



开学季即将来临 ,请看这份 收心 指南

本报通讯员

开学前这段时间，是让孩子 收心的黄金期。做好假期最后的时间管理，让孩子不会产生太多的抗拒心理，有足够的时间做好开学前的准备，对调整新学期的入学状态非常重要。是时候该引导孩子收收心啦！跟教育小新一起来看看这篇文章分享的几个开学收心好方法吧

第一步完成作业 适当温故知新

还有不到半个月就要开学了，有不少孩子还在临阵磨枪赶作业。这一方面反映了孩子的自主性不够，另一方面，也暴露出家长疏于对孩子时间管理的引导。作为家长，开学前首先要引导孩子自主检查作业是否完成，没做的作业要督促孩子制定好计划，尽快完成。其次，要引导孩子复习和预习。建议家长让孩子在开学前两周对新学期要学习的内容做一个大致的浏览和了解，做好新旧知识的衔接，更好地适应新学期的到来。

第二步调整心态 恢复健康作息

从最近这段时间开始，家长就可以让孩子一点一点地恢复上学期间的作息时间了。如果缺少了如此一个循序渐进的过程，那么开学之初，孩子的精神很容易不集中，甚至会出现困倦、散漫等现象。除了要早睡早起，孩子一天的活动也要尽量向在校上课时的安排靠拢。比如，上午8-11点，正是上课时间，就不要让孩子过分沉迷于游戏玩乐，最好静下心来读读书、做做题。时间一长，孩子的 玩心 自然就收回来了。

第三步放松身心 为开学提前充电

暑假进入尾声，家长可以再带孩子适当放松一下身心，可以选择节奏相对比较舒缓的行程。比如趁着周末和孩子一起做做运动、登山、露营、农场游等。这样反而能让孩子进入平日规范、周末放松的张弛有度的状态。建议家长带着孩子利用假期末尾，选择一本自己感兴趣的好书，边读边思促成长，因为阅读，可以给我比一个人生命更多的生命。此外，记得找个时间带孩子一起到书店和文具店走走。买些好的课外阅读书籍和必要的学习用品，为之后

的学习生活做好准备。

第四步做好计划 明确新学期的目标

暑假结束前，家长可以与孩子共同拟定新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的 频道转换 工作。比如把孩子新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一纳入学习计划。新学期计划一旦确立好了，就要保证严格执行。家长可以和孩子定期复盘计划，看看哪些目标实现了，哪些任务没做好，不断完善，争取实现最终目标。

第五步找好榜样 新学期追光 而行

正是因为有了 高山仰止，景行行止 的榜样在前，我们才会以此为目标，激励自己不断进步。建议家长

问一问孩子暑假印象深刻的事件、新闻，引导孩子在新学年为自己寻找一位榜样，追光而遇，沐光而行。重庆万州强降雨、北京门头沟灾情、河北涿州洪水，我们看到防汛救灾子弟兵肩上的家国担当；世界游泳锦标赛上 蛙王 覃海洋连夺四金、成都大运会中国选手勇攀高峰，我们看到每一位运动员身上的拼搏奋进；邓稼先逝世37周年、程开甲诞辰105周年，他们干惊天动地事做隐姓埋名人，让我们看到科学家身上的崇高信仰 有高德者则慕仰之，有明行者则而行之，聚焦假期生活，放眼各行各业，借助身边榜样的光芒为自己蓄力，努力成为 追光者 的同时，也要能散发出自己的光芒，为自己的生

活点亮明亮却不刺眼的光彩。

家长还要做好这四点

◆ 不搞 急刹车 。凡事都有过程，收心不可能一步到位，作息要慢慢调整，学习要慢慢增量，孩子才能慢慢适应。◆ 不搞 一刀切 。不要强行取消孩子的所有娱乐活动，这会让孩子产生抵触、逆反情绪，请尊重孩子的意愿，和孩子共同商量如何收心。◆ 不搞 填鸭术 。开学前后，孩子会有一段过渡适应期，家长别给孩子制造太大压力，多培养孩子的学习兴趣和学习习惯。◆ 不搞 放风筝 。无论何时，家长都不能对孩子撒手不管。家长在孩子身上倾注了多少时间和精力，最终都会在孩子身上一一体现出来。有梦不觉天涯远，扬帆远航再出发。

和孩子一起在新起点，步履不停，奔赴未来。



我眼中的秋天

写给孩子们的诗

黄伟

(一)

我眼中的秋天
风儿真是大方
它每来一趟
总把许多金币
发给大地

(二)

我猜，刚刚那片白云
一定是块冰毛巾
在太阳的额头敷一敷
就让它退了高烧

(三)

小雨来了
小雨在地上跺跺脚
谷粒冒出来，瓜果冒出来
瞧，路上的斗笠与小伞
也像冒开的花朵一般
小雨的本事儿，可真大！

(四)

哇，天空好像一张信纸
大雁一行行，给我们写出
许多会飞的句子

(五)

我眼中的秋天
有许多农民伯伯
背回了粮食，挑回了星光
开学了，我也该用小书包
去装一片
知识的海洋
(作者系桑植县凉水口小学教师)

爱心助学！ 澧源镇西界村为18名学子发放助学金56000元

皮运楚 朱芳琳

8月21日，桑植县澧源镇西界村举行2023年度爱心助学活动，为辖区内18名优秀应届初中毕业生以及困难学生发放助学金56000元。受助学生们纷纷向爱心人士表达了感恩之情，并表示进入新的阶段会更加好好学习，奋发向上，用努力来回馈社会，用知识来建设西界村，为西界村发展贡献出自己的一份力量。

受助学生卢静说：感谢社会各界爱心人士对我们的帮助，今后我一定会一如既往地努力学习，毕业之后回到西界村建设我们美丽的家乡。

据了解，西界村爱心助学协会成立于2022年，资助对象为辖区内每年 初升高 成绩优秀学生、考取本科、专科学校学生以及困难家庭品学兼优的学生。资金来源为西

界村集体收入以及社会各界爱心人士捐赠资金。截至目前，已资助35名学子，金额达13万余元。

近年来，西界村高度重视人才培养工作，始终坚持 乡村振兴，教育先行 的发展理念，在人才培养、资金资助等方面谋实策、出实招、做实事，积极为人才培养和发展创造有利条件，助力家乡学子实现梦想，大力推动乡村振兴人才。



白族成人礼 大理白族学会 摄

金海的花

宋梅花

金海的校园，宽阔而整洁，校园里满是绿植，也开满了花儿，那些花朵，总是牵引着我的目光，只要有空，我都会走拢去欣赏它们。记得有一次下午开全体教师会，我来到会议室，看了看时间，还有十多分钟，同事们陆陆续续来了。靠着栏杆，我又开始了远眺，我最喜欢看天门山，和校外的澧水河。

站在金海，视野很广阔，能望见天门山的全景，且非常清楚，天门山山顶上漂浮着很多棉花团似的白云。望着望着，我感觉，山那边远远的云朵，没多会儿就漂到了金海上空，很美。它们在我头顶优雅地散步，微风很柔，轻轻地抚摸着我的额前的发丝，然后轻轻地跳上白云朵 和它们一起在天空遨游。我想起一首歌：我多想变成一朵白云 是的,我也想变成一朵白云 在天空遨游。我的眼睛,落在不远处的初中部教室门口,修地,我望见了一抹红，呀，不知什么花儿，又开了呢！顿时，我脚步生风。

我蹲在了那盛开的花前，仔细地端详起来，这是一盆多肉植物，开着大大小小二十几朵粉红色小花，我拿起手机，对着花咔嚓咔嚓拍个不停，心里有些笑自己，像我这么喜欢拍花，有一天,我会不会成为一个专门拍花儿的摄影家？正兀自暗笑间,两位老师大声叫我：快点,只剩一分钟就要开会了,还不快来！我忙抬身朝会议室跑去。边跑边想,明明还有十五分钟,这一看起花来,时间怎么过的这么快啊？

或许是我的名字带花,让我如此喜欢花？一见到花儿,就要跑上前仔仔细细看个够。幸好,金海的一年四季,有那么多花儿种在校园,红的粉的,黄的紫的,或开在花坛,或开在树间,也有开在草间的小野花儿,在我眼里,它们有灵气极了,好看极了。

清晨,走到植物园,嗅着花香和菜香,顿觉神清气爽。夏日的善水池，睡莲盛开，鱼儿畅游，我常常伏栏痴看，却从不给鱼儿喂食，因为它们每天早上都吃得饱饱的。它们最喜欢一位老师——初中部的胡校长。每天早上，胡校长都会从食堂拿两三个馒头，走到善水池，先往嘴里塞一小块馒头，再往池中扔两小坨，兴趣盎然地看着那些鱼儿欢天喜地地纷纷围拢来。鱼儿瞅着馒头，胡校长瞅着鱼儿，我们在善水池旁的教学楼窗户边瞅着胡校，直

到他把手里的馒头全部喂给鱼儿，我想，金海的早晨，最美的风景，除了那朝霞中的晨读，和富有激情的跑操，再就是这一幕温暖的风景吧。学生问：老师，善水池有青蛙吗？我想去钓青蛙，免得它们抢馒头吃。我一听便乐了：善水池，学生只能远观不能近也，如有青蛙，也是捉蚊子的。学生一听也乐了，咯咯咯笑起来，像校园里迎着春风开放的樱花，樱花开了，两三片嫩叶，七八个苞蕾，一夜间，粉红的花瓣便越来越多，密密匝匝地挤在枝头，听孩子们的笑声，听孩子们的读书声。篮球场旁的桃花和紫荆，正开得红火。等樱花开满树，桃花和紫荆便要谢了，夏天，也就悄悄地来了。夏天，校园里会有美丽的紫薇，那可不是《还珠格格》里的紫薇，却比《还珠格格》里的紫薇更善良，更好看，粉粉的，柔柔的，花期很长，可以开到十一月间。

秋天，漫步校园，桂花馨香扑鼻，心情便随着天空的云彩飘逸。冬日，偷赏着教室窗外的那株梅，红红的花蕾，风情万种，又含蓄内敛。晚霞的操场，敏捷的身影和飞跃的篮球，那是青春的定格，是活力的展现。这一切，都因为，有金海校园，有花的陪伴。在开满鲜花的校园里，快乐地学习生活，那是一种生命将要绽放的精彩之奏。

这个春天，紫色的杜鹃花开满校园，在复学防控这个阶段，学校的工作开展稳妥有序，扎扎实实，每个人是忙碌的，脸上却带着花样的笑容，因为，校园的花朵，让人看到春天的美好。生命的平安，让人倍觉生命的美好。工作的热情，让人感觉充实的美好。像一首歌里唱的：你笑起来真好看，像春天的花一样。是的，笑起来真好看，象花儿，金海学子们脸上绽放的笑容，开心而灿烂，老师们就是金海花园里的园丁，每天给花浇水、施肥、剪枝。孩子们就是金海花园里的花朵，一年四季，沐浴着阳光雨露，充满美丽的颜色，散发无比的馨香，享受着金海天空的那份快乐。

我喜欢那些花儿，喜欢那些笑意盈盈的孩子们，他们让我温暖，让我心动。喜欢花的人，应该是心中充满了美好吧？如我，如金海。

武陵源：筑牢 防溺水 安全堤坝

通讯员 屈泽清 余朝红 向江汇

憋气，吐气，身体放松保持平衡，两腿向后蹬有节奏地打水，两只手臂在水中前后滑动。武陵源区军地小学组织六年级学生前往张家界纳百利皇冠假日酒店游泳馆，开展 游泳进课堂 培训活动。这是张家界武陵源坚持上下联动疏堵结合 筑牢 防溺水 安全堤坝，扎实开展学生防溺水工作的一个缩影。

近年来，武陵源区委、区政府高度重视防溺水工作，牢固树立人民至上、生命至上的理念，始终坚持高位领导、大手笔投入、硬举措防范，压紧压实防溺水工作责任，形成齐抓共管的工作格局。

制定下发《武陵源区关于防范学生溺水工作措施的通知》《武陵源区学安委关于扎实开展学生安全专项整治行动工作方案》《武陵源区2023年防范学生溺水专项行动实施方案》《关于落实防范学生溺水20条工作措施》，对防范学生溺水工作机制、隐患排查整治、救生设施完善、教育宣传、重点儿童关爱、重点水域巡查等提出了具体要求，对属地、部门、学校、家长 四方责任给予了明确的划分。

今年上半年,区学安委召开学生安全专题会议4次,对全区防范学生溺水工作进行高频调度。组织政法、应急、水利等部门成立联合督查组,多次开展防溺水专项督查,汇总督查情况形成问题清单,下发专项督查通报,对问题隐患进行交办、整改、销号。

暑假期间，通过区教育安全工作群和学校、班级、家长等微信群持续推送防溺水警示信息提醒，转告省、市、区防溺水安全警示教育片，落实防溺水线上教育、培训和警示提醒。区、乡（街道）、村（社区）三级联动，常态化落实防溺水日巡查、周检查、月报告制度。

首先，突出重点管控风险。由区教育局牵头，水利、应急等部门

协同，属地乡街道主动参与，开展防溺水安全隐患专项治理行动。对辖区内河道、水库、山塘等进行实地摸排，及时掌握防溺水安全重点水域情况，建立了属地重点水域分级台账。督促乡（街道）、村（社区）对重点水域配备救生器材、巡逻人员，落实重点水域 四个一救生设施，组织开展防溺水宣传教育和专人包保巡逻监管。全区重点管控水域131处，配备救生圈141个、救生杆148根，救生绳140条，防溺水警示牌173个，视频监控摄像头33个。

其次，加强警示教育宣传。组织各学校开展防溺水宣传教育行动，落实节假日、周末 1530 安全警示提醒机制，开展 十个一防溺水安全教育，落实防溺水 七不两会 要求，切实提升学生防溺水能力。属地乡（街道）、村（社区）结合辖区实际和乡村优势，利用 村村响 腰鼓队 阳戏剧场 研学演艺 场所、流动宣传车等方式和村、组微信群等平台广泛开展防溺水宣传教育和警示提醒。

其三，疏堵结合强化防护。天子山街道组织召集湖南信息学院17名大学生志愿者，为山乡留守儿童举办暑期爱心艺术兴趣培训，参加学生60余人；索溪峪街道、协合乡在团区委的支持下，举办武陵源区2023年青年志愿者关爱农村留守儿童 七彩假期 情暖童心 志愿服务活动，让农村留守儿童暑假期间远离安全风险，学有所学、有所乐、有所获。各乡（街道）、学校积极创造条件，开设学生亲水近水场所。张家界青和锦江国际酒店有限责任公司开办城区第一个校外游泳培训机构；中湖乡人民政府主动联系辖区民宿，暑假期间游泳场所面向学生提供免费服务；锣鼓塔街道、释迦乐幼儿园添置简易充气式游泳池，为孩子们提供安全的亲水戏水学游泳创造条件。