

羊春有约  
主题策划·校园有约

# 师生共迎新学期 调整身心返校园

本报记者 李杨

下周一,我市多数中小學生將告別寒假,開始新學期的學習生活。沉浸在“過年”氛圍中的孩子能夠迅速調整狀態,適應快節奏的學習生活嗎?不少家長都有這樣的擔心。專家表示,老師、家長應共同聯手幫助孩子克服開學前的焦慮情緒,讓他們及時把心收回來。

## 提前收心 克服不適

起床困難、注意力不容易集中、新學期目標過大……採訪過程中,一些經驗豐富的教師舉出孩子們在新學期將會遇到的幾種不適。

“家長們應該認識到,孩子不可能在短短的兩天內改變作息時間和生活習慣,因此一定要提前一段時間就開始幫助他們重塑作息時間。”中原區互助路小學副校長毛笑宇告訴記者,由於寒假期間多數學生比較鬆懈,經常看電視、出去玩等,這樣孩子剛開學坐在教室裡,注意力不容易集中到學習上,很容易心猿意馬。家長應該提前在假期即將結束的幾天裡,減少孩子外出玩耍和看電視的時間,多讓孩子讀讀書,收收心。

管城回族區南十里舖小學大隊輔導員劉麗杰表示,在收心這方面,每個學校都會做足工作,但家長的影響也不容小覷。放假期間,許多孩子是受到了大人的影響導

致作息不規律,常常玩到半夜才睡覺。因此,幫助孩子調整生物鐘還非常需要家長的支持和配合。家長應和孩子一起收收心,齊備必要的學習用品,做好開學前的準備工作。

## 留心觀察 及時了解

採訪中,不少老師表示,寒假後學生的不適大多體現在作息規律上,由於早上起床困難,難免會影響到吃早餐的時間,這會對學生的健康造成極大的影響。金水區文化路二小副校長李寶琴認為,家長應至少提前三天開始讓孩子按照正常上學起床,並為他們準備好豐盛的早餐,這一點非常重要。因為不少孩子寒假後都有了壓歲錢,開學後難免有些興奮和攀比,甚至會不吃家裡的早餐,自己悄悄買零食。她建議家長可以事先與孩子談談孩子手裡的錢如何運用,不要讓孩子上學時帶許多錢,同時在前一天晚上可以和孩子商量一下第二天早餐吃什麼,提前準備以滿

足孩子,不給他留借口。

此外,也會有一些孩子放學找借口不回家,在外邊玩玩具、玩遊戲等。李寶琴建議,在開學的第一周,家長要注意觀察孩子的書包裡新出現的物品,及時了解孩子的表現。如果發現問題一定要提前疏導,不能一味地禁止。由於假期中看電視、玩電腦時間長,開學後仍會有一些學生沉迷其中,導致開學後的作業不能及時完成。所以開學第一周,家長要管理好電視和電腦,和孩子商量一下看電視和玩電腦的規則,同時留心孩子的一些行為,作業要每天檢查。

## 耐心引導 情感交流

“除了為孩子提供安靜的收心環境,督促孩子調整作息時間,家長們還應該重視與孩子的情感交流。”金水區南陽路二小辦公室主任徐勝利認為,家長要以樂觀的態度、正確的方法、鼓勵的話語,正面引導孩子收心,讓孩子從心理上對新學期充

滿期待和信心。他建議家長選擇孩子感興趣的話題進行交流,比如明星的成長歷程及在賽事中的表現、某電視劇觀後感想、從中挖掘有教育價值的内容。此外,早晨起來跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步也是一種有效的感情交流,更會達到潤物無聲的教育效果。

該校的阮海燕老師也建議家長與孩子共同擬訂新學期計劃,把孩子新學期要讀哪些書籍,以誰為榜樣,需要重點加強哪些方面、家長怎樣配合等内容一一納入學習計劃,在商討中完成從假期到開學的“頻道轉換”工作,以幫助孩子樹立信心,消除假期後的不適感。作為家長也不妨制訂家庭計劃和學習計劃,購買一些名著以及歷史、人物、勵志等方面的書籍與孩子一起閱讀,這樣不僅有利於培養孩子的閱讀興趣和人文素養,有利於拓展孩子的知識面,同時也讓孩子感覺到家庭的學習氛圍,讓孩子覺得“他不是一個人在學習,他並不孤獨”。

## 開學了 老師也來收收心

本报记者 李杨

輕鬆愉快的假期生活即將結束了,經歷了一段時間的假期,老師也會和學生一樣,不捨得快樂而閒適的生活。開學前,不僅學生需要收心,老師也同樣需要收心。

採訪中,不少老師認為,自己也應和學生一樣,提前一個星期開始按照上班的作息時間調整一下,否則會在開學第一周特別不適。中原區鄭上路小學副校長宋文君建議,面對開學臨近的不適應感,要給自己足夠的心理暗示,做好迎接開學的心理準備。可以自我提醒當老師的初衷,回憶與孩子在一起的快樂情景,暗示自己可以快樂而輕鬆地完成下一階段的教學工作。這種心理暗示可以有效地調整自我情緒,改變精神面貌。她還提醒老師用心做好假期反饋工作,可以通過校訊通、電話、QQ等方式了解學生假期情況,有條件的話,對比較特殊的學生進行開學前的家訪,較全面地掌握其假期情況,以便更好地進行針對性的教育。

“不僅要調整好生物鐘和作息時間,還要做好學生和家長開學前收心教育和引導工作。”金水區南陽路二小的阮海燕老師表示,要根據學校安排認真制訂教

學計劃,撰寫課程綱要,並針對本學年級學生特點提前考慮好本學期教育教學以及評價方面的各項事宜,制訂出本學期的工作計劃。不少經驗豐富的教師都認為,超前備課非常重要,因開學時雜事繁多,至少要做到超前兩周備課。如果是青年教師,還要注意備好開學第一課,爭取新學期有一個好的開端。

“調整心態也很重要,因為只有保持樂觀向上、積極努力的心態才會有良好的開端。”金水區文化路二小副校長李寶琴表示,開學之前,老師們在備課之餘還可以總結一下自己以往工作中的經驗,反思一下有哪些不順心的地方,本學期怎麼改進。同時計劃一下這學期自己教學、班級管理等方面的重點工作,做好準備提前應對。

鄭州八十一中辦公室副主任張莉莉還建議老師們在開學前先提醒親人們自己馬上就要上班了。尤其是對於孩子,由於較長的假期與父母形影不離,孩子已經產生了依賴心理。往往一開學,老師的大部分心思都會迅速轉移到自己的學生身上,如果自己的孩子沒有做足心理準備的話,很容易在一開學有種掉入冰水的感覺。

## 校園速遞

★近日,“中天國際”全國青少年黃岡足球冬令營落下帷幕。金水區農科路小學足球隊隊員們團結一致、頑強拼搏,最終以11戰全勝的成績獲得U10組冠軍。 呂遠

★2015年第七屆“綠茵地”中國少兒足球精英邀請賽於近日在三亞召開,金水區金橋學校足球隊U10段運動員經過為期五天九場比賽的激烈角逐,從北京、青島、海口、三亞等十支隊伍中脫穎而出,勇奪桂冠。 李智

## 優秀作文

### 輪椅上的科學狂人

最近我讀了一本書,書的名字是《輪椅上的科學狂人》,這本書講述了史蒂芬·霍金成為科學家的故事。

史蒂芬出生在新約克州,自從出生身體就不太健康。在上小學時,他一直對宇宙充滿了好奇心,所以一直在看科幻小說,基本不做功課。有一天,他的爸爸怕他考不上好學校,就許諾他可以帶他去博物館,但條件是考上好學校。最終,他成功進入了一个好學校。

史蒂芬·霍金很聰明,有一次他撞壞了爸爸送他的表,之後他自己把表修好了。從此他就有了一個“小愛因斯坦”的稱號。

後來,史蒂芬被查出患有肌肉萎縮症,之後又被查出患了肺炎,將氣管換成了塑料管,於是他就不能說話了。他雖然身患疾病,可他依然堅持工作。他的精神讓我感動,我也要向他學習做一個堅持不懈的人。

鄭東新区普惠路小學 魏文翰

## 新春話心願

新的一年,孕育著新的希望。草長鶯飛,楊柳吐綠,孩子們帶著新的憧憬回到校園,而女教師們也要繼續突破自我,讓前進的腳步更加自信和堅定。是什麼讓女人更加美麗?女教師又該如何兼顧家庭與事業?三八節將至,一起來听听她們的心願和心聲吧。

### 白春榮

二七區春暉小學校長、黨支部書記

“羊”春寄語:祝願所有的女教師美麗永駐、身體健康、家庭幸福。

新的一年,最大的心願和夢想是願我身邊的每一個人都健康、平安、幸福、快樂。包括我的親人、同事,學校的每個孩子和家長。

希望在新的一年,我們二七區春暉小學在內涵品質上有更大的提升,包括“養正慧通”學校品牌的推廣,教師內涵素質的提升,學生“厚德養習”項目的實施。希望自己在辦學上更有魄力、魅力和影響力,進一步提高春暉小學的知名度。

我認為有事業心、懂生活的女人最美麗。有事業心的女人,能夠通過自己的努力實現人生的價值,懂生活的女人,能夠通過自己的付出让家庭更幸福。作為女教師,如果想在事業上取得一定的成就,確實需要付出更多的時間和精力。在三八節來臨之際,祝願所有的女教師兼顧家庭與工作,能在工作中找到樂趣,做幸福的老師。

### 毛笑宇

中原區互助路小學副校長

“羊”春寄語:我希望自己在新的一年裡,能工作順心,生活自在,親子融洽,家庭幸福。

過去一年其實自己還是蠻順風順水的,不過新年新氣象,希望自己在工作上能突破現有的瓶頸,例如:一切依託經驗,創新思維不足等。生活中最想突破的還是親子關係,雖然自己是老師,本以為教育孩子得心應手,沒想到實施起來還是有諸多問題。去年微信朋友圈裡流行一個小故事:牽著蝸牛去散步。我也希望自己能夠真正從內心深處認可我身邊的這隻小蝸牛,能懷著一顆平常心,牽著她去漫步花海、細嗅芬芳。

我認為,工作中的女人最美麗。以前的我並不像現在雷厲風行,而是稍有些慵懶、拖沓。而現在的我依然會在自己的小窩以及父母愛人身邊,繼續做一個愛撒嬌的小女人,但是一進入到工作狀態,就馬上會忙成一道閃電。其實,任何人都都有兩面性,我比較喜歡工作中的自己,因為那種狀態讓我看到了自己的成長。

### 宋文君

中原區鄭上路小學副校長

“羊”春寄語:隨心、隨性、隨情,做優雅而美麗的自己。

說起願望來,還真是挺多的,希望自己的家人、朋友健康、平安、快樂,希望兒子能夠考上理想的高中……作為教師,我的心願準確地說應該是我的夢想,是希望我的學生能夠快樂、自主地學習。這對我來說是一種責任,更是一種挑戰。這需要我們改變一些傳統的教育理念,寬容地對待每一個孩子,理性地對待孩子犯下的每一個錯誤,能夠根據錯誤的結果理性地分析犯下錯誤的原因,並採取合適的方法引導教育。

今年,我也有一些規劃,準備在心理學與文學上充实自己,重點閱讀華淑敏與余秋雨的書籍。我希望能夠用這兩個大家的知識底蘊充实自己,讓自己成為一個優雅的女人。這應該就是我希望自己在一一年中最大的改變與突破吧。新的一年,我希望能夠用知識來充实自己,改变自己,讓自己更加從容、理性、優雅。