

# 临近开学,这份收心“锦囊”请收好

■本报记者 林超连 李想 文/图

9日,泉州市教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组发布通知,对小学、幼儿园春季学期开学时间作出调整,其中,小学调整为2月20日开学(报名),21日正式上课;幼儿园调整为2月23日开学(报名),24日正式上课;其余学段开学时间按原定校历安排。

尽管“假期余额”充值成功让不少学生开心不已,但对家长们来说,眼瞅着离开学只剩一周多的时间,孩子们似乎还沉浸在过节的氛围里无法自拔,面对着即将到来的新学期,如何帮这部分孩子收收心,平稳地过渡,以从容的姿态迎接新学期呢?记者就此采访了专家给家长们支支招,送上一份开学收心“锦囊”。



循序渐进的  
时间管理

开学收心,最重要的当属时间管理了。这个寒假,不少孩子形成了晚睡、晚起等不良的生活习惯,家长也抱着放假就应该放松的心态,导致孩子假期作息不规律。

在南安市名班主任、柳城小学教师苏瑜萍看来,一个月的假期,家长与孩子相处的时间最长,也最了解学生习惯,因此,收心工作应该从时间管理做起。

针对小学阶段的时间管理,苏瑜萍建议家长们要以身作则带好头,同时也应该注意循序渐进,不要在开学临时才使用“断崖式收心”的方法。

“不妨利用所剩不多的时间跟孩子制定一个与学校生活作息时间接近的时间表,尽量按孩子平日上学的时间起床、睡觉、运动、进餐,有规律地作息,当然,这要循序渐进地适应,每天调整一点点,让孩子慢慢调整,慢慢适应。”苏瑜萍表示。

对幼儿园的小朋友们来说,时间上的调整同样重要。南安市实验幼儿园副园长吴晓斌建议家长,为了更好地让孩子适应返园生活,假期的后半程,家长要帮助孩子调整家庭生活节奏,恢复规律的作息时间。

她建议家长,可以参照幼儿园的作息时间,引导孩子早睡早起,按时午睡,合理安排一日活动时间,保持规律的作息。家长还可以每天定时进行亲子阅读,陪孩子一起画画、做手工等,培养孩子良好的阅读习惯,保持情绪平稳。

同时,家长要引导孩子改变假期饮食习惯,养成按时吃饭、健康饮食的习惯,如少吃油腻食物和零食,多吃水



假期余额不多,要收心了!

果蔬菜,定时定量用餐等。这样孩子既可以得到适当的调整和放松,又不会变得懒散倦怠,返园时收心也会更容易。

与幼儿园及小学的孩子们相比,中学生相对会比较自律,但家长对孩子的收心一样不能放松。南安市名班主任、泉州师范学院附属鹏峰中学教师卢卫华就表示,开学前这段时间除了要孩子主动调整作息时间,尽量早睡早起,调回正常生物钟外,家长也努力为孩子营造良好环境,避免深夜还在看电视。



规划合理的  
习惯养成

在循序渐进的生物钟调整中,家长也不应忽视孩子习惯的养成。

尤其是对于幼儿园、小学阶段的孩子们来说,合理规划家庭活动、按时完成假期作业能让孩子们提前与新学期实现顺利接轨。

针对幼儿园阶段的孩子,吴晓斌建议,开学临近这段时间,家长要合理规划家庭活动,做好亲子陪伴,引导孩子共同参与家务劳动、学习生活技能。如鼓励孩子自己穿衣服、叠被子、自己吃饭,自己收拾图书玩具,做一些力所能及的家务小事。这些事情看似简单,却能适时地锻炼孩子的独立性,让孩子学会分担责任,同时,让孩子开学后能够更好地融入集体生活。

此外,面对孩子可能出现的“返园综合征”,家长需要及时关注、了解孩子。正面疏导孩子情绪,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。“家长可以鼓励孩子提前联系小伙伴,互相分享假期里的见闻和‘新鲜事’;还可以跟孩子多谈谈幼儿园的生活帮助他们回忆开心的事情,比如,要好的小伙伴、非常喜欢的老师等,强化其在学校里曾经有过的正面的积极的情绪体验,唤起孩子在园美好回忆,让孩子对幼儿园生活产生期待。”吴晓斌表示。

对小学阶段的孩子们来说,由于“双减”之后,书面作业减少,很多孩子会暂时选择“遗忘”书写作业,等着开学的前一两天来“奋笔疾书”,草草应付,随意完成。对此,苏瑜萍建议家长在开学的前一周及时与孩子一起检查作业的完成情况,及时查缺补漏,尽可能高质量地完成作业。

“中学生也要记得清点寒假作业清单,及时补缺补漏,保证作业有质量完成。特别需注意复习作业和实践作业,这些往往容易被忽视。”卢卫华提醒道。



有“仪式感”的  
开学准备

在时间和生活、学习习惯上做好调整后,孩子们的心理准备同样不可或缺。

在苏瑜萍看来,假期的“优越生

活”,容易让孩子对开学产生“恐惧”的心理。家长们可以选择孩子们感兴趣的话题进行交流,不动声色地挖掘其中富有价值的教育内容,多鼓励,给予积极的心理暗示,引导学生转移注意力,尝试温故知新,达到润物细无声的教育效果。

她建议家长,可以开始与孩子制定新学期的目标与计划,在“平等友善”的商讨中完成“频道切换”所制定的计划应该尽量落实到细的地方,比如在哪些科目要有所突破,哪些科目要超越自我,哪些方面需要家长的配合,从而消除盲目感,明确努力的方向。

此外,家长们可以结合新学期的计划,陪伴孩子购买感兴趣的学习书籍和学习用品,特别是逛逛书店,感受书香,培养读书的兴趣,通过提前准备丰富的学习用具来营造开学的氛围。

对幼儿园的孩子们来说,家长则可以让开学准备带点“仪式感”。吴晓斌建议家长,可以和孩子一起制作“假期倒计时”,或和孩子一起回忆假期见闻以及假期中的趣事,和孩子一起讨论倒计时期间应该怎么做。“家长也可以和孩子共同动手DIY一份小礼物,在开学时带给幼儿园的老师或小朋友,增进孩子和老师、同伴的情谊。”

成功的教育,同样离不开家庭和学校的配合。苏瑜萍表示,家庭和学校就如同孩子航行的两支桨,一齐用力,事半功倍。所以家长应该多与学校多沟通,多商量,多关注学校的温馨提示。

## 走进农商银行,争当“小小理财师”

近日,码头中心小学99名小记者分批次走进南安市农商银行码头支行,了解银行业务办理、辨别真假钞、学习点钞技能,争当“小小理财师”。小记者们究竟学到了哪些知识,快来看看吧! 陈丽红 文/图

个神秘的微笑,说:“现在我们学习点钞,一会儿要举办一场比赛!”在进行简单的指导后,比赛就要开始了。阿姨把所有人分成五组。随着一声令下,第一小组比赛开始! 只见选手们眼睛死死盯着钱,手不停地数着,谁都想当第一。时间一分一秒地过去,各小组很快都完成了比赛。最后,各小组的第一名进行决赛。决赛中,脱颖而出三位小记者获得了一套精美的茶具。

快乐的时光总是过得飞快,不一会儿,小记者活动结束了,我们恋恋不舍地离开银行。

### 收获满满的一天

小记者 雷梓轩 指导老师 雷妍妍

在你的想象中,银行是做什么的呢?下午,我们小记者一行走进农商



全体小记者合影。

银行,一探究竟。

当我们来到农商银行码头支行的三楼时,一位身着制服的漂亮姐姐向我们介绍了活动的主题:1.银行是做什么? 2.货币的演变。3.单利与复利的区别。4.如何辨别真假货币。5.防诈骗的小窍门。

姐姐先问我们:“你们知道银行是干什么的吗?”同学们争先恐后地回答道:“存钱!”“贷款!”姐姐满意地说:“你们说得都对,银行是吸收公众存款、发放贷款的地方。”

接着姐姐给我们看了个科普的视频。原来,古代人们用贝壳作为钱币,贝壳是钱币的始祖;渐渐地,商朝人用铜器仿造贝壳的形状充当钱币,这也是钱币从天然到人造的巨大转变。最早时中国钱币是没有统一形状的,公元前210年,秦始皇制定以秦国的圆形方孔半两钱作为标准货币,一直用到民国时期。看完视频,我们恍然大悟,小小的货币竟然有如此悠久的历史。

当我们还沉浸在货币的演变历史中,工作人员又教我们如何辨别真假货币。只见一位哥哥拿来了一沓百元大钞向我们展示。“光变镂空开窗安全线,正对着看安全线是品红色,在这条安全线上,还可以清晰地看到上面有镂空字‘100’。纸币上的毛泽东头像、中国人民银行字样、国徽以及数字100等,用手摸都会有明显的凹凸感……”原来,纸币上还有这么多的防伪科技手段呀!

随后,银行的姐姐又教我们数钱的技巧。现学现卖,我们还现场举行了一场数钱比赛。只见同学们埋下了头,拨动手中的钱,手忙脚乱地数了起来。他们有的满头大汗,有的眉头紧皱。比赛如火如荼,很是激烈。

最后,三位冠军如愿赢得了奖品。银行里的哥哥姐姐还十分贴心地为我们准备了一袋小零食。最后,我们与工作人员合影留念,结束了收获满满的一天。



银行工作人员传授点钞技能。



点钞技能比赛。

### □小记者优秀习作选登

## 春节里的古早味

洪濑中心小学 陈乐恩 指导老师 戴阿真

“啪啪啪”随着一声声巨响,漆黑的天空如同被撕开一般,五彩缤纷的烟花在天空中尽情地绽放着,美丽极了!

今天,我们迎来了2022年的春节。正所谓“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏”说的就是这一幅情景。春节,是农历正月初一,又叫阴历年,俗称“过年”。是我国最隆重、最热闹的传统节日。闽南有句俗语:“蒸粿蒸糕,发新年。”一到年关岁末,我老家的厨房里总是炊烟袅袅,用闽南粿糕来迎接新的一年,寓意“发”,代表着发达、发家致富等。

从腊月底开始,我们老家就好不热闹。外婆准备鸡卷的馅料,姨妈、妈妈则准备蒸碗糕,一个烧火,一个搅米浆,还有一个准备把米浆倒进碗里。外公坐在灶前,一边添柴火,一边玩抖音,不亦乐乎。灶里的火熊熊地燃烧着,一个个碗糕膨胀得溢满整个碗,顶部圆鼓鼓地凸了起来。在外婆的指导下,这次碗糕的发酵和火候都拿捏得极好,顶部自然开裂成三四瓣,活脱脱像咧开大笑的嘴。我们一家人看着这些雪白雪白的碗糕,顿时喜笑颜开。我趁热尝了一口,绵软香甜,夸道:“好吃,好吃!”碗糕是我们这里的古早味,是我们年年不忘的家乡味。除了碗糕,还有鸡卷。外婆是一大早从市场上买来新鲜的猪肉、蒜头、荸荠等。蒸碗糕的工夫,外婆和妈妈把十来根鸡卷卷好了。碗糕弄好,该鸡卷上场了,我们把鸡卷“请入”蒸笼蒸熟。

中国人的新年,是团圆的,是喜庆的,也是美味的。欢迎你们来我们泉州过大年。

## 春节的味道

西溪中学 洪艺洛 指导老师 洪锦文

爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。耳边噼里啪啦的爆竹声越来越响,可以明显地感受到春节的脚步越来越近了。街上年货味的浓重,团圆饭的香味,烟花爆竹燃放后的硫磺味,这就是年味吧。

大年三十的早上,家里男男女女、老老少少都在忙里忙外,忙着贴春联,忙着包饺子,忙着杀鸡杀鸭,忙着准备烟花爆竹……街上张灯结彩,家家户户贴好对联以及“福”字,从人们的衣物到孩童手上拿的爆竹,都是亮眼的红。意味着人们的生活在新的一年里红红火火。

团圆饭,色香味俱全,香味弥漫着整个屋子,十几只纸杯举起,盛着饮料和酒,轻轻碰一下“干杯”欢声笑语回荡在整个屋子。家人们,有说有笑地享受着这顿充满亲情的团圆饭。此时与家人团聚,家家户户灯火通明,街上人和车都很少。

团圆饭吃完,是小孩子们最期待的燃放烟花鞭炮的时间。院子顿时热闹起来,成了小孩子们的天地。烟花点燃,火花像一条腾空起飞的龙冲上了天,绽放开最美丽的花,把大地照亮,犹如白昼一般,然后化成无数的蝴蝶翩翩起舞,向四面八方散去,消失不见。马上,新的一炮又接着冲上云霄,变成一些闪耀的宝石,然后消失在漆黑的夜空中。还有孩子们最爱玩的仙女棒,点燃后,金色的火花噌噌地飞出,闪耀迷人,我挥舞着仙女棒在空中写下:虎虎生威。

除夕夜,多么美妙。一个辞旧迎新夜晚。春节的烟花味与团圆饭香弥漫着整个中国。浓浓的亲情,浓浓的年味。

## 烟花秀

南翼实验小学 陈俊宇 指导老师 李梅红

一阵阵爆竹声震耳欲聋,一朵朵烟花飞上星空,一副副对联红红火火,一盘盘菜肴令人垂涎三尺,在亿万人民的期待和欢呼声中,我们迎来了春节。

除夕是我最期待的日子,家家户户都忙着过年,有的采办年货,有的张贴春联,还有的准备食材做年夜饭,大人们忙得不亦乐乎。我们早早地吃完色香味俱全的年夜饭后,爷爷在院子里点起长串鞭炮,在噼里啪啦的鞭炮声中,开始了晚上的重点节目——放烟花。我迫不及待地拿起一根仙女棒点燃,随着火星燃烧,先是一个小光晕,接着光晕越来越大,变得像一朵盛开的菊花一样,我拿着仙女棒挥舞着,兴奋地转圈,那璀璨的烟花让除夕夜变得更加绚烂。

接下来是我最喜欢的重头戏了。我拿出两个“孔雀开屏”并排放着,我想,“孔雀开屏”会不会像我想象中的那样光彩夺目呢?点燃引火线后,只见一束光芒冲向天空,在乌黑的夜空中绽放开来,紧接着,所有的烟花纷纷绽开,腾空而起的礼花布满了深蓝色的天空,像一朵朵金灿灿的小雏菊。数不清的小雏菊此起彼伏地绽放开来,像天女散花,徘徊在夜空中,把漆黑的夜空照得如同明亮的白天一样,美丽极了。

烟花虽然短暂,可它在我的记忆里留下了一个绚丽多彩的画面。春节是团圆的,是幸福的,是快乐的。春节不仅好玩有趣,还代表着新的开始,新的希望。新的一年所有期待都能出现,所有梦想都能实现,所有愿望都能成真,所有的付出都能收到回报。