

# 开学在即! 收心“锦囊”请收好

■本报记者 王菲娜 李想 文/图

24日,泉州市教育局发布通知,公布了今年秋季中小学、幼儿园开学时间。其中,小学、幼儿园为9月1日正式上课;高三、初三年级为8月27日正式上课;高中、初中一二年级为8月28日正式上课。

假期余额不足,开学近在眼前。眼瞅着离开学只剩一周多的时间,孩子们似乎还沉浸在暑假的氛围里无法自拔,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”。

## 规律生活作息 回归学习常态

从假期回归学习状态,最重要是从调节生物钟开始。这个暑假,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,假期,家长与孩子相处的时间最长,也最了解学生的学习习惯,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,同时也应该注意循序渐进,不要在开学临近时才使用“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作息时间表,模拟开学节奏,调节孩子暑假“放纵”的生物钟,将孩子的状态慢慢带回到正常的学习轨道。

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,多吃水果蔬菜,定时定量用餐等。还要引导孩子每天进行适当的锻炼,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,返校时收心也会更容易。

对小学阶段的孩子们来说,由于



新学期开学在即,你准备好了吗?

与小学的孩子们相比,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、泉州师范学院附属柳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,家长应以身作则,尽量不看电视不玩手机,努力为孩子营造良好环境。

## 减少娱乐活动 养成合理规划的习惯

在循序渐进的生物钟调整中,家长也不应忽视孩子减少娱乐活动,规划合理的习惯养成。

卢卫华建议,对于中小学阶段的孩子们来说,假期结束前,家长可以阶梯式减少孩子的娱乐时间,给他们一个适应和缓冲的过程,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。

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“一灯一笔创奇迹”的心理,随意完成作业。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。

“家长引导孩子按作业清单逐科逐类核对,及时补缺补漏,保证作业有质量完成。特别需要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。

## 读懂孩子情绪 备战开学来点“仪式感”

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。家长也可以引导孩子跟好朋友聊聊学校里的老师,提一提与孩子关系好的同学,唤起孩子在学校的美好回忆,激发起孩子潜意识里对新学期的兴趣。

卢卫华建议家长,可以开始与孩子制定新学期的目标与计划,让孩子有章可循,有追赶的目标。这样做既可以让其感到奋斗有了目标和方向,又帮助养成按计划做事的习惯。

此外,家长们可以结合新学期的计划,给孩子来点仪式感,比如陪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,培养读书兴趣,通过提前准备丰富的学习用具来营造开学的氛围。

专家们提醒,开学收心工作需要各位家长坚持“循序渐进”的原则,对孩子还应多一分宽容,少一分急躁。

# 雷华梅:愿做红烛与春蚕 投身乡村教育



■本报记者 王菲娜 林超连 文/图

初见雷华梅,她身穿素雅的长裙,一头卷曲乌黑的长发被阳光照得发亮,浓眉大眼,双眸澄澈得如秋水一般,和她交谈,很容易被她温婉的谈吐所感染。

对码头中心小学的学生家长们来说,雷华梅是他们再熟悉不过的一个身影了。每天早上赶早到校,每天晚上摸黑离开,雷华梅在任教的29个年头里,把自己的大多数时间和精力都放在了学校和班级,哪怕和家人分居两地,哪怕亲人卧病在床,从没有放下过班里的孩子们。

她的勤奋和敬业,每个人都看在眼里,前不久,她被评为南安市第二届“最美教师”。对此,雷华梅却十分谦逊。在她心中,金杯银杯不如学生和家长们的口碑。哪怕取得再多的荣誉,最让她感到自豪的,永远都是家长和学生们看到她是发自内心的笑容和问候。

## 【言传身教】 做学生的好榜样

1998年师范毕业后,雷华梅回到母校码头中心小学,成为一名光荣的人民教师。生于斯长于斯,学校里的一草一木、一砖一石她都非常熟悉。雷华梅一直觉得,能回到母校任教,自己是一颗幸运的种子。

至今,她已经在这个工作岗位上工作了29年。谈起对教师这份职业的理解,雷华梅表示,教育工作者担负着重要的使命感和责任感。一周15节课,除了休息时间,她都和学生在一起。日复一日,年复一年,她真真正正地将“爱岗敬业、无私奉献、爱校如家、爱生如子”这16个字践行在自己的教育生涯中。

“打铁还要自身硬,好钢还需再淬火”,在讲台前潇洒自如的她,深知自



长,雷华梅的眼里满是欣慰。

## 【以校为家】 甘做学生成长的养分

从教29年来,雷华梅既是孩子们眼中“慈母”般的班主任,更是家长们心中值得信赖的好老师。

在同事们眼中,“以校为家”几乎是雷华梅20多年班主任工作的真实写照。她的家人远在香港,只剩她孤身一人留在码头,每天除了回家休息,她的大多数时间都耗在学校。多年来,家人都劝她辞去工作,但雷华梅一想到班里的孩子,每每总是坚持了下来。

有一年,雷华梅的父亲重病,当她得知消息时,百感交集。一边是挚爱的亲人需要看护,另一边是朝夕相处的孩子们和放不下的班级,学校里的师资又十分紧张,一个萝卜一个坑。念及此,雷华梅始终没向学校开口请过假。父亲住院期间,她总是在周六早上四五点拼车到福州陪护,周日晚上八九点再拼车到家。不论多忙多累,她始终没落下学校任何一项工作。

那段时间,雷华梅整整瘦了一圈。当班里天真可爱的孩子看到她的样子,便问道:“老师,你怎么突然瘦了,是生病了吗?”雷华梅笑着对他们说:“老师没生病,只要你们好好学习,不要惹老师生气,老师啥事都没有。”

教育教学路上有喜有忧,雷华梅却总是把自己最乐观的一面展现给班里的孩子们。当她看到学生们一张张天真淳朴的脸蛋,一双双渴求知识的大眼睛时,“忧”随即烟消云散。当别人问她:“当老师那么苦那么累,你后悔过吗?”雷华梅也总是坚定地回答:“这辈子就想当一个老师,不后悔!”

红烛的风采在于燃烧中兑现自己的价值,春蚕的意蕴在于羽化时超越重生的境界。雷华梅说,如果每个孩子都是一粒种子,那她愿意把自己的热情和爱化作一缕阳光,不断提高自己人格的魅力,丰盈自己生命的底色,为孩子们的成长提供甘甜的雨露和肥沃的土壤,使每一粒种子都能充满勃勃的生机。



## 南安市工业学校 斩获全国无人机大赛二等奖

本报讯 (记者 林超连) 日前,第六届全国青少年无人机大赛在江西省赣州市落下帷幕,南安市工业学校代表队(张晨浚、戴伟毅、蔡金福)荣获创意图形编程项目(高中组)二等奖,成为南安唯一获得奖牌的学校。

记者获悉,全国青少年无人机大赛是青少年无人机领域具有权威性、专业性、公正性以及影响力的全国性比赛,是教育部2021—2022学年面向中小学生的36项全国性竞赛活动中唯一以航空无人机为主题的专业赛事。

本届全国青少年无人机大赛由教育部和中国民用航空局指导,中国航空学会、赣州市人民政府主办,大赛分固定翼、旋翼、创意三大类,共有来自全国各地的1965支队伍,5245名选手参加。

“这是南安市工业学校首次参加这一类别比赛,比赛竞争非常激烈,能斩获奖牌,实属不易。”南安市工业学校校长洪炳灿告诉记者,南安市工业学校无人机操控与维护专业创办于2020年,该专业是学校与福建闽南航空科技有限公司联合办学,重点培养学生的动手能力、操控能力、空间判断能力、精准控制能力、仪表飞行能力、编程能力、创新能力、团队合作能力等。毕业生可胜任无人机设备的操作、编程、维护以及生产组织和管理工作。

记者了解到,当前无人机涉及多方面领域,如影视、农业、电力等领域。与广阔的市场前景相比,当前国内无人机飞手的需求缺口巨大,因此无人机相关就业前景乐观。

“无人机是一个比较年轻也比较有发展空间的产业,人才需求量巨大。为此我们顺应时代潮流和人才需求,和企业等开展联合办学,结合学校资源、企业人才要求,按照行业先进水平,共同搭建无人机人才培养培训基地,并通过‘现代学徒制’来培养更接地气的人才。”洪炳灿表示。

## 南安职专举行 “双高”建设专家指导委员会年度工作会议

本报讯 (记者 林超连 通讯员 薛志兴) 为深化人才培养模式改革,加快构建具有泉州特色的现代职业教育体系,近日,南安职专在该校照华楼学术报告厅举行“双高”建设专家指导委员会年度工作会议。福建省职教中心原副主任陈观诚、福建省职教中心副主任游金水等10多位专家受邀参会,为南安职业中专学校的“双高”建设建言献策。

工作会上,南安职专校长林晓丹对各位专家的到来表示欢迎,感谢各位专家一直以来对学校建设与发展的关心与支持。随后,南安职专副校长李桂阳对一年多以来的双高校建设做年度工作汇报,向各位专家简要汇报学校双高校建设项目推进策略、进展情况、问题与思考及今后工作思路。听完汇报后,学校发展战略理事会理事长游金水、学校发展战略理事会顾问陈观诚两位专家分别为学校的“双高”建设提出了宝贵的意见和建议。

当天,南安职专还向学校发展战略理事会成员颁发了聘书,随后,理事会成员还分别审议了南安职专智能制造、电子信息、财经商贸、文化创意、现代幼儿教育五个专业群的调研报告及人才培养方案。

## 第三实验小学参加 “5G+专递课堂”联盟校试点启动仪式

本报讯 (记者 王菲娜) 为探索“5G+技术”背景下的新型专递课堂教学模式,同享优质教育资源,18日上午,南安市第三实验小学参加由泉州市晋光小学牵头组织的“5G+专递课堂”联盟校试点工作启动仪式暨线上专题研训。

据悉,“5G+专递课堂”试点工作是泉州市教育局全面贯彻《教育部关于加强“三个课堂”应用的指导意见》的重点工作,是推进教育均衡发展的重点项目。会上,泉州市晋光小学校长曾旭晴表示,将以“5G+专递课堂”试点工作为契机,紧跟时代步伐,继续坚持以数字教育资源的创新运用为核心,促进5G新技术与教育教学的深度融合,创新教学教研模式,探索育人模式。

第三实验小学校长陈毅龙作为试点校代表进行发言,他表示,参加该项目研究深感荣幸,将扎实推进“5G+专递课堂”试点工作的深入开展,着手更换设备,以点带面推动教研工作,让老师们在结对帮扶活动中勤于求教,积极学习,不负众望,与联盟校互助互促,共享共赢。

接着,曾旭晴代表晋光小学与第三实验小学签订了学校结对协议书。最后,第三实验小学教师们参加“5G+专递课堂”专题研训,部分教师则通过线上直播进行同步学习。