

# 告别“假期小尾巴” 开学收心有妙招

■本报记者 王菲娜 李想  
见习记者 陈幸琪 林泽培 文/图

未觉三夏尽,时序已新秋。眨眼间,开学进入了倒计时,你家孩子是否已悄然显现“假期尾巴综合症”?

晚不睡,早不起,手机、平板自由支配,很多家长不由焦虑连连:一个暑期都在“放飞自我”的孩子能够收住玩心,调整好心态迎接开学吗?

那么,如何缓解开学前弥漫在家长圈里的这股焦虑情绪,让孩子们以饱满的姿态迎接新学期呢?记者就此采访了南安相关教师,给家长们支支招,送上一份“开学锦囊”。

## 调生物钟 让开学多点仪式感

新学期的钟声即将敲响,经历了长假的孩子们因不舍假期,还在进行最后的“挣扎”:有的在疯狂补作业,有的在抓紧放松……因此,这段时间,调整生物钟似乎成为许多家庭的关键词。

“假期里,孩子们或许沉浸在自由与放松之中,缺乏规律性,这往往为开学初的适应埋下了不小的挑战。”有着丰富家庭教育经验的南安第一实验小学教师卓淑敏表示,开学前,家长应引导孩子逐步恢复上学时的起床和就寝时间,确保充足的睡眠,同时规律地安排三餐,让身体逐渐适应即将到来的紧张学习节奏。

除了生物钟的调整,卓淑敏还建议,家长可以鼓励孩子重新布置卧室和书桌,也可以带孩子逛逛书店、文具店,查阅或选购书籍,感受浓浓的书香氛围。挑选新学期的文具时,家长应事先与孩子进行深入沟通,明确文具与玩具的本质区别,避免孩子将学习用品视为玩物,从而影响学习效果。在选购过程中,应多倾听孩子的意见,鼓励他们表达自己的喜好与需求。总之,要在充满仪式感的环境创设中,帮助孩子做好沉浸式开学准备。



调整好状态,开心迎接新学期。

而对于步入中学阶段的孩子而言,新学期的挑战与机遇并存。南安第一中学教师廖国凤建议,处在中学阶段的孩子,从假期的无序到新学期的有序,过渡的关键是让孩子做一个详尽的学习计划,让其有章可循,有追赶的目标。这样做既可以让他感到奋斗有了目标和方向,又帮助孩子养成按计划做事的习惯,同时还树立起了孩子的自信心。

## 正视焦虑 做孩子的情绪榜样

与一份科学合理的收心计划相比,正视开学前的焦虑同样重要。

“过几天开学了,你作业还没完成,看老师怎么收拾你。”这不,有的父母因缺乏管理和引导孩子的能力,当

孩子调皮时,会用老师来威胁孩子。这些都在不经意间营造了错误的情绪,和对学习错误的认识。

卓淑敏建议,当孩子表现出对开学的焦虑与不安时,家长应保持冷静,营造轻松氛围,不妨坐下来,开一场轻松愉快的家庭会议,与孩子进行一场心与心的对话。家长可以和孩子聊聊假期里的趣事,分享彼此的快乐与成长……在家庭会议的聊天中,家长要始终保持耐心与理解,积极展现乐观情绪,成为孩子的情绪榜样。

对于新学期刚刚入学的中学生,难免会产生学业上的心理压力。廖国凤告诉记者,新生入学,学校不仅会精心组织各科目的学习方法指导课程,帮助学生快速掌握高效的学习策略,还会特别安排以心理健康为主题的班会活动,让他们在集体中学会自我管

理与调节。此外,家长也要保持良好的心态,与老师保持适度的沟通,及时了解孩子在学校的动态,与学校配合做好孩子的教育工作,当然也要给孩子一些自由的空间,太频繁地打听孩子的情况,有时候反而会产生反作用。

除了精神准备外,廖国凤建议,家长可以引导孩子进行适当的体育锻炼,如晨跑、爬山等,在运动中,让紧绷的神经得到放松,缓解累积的心理压力。

“开学前,孩子心情多多少少会出现一些变化,可能会有期待、不安、焦虑等多种情绪夹杂在一起,这其实都是开学前正常的心理表现。”心理专家特别提醒家长们,收心工作一定要坚持“循序渐进”的原则,避免“断崖式收心”“紧箍咒式收心”,要用一种理解、包容、不激进的方式,用正面的情绪和话语,帮助孩子一步一步地收心。

## 全国青少年无人机大赛 南安代表队喜获佳绩

本报讯(记者 王菲娜)近日,第八届全国青少年无人机大赛在重庆圆满落幕。南安代表队获得8项二等奖、6项三等奖、2项优秀奖。据了解,在此前的福建省选拔赛中,南安代表队已获得了8项一等奖、33项二等奖、42项三等奖的佳绩。

全国青少年无人机大赛是教育部批复的面向全国中小学生全国性赛事活动之一,是首个覆盖小学、初中、高中(含中专和职高)全学段的无人机专业赛事。大赛旨在提升青少年的动手动脑能力,激发青少年探索航空未来的创造力与想象力,促进青少年人工智能学习的积极性。

本届大赛共有来自全国31个省市区及2个特别行政区,近8000所学校、2806支队伍、17000余名参赛选手同台竞技,在操控、编程、组合、虚拟、创意5大类别的23个赛项80个组别中展开激烈角逐。

## 高等教育自学考试10月下旬开考 网上预报名9月2日启动

本报讯(记者 王菲娜)日前,福建省教育考试院印发《关于做好2024年下半年高等教育自学考试报名工作的通知》。根据通知,福建省2024年下半年高等教育自学考试将于10月26日至27日举行,报名工作将于9月2日至9月12日进行。

按规定,考生须本人登录福建省教育考试院官网选择模块进入系统报名报考,并对本人填报的个人信息和报考信息准确性负责。

考生基本信息是自学考试学籍管理和毕业申请的重要依据。其中,通信信息是各级教育招生考试机构联系考生的主要途径;证件照是考生在考务考籍管理系统中唯一存档照片,是打印《准考证—考试座位通知单》和办理毕业证书的依据。考生要如实认真填写各项基本信息,严格按照自考新生网络报名报考证件照要求上传本人近期标准电子证件照,确保准确无误。值得注意的是,身份验证过程中人脸识别未通过的考生须携带本人身份证件,在新生网上信息确认时间内(不含双休日)到报名点所在地的教育招生考试机构(试点、衔接、二学历专业新生到所属主考院校)进行身份识别,确认考生信息。

在自考报名时间安排上,新生网上预报名时间(含证件照的上传)为9月2日9时至9月11日17时30分;新生网上信息确认时间为9月2日9时至9月12日12时;网上报名课程时间为9月2日9时至9月12日17时30分。

考生报名后,应于10月中旬关注福建省教育考试院官网考试相关动态公告,在规定时间内登录福建省教育考试院官网打印《准考证—考试座位通知单》。

## 第八小学开展秋季期初工作部署

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第八小学开展了2024年秋季新学期开学工作会议。

会上,南安市第八小学校长梁辉灿对学校上学期的成就进行了详尽的回顾和总结,并对全体教职员工的辛勤工作表达了诚挚的感谢。接着,他客观地分析了学校面临的新环境与新挑战,并对本学期工作进行了全方位的规划,强调必须加强课题研究,打造学校特色,同时,进一步深化师德师风建设,培养一支有责任感、勤于学习、团结协作的教师团队,以提升教学质量,推动素质教育,助力学生全面成长。

紧接着,南安市第八小学副校长苏瑜萍宣布了本学期的教师配岗安排,并对新学期教研工作及教学计划进行了细致的布置。

此次新学期开学工作会议,不仅是学校对上一学期工作的全面梳理,也为新学期工作提供了精准的导航,进一步明确了八小全体教师的工作方向。

## 丰州第一幼儿园开展开学前安全隐患大排查

本报讯(记者 王菲娜)为确保新学期各项工作的顺利开展,近日,南安市丰州第一幼儿园开展开学前安全隐患排查工作。

幼儿园安全工作小组对园内安全防护、班级设施设备、户外活动设施、食堂安全等重点部位进行全面检查,不漏一个环节,不留一处死角,对检查中发现的安全隐患详细记录并上报相关人员按期整改,切实抓好幼儿园的各项安全工作。

本次安全隐患排查进一步提升了幼儿园的安全管理水平,做到了从源头上杜绝安全事故的发生,为师生们提供了一个坚实有力的安全保障。

# 南安为288名新教师举办岗前培训

本报讯(记者 王菲娜)今秋,南安教育又有新气象,全市多所配套设施齐全的学校正式投用。教师队伍也有新鲜血液的注入——288名今年新招聘的公办教师满怀热情与信心,即将登上三尺讲台。从象牙塔到三尺讲台,新教师面临的是一个全新的挑战。为了帮助新教师快速成长,近日,2024年南安市新教师岗前培训开班仪式在南安市教师进修学校举行。

新时代、新征程、新使命。作为南安教育的新生力量,要怎么办?要怎

么做?开班仪式上,南安市教育局党组书记、局长陈少波以“坚守教育初心,勇担育人使命”为主题,为全体新教师上了“第一堂课”。他希望,全体新教师坚守崇高的教育理想和信念,葆有“捧着一颗心来,不带半根草去”的教育情怀。紧接着,陈少波带领288名新教师进行入职宣誓。

开班仪式结束后,为期3天的岗前培训正式开始。培训邀请了南安市部分名优教师,围绕师德师风、教学基本功、教学常规、班主任工作、教师专业成长、家校联系及心理健康教

育等专题,为新任教师作岗前专项指导,培训内容针对性及实效性,为新任教师转变角色,尽快胜任教育教学工作助力。

这一场干货满满的岗前培训,让新教师们真切地感受到了新学期的临近,对于即将开启的教学生涯愈加期待,新教师们纷纷表示,此次岗前培训不仅帮助他们快速适应了新角色,更激发了他们投身教育事业的热情与决心。他们将以更加饱满的热情投入即将到来的教学工作当中,为南安教育事业的发展贡献力量。

# 聚焦新教材新课程 南安开展专题培训

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市推进“双新”落实专题培训活动在南安市教师进修学校举行,南安市各中小学分管教学副校长、教务(教导)主任和教师进修学校中小学各学科教研员等260多人参加此次培训。

培训课上,福建教育学院院长研修部直属党支部副书记、教育学博士黄洪霖给大家带来《新课程背景下学校课程实施方案的制定》专题讲座。黄洪霖从重新认识学校课程的意义、学校课程改进与行动方案制定的政策依据、学校课程实施方案的制定等三方面详细介绍学校如何制定课程实施方案,让国家统一制定的育人

“蓝图”转化为学校的育人“施工图”。

杭州市澎诚中学的高级教师夏明作《三新背景下澎诚中学课程改革实践与探索》专题讲座。夏明带领与会老师们解读九次课改的时代背景,关注社会发展与政策导向,明晰新课标的特点;随后,他围绕课程存在的根本问题、教材新变化两个维度剖析如何落实国家课程改革政策;最后以澎诚中学的校本课程方案制定与课程实践为例,加深老师们对跨学科课程的认识,为深入开展跨学科教学提供了专业引领。

厦门市教育研究院正高级教师傅兴春作《新课标实施背景下校本教研转型与重建》专题讲座。讲座伊始,傅兴

春以智能化时代如何围绕落实“立德树人”的这一根本任务进行的“育人方式、新课程、新评价、考试内容”四项变革,引领我们思考校本教研的重要性。接着,傅老师结合自己的研究成果,从“基本理念、体系建构、内容更新、路径策略”四个方面翔实生动地阐述“如何真正重构学校的校本教研”。讲座中,与会老师们深刻认识到校本教研的关键是任务驱动,校本教研不光是教师专业成长的助推器,更是学校高质量发展的重要引擎。

闽江师范高等专科学校教育科学研究所所长、正高级教师、特级教师林明华开设了《“三新”背景下课程教育育

人功能落实策略探索》专题讲座。林明华以“教学领导应怎样引领课程教学?”为题切入,带领与会老师们认识、思考课程教学的育人功能,站在国家政策落实、教学理念更新、育人方式变革、课程育人实施等层面,深刻剖析了新技术、新理念、新模式的教育背景下,课程教育育人功能落实的有效策略。

此次培训有助于促进管理者进一步转变教育观念和教学管理手段,加强课程实施管理与指导;有助于促进管理者探索“双新”教改的新路径,以新课程新教材的实施为契机,持续深化新一轮课程教学改革,以“双新”助推高质量发展。

