

# 从『假期模式』切换到『开学模式』 教师支招

●本报实习记者 刘艳霞 文图

经历了漫长愉快的暑假,马上就要开学了,同学们也该收心了。那么,究竟该如何从“暑假模式”切换到“开学模式”呢? 8月26日,记者来到金桥小学的教室里,各班主任老师早已精心布置好了一切。整洁的桌椅、精美的黑板报、温馨的欢迎标语,让孩子们一走进教室就能感受到家的温暖(见右图)。

金桥小学大队辅导员云静向记者介绍了学校的收心小妙招,学校德育部门根据各个年级学生的不同特点,指导班主任老师有主题地开展开学第一课,帮助同学们更快更好地适应新学期。其中,一年级以“自己的事情自己做”为主题,学着自己整理书桌,专心听讲,认真写字,培养良好的习惯;二年级将在一年级的基础上,围绕“爱劳动 更快乐”主题,倡导学生多学劳动技能,如扫地、洗碗、擦桌子等,让自己在劳动中变得心灵手巧。

新学期即将来临,制定一份新学期计划非常重要。云静建议,把新学期要读的书,要重点提高哪些学科成绩,如何进行体育锻炼,要增进哪些劳动技能等内容纳入计划表中。为保证计划的严格执行,可列出每日任务清单,分出轻重缓急,长计划和短安排相结合,根据实际情况制定和完成。

不同年级也有不同的收心方式,玉泉区五塔寺东街小学大队辅导员袁淑婷说:“以一年级和六年级为例,一年级新生需要开始接受一些学习任务,可能会引起孩子的不适应,所以家长在开学前两周可以适当布置一些折纸、算数等任务,让他们逐步习惯小学的学习生活;而六年级的孩子恰恰相反,他们更需要的是充分的休息时间,让他们更多专注在一件事情上,可以是运动、练习乐器等,还可以开一些家庭会议,和孩子聊聊对初中的想法,帮助孩子建立未来的小目标,唤醒他们的内驱力,以更饱满的姿态迎接新学期。”

在生活中,袁淑婷建议同学们可以多积极正面暗示自己。例如在早起时、晚间入睡时,可以试着这样对自己说:“开学了,收收心,调整情绪,我要精力充沛地投入新学期的学习生活。”通过类似的心理暗示,增强愉悦感,精神饱满地迈进新学期。



## 假期余额不足 收心攻略请查收

●本报实习记者 刘艳霞

暑假接近尾声,如何帮助孩子把心思从假期状态收回到上学状态,是每个家长要考虑的问题。

开学前一周其实就是最佳的身心过渡缓冲期。如何尽快投入到新学期学习中? 大学路小学西把栅校区德育主任乌兰建议:“面对开学,作为家长当然期待孩子能够开心地迎接新学期,但是不同的学段、不同的孩子可能会有不一样的情绪反应。因此,家长需要和孩子聊一聊他们对新学期的想法,做一个积极的倾听者,不打击、不评价,也不要急着进行任何指导和干预。家长要尝试理解孩子的情绪,

帮助孩子分析原因,多鼓励、多沟通。最重要的是给予孩子积极的心理暗示。比如可以引导孩子回忆校园发生的趣事,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,从心理上对新学期充满期待和信心。”

乌兰建议,最基本的收心方法就是开学前两周,家长尽量少带孩子外出游玩,可以选择图书馆、博物馆等,让孩子们从放松的心态中回归到日常的学习心态。此外,调整生物钟是最为关键的一件事,可以利用开学前的一周去进行调整,模拟开学节奏,早睡早起,每天睡眠不低于10个小时。在

此基础上,家长可以带孩子做一些运动,来调整孩子的精力值,以更充足的体力投入到学习生活中。

新城区胜利街小学德育主任黄鑫指出,收心更多是从一件件具体的小事去影响孩子面对上学的态度。比如在开学前一周,家长可以帮助孩子检查作业。

“孩子开学将面临的第一件事就是老师检查作业,家长提前帮助孩子检查作业,孩子在开学时就会更轻松、更有自信去面对,而不是因为作业没有完成或完成得不好,去逃避上学。”黄鑫说。

黄鑫建议,营造仪式感可以激发孩子对新学期的期待。比如整理书桌、添置学习用具、制定学习计划这些有较强指向性的学习预备动作,让孩子全身心投入对未来的规划中,让孩子提前进入状态。

在刚开学的一段时间,家长还需多陪伴孩子尽快适应新学期的生活,放松了一个假期,有些孩子在面对开学时,可能在心理和行为上一时难以适应,产生焦虑和抵触情绪,如果发现孩子存在严重的厌学问题或心理障碍,应及时寻求专业心理咨询师或教育专家的帮助。

## 内蒙古高校在第四届华北地区 公共管理案例大赛中喜获佳绩

本报讯(记者 苗欣)8月27日,记者从内蒙古自治区教育厅了解到,第四届华北地区高校公共管理硕士专业学位研究生(MPA)案例大赛决赛在山西举行。内蒙古高校获一等奖1项,二等奖3项,三等奖5项。

本届大赛共有来自华北地区30所高校的60支代表队、400余名师生参赛。内蒙古共有9支队伍参加决赛。经过激烈角逐,内蒙古民族大学“铝途风光队”获得一等奖,内蒙古农业大学“一次到位队”、内蒙古农业大学“坚如磐石队”、内蒙古财经大学“古韵新生队”3支队伍获二等奖,内蒙古医科大学“海底小队”、

内蒙古师范大学“塞北明珠小分队”“超越自我队”、内蒙古农业大学“星星之火队”、内蒙古民族大学“破晓队”5支队伍获得三等奖。内蒙古民族大学李俊校老师获得最佳指导教师奖,内蒙古民族大学母志鹏获得最佳表现奖,内蒙古民族大学“铝途风光队”获最佳案例奖等奖项。

通过本次案例大赛,进一步展示了自治区高校公共管理硕士专业学位研究生创新实践能力和风采,也充分彰显出自治区高校案例教学改革及人才培养的综合实力,引领各高校专业学位研究生培养取得新成效。

## 2024年内蒙古自治区“呼包鄂乌” 青少年校园足球联赛落幕

本报讯(记者 苗欣)8月27日,记者从内蒙古自治区教育厅了解到,为期6天的2024年内蒙古自治区“呼包鄂乌”青少年校园足球联赛在呼和浩特市落幕。

本次联赛共有来自呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市、乌兰察布市的32支队伍、近600名青少年运动员参赛,分为小学男、女子甲、乙、丙组和

初中男、女子组8个组别。经过激烈角逐,呼和浩特市代表队凭借出色表现,成功包揽了小学男、女子各年龄段组别及初中男、女子组的冠军。此外,联赛还设立了优秀组织奖、体育道德风尚奖、最佳射手、优秀裁判员、优秀教练员、优秀运动员等多类奖项,以表彰在比赛中表现突出的个人和集体。

## 青春炽热 实践追梦

——和林格尔县团委携手高校学子开展“三下乡”社会实践活动

●本报记者 徐桂敬 李海珍 通讯员 高文娟

暑假期间,共青团和林格尔县委员会积极对接内蒙古大学、内蒙古工业大学、内蒙古艺术学院,分别来到和林格尔县部分社区乡村,开展2024年大学生暑期“三下乡”社会实践活动。

近日,内蒙古艺术学院社会实践服务团走进和林格尔县盛乐镇台基营村和大红城乡,开展“青春助力乡村振兴,彩绘扮靓美丽乡村”青年学生墙体彩绘志愿服务活动。

同学们以墙为纸,以笔为墨,以色彩为媒,以创意为翼,在墙壁上勾勒出一幅幅生动的画面,将乡村振兴画入景中,为村容村貌注入新活力。

连日来,内蒙古艺术学院社会实践服务团演出小组走进和林格尔县部分乡村、社区内、军营中、公园间,开展“乡村振兴‘艺’起来——青年学生‘送文艺下乡’”志愿服务活动。

同学们全情投入,对每一个节目精心打磨,在演出上展现出完美

的舞台效果,为当地居民带来了精神的滋养和文化的享受。

同时,团县委邀请国家级非遗代表性传承人段建瑞老师,与内蒙古工业大学土木工程学院的学生们共同开展“剪纸时代风采,美育北疆青年”暑期三下乡社会实践活动。

同学们在段老师的指导下,一纸一剪,剪出一幅幅满意的作品。同学们不仅感受到了传统文化的博大精深和独特魅力,还增强了他们对传统文化的自信心和对非物质文化遗产保护的使命感。

团县委联合内蒙古大学实践队在和林格尔县昭君道社区开展“推广普通话 共筑中国梦”暑期“三下乡”志愿服务活动。

同学们走进社区,通过实地探访、座谈交流,了解基层需求,详细记录了社区居民的受教育程度、普通话熟练程度等信息,向居民宣传“讲好普通话”在促进国家建设、保护文化传承、增强民族凝聚力等方面的积极作用。



学生进行墙体彩绘

## 教育时评

## 回归健康生活模式 更好迎接开学季

●金维民

暑假即将结束,据中国青年网报道,记者在采访中频繁听到家长们的无奈之声:孩子的生活起居变得特别不规律,户外运动减少,电子游戏时间激增,晚上不睡早晨不起……以上状态成为一些孩子暑假的常态,这不仅让家长担忧孩子的身体健康,更对即将到来的新学期充满了忧虑。在暑假的最后阶段,既要帮助孩子回归健康的生活模式,又要做好他们的心理疏导和开学准备工作。

暑假是一个放松身心、“充电”休息的好时机。在这个时期,孩子们可以摆脱紧张的学习氛围,享受与家人、朋友相处的时光。然而,过度地放纵和失调的作息,不仅影响孩子们的身心健康,还可能导致学习效率下降和生活习惯紊乱。要想改变这一现状,家长与孩子亟须共同制定一个切实可

行的作息时间表,为开学做好准备。这个时间表不应过于严苛,也不能过于宽松,要确保孩子有足够的休息、学习与活动时间。重要的是,这个时间表需要得到孩子的认同,让他们参与到制定的过程中来,从而增强其执行的自觉性。

电子游戏作为现代孩子娱乐的重要方式,在暑假期间容易出现过度使用的情况。沉迷电子游戏不仅会影响孩子的视力、睡眠和身体健康,还会占用大量本应用于学习和户外活动的宝贵时间,对孩子适应开学生活存在不利影响。因此,家长需要与孩子共同制定合理的娱乐计划,明确每天玩电子游戏的时间上限,并鼓励孩子在完成学习任务后户外后再进行娱乐。同时,家长可以引导孩子探索更多有益的娱乐方式,如阅读、绘画、音乐、手

工制作等。这些活动不仅能丰富孩子的暑假生活,还能培养他们的审美情趣和创造力。

除了调整作息与增加体育锻炼外,心理疏导与开学准备工作也不容忽视。家长应帮助孩子暑假结束前做好学习用品的准备,鼓励孩子自己整理书包与学习桌,通过这种方式培养孩子的自理能力与责任感;可以帮助孩子复习暑假作业,回顾学期知识,为新学期的学习打下基础。对于一些年龄较小的孩子,家长可以通过模拟开学情景,帮助他们提前适应。例如,和孩子一起模拟上学的早晨准备流程,从起床、吃早餐到出门,帮助孩子适应开学后的日常节奏。此外,家长需要关注孩子的情绪变化,可以通过倾听、鼓励和支持来帮助他们缓解紧张情绪,增强面对新挑战的勇气。

在帮助孩子们回归健康生活模式的过程中,家校合作也是必不可少的。家长应积极与孩子的班主任或任课老师沟通,共同制定有针对性的辅导计划,也可以向老师请教一些有效的家庭教育方法,以便更好地引导孩子健康成长。同时,学校方面也应承担起相应的责任。比如,可以在新学期初组织一些适应性活动或心理辅导课程,帮助孩子顺利过渡到新学期的学习生活中。还可以通过家长会、家校联系群等方式加强与家长的沟通与合作,共同为孩子的健康发展创造有利条件。

暑假即将结束,但孩子的成长之路才刚刚开始。我们要积极引导孩子,做好心理疏导与开学准备工作,让孩子们以最佳的状态迎接新学期的挑战。(据《中国教育报》)

## 简讯

●近日,内蒙古农业大学草原与资源环境学院正式更名为草业学院。此次更名是学校积极推进教育、科技、人才三位一体协同发展的一项重要举措。(王中宙)

●日前,赛罕区大学路小学对新入职教师及工作3年以内的教师进行了专场培训活动。培训包括教学常规、平台操作分享等内容,帮助青年教师全面了解校园文化,更快地适应新学期工作。(刘清羽)

●近日,内蒙古博物院“内博阅吧”面向社会公开招募志愿者。(王中宙)

●近日,教育部高等教育司转发通知,公布截至2023年底通过工程教育专业认证名单,内蒙古5所本科高校25个专业通过认证。(王中宙)