



新华小学车站校区的学生体验传统文化



内蒙古师范大学附属云谷学校门口智能机器人迎新

传统文化+科技互动

呼和浩特“开学第一课”精彩纷呈

●本报记者 若谷 文/图

近日,呼和浩特市各中小学迎来秋季新学期。各校紧扣育人核心目标,精心策划“开学第一课”,将思想引领、习惯养成与成长启蒙融入丰富多彩的活动中,为学生打造了一堂堂兼具温度与深度的“开学第一课”。

9月1日清晨,新城区北垣小学校门口热闹非凡。憨态可掬的卡通人偶挥舞手臂,热情地与一年级新生互动。学生们有的紧握父母的手略显羞涩,有的兴奋地与人偶合影,

校门口俨然成为充满欢笑的“欢乐驿站”。

走进校园,“朱砂启智”仪式温情上演。老师们手持蘸有朱砂的毛笔,在学生的额头轻轻点上一颗“朱砂痣”。“‘痣’与‘智’谐音,寄托着从此启智明理的美好祝愿。”老师王文静一边为孩子们点痣,一边温柔地解释。家长李女士欣慰地表示:“这样的仪式很有意义,让孩子在潜移默化中感受到了中华优秀传统文化的魅力。”

此外,为帮助学生尽快熟悉校园,学校还设置了“校园游览打卡”活动,组织学生参观教室、操场、图书馆等场所,通过完成打卡任务,绘制出属于自己的“校园地图”。

开学第一天满满的仪式感,激励着学生以饱满的热情投入新学期的学习生活,勇敢迎接挑战,努力追求梦想。

在北京一零一中呼和浩特分校,迎新活动充满科技感。神舟飞船首任总设计师戚发轫为学生讲述航天故事:“55年前,‘东方红一号’升空;如今,神舟二十号也已遨游寰宇。”戚发轫院士语重心长地嘱咐学生:“建设科技强国任务艰巨,我年逾80仍在努力,你们更要做好准备。”

“戚院士的讲话让我深受鼓舞。”该校初三(12)班学生郑耀雅说,“奋斗是青春最亮丽的底色。我们要把‘百尺竿头,更进一步’的校训融入日常,做有担当的新时代青年。”

新华小学车站校区则将呼和浩特博物院“搬”进校园。博物院专家以将军衙署戍边历史、昭君出塞促进民族团结等故事为切入点,讲述了北疆文化的深厚底蕴。此外,学生们还体验了瓦当拓印、甲骨文临摹、香囊制作等活动。

该校执行校长曹彦敏表示,这是一堂落地的思政课,学校将继续以“思政+艺术+文博”的形式,让北疆文化“活”起来。

在新城区名都小学,新学期以“一路繁华,童心向党”为主题拉开帷幕。英雄通道、飞花令对诗、升旗仪式、诵读表演……丰富多彩的活动,将传统文化与红色教育交织融合。

“每个学期大约20周、100天,我想把这段时光比作成长的门票,愿每一张门票都能带领学生走向更好的自己。”名都小学党支部书记、

校长白荣说,“也希望名都小学的学生在一动一静的‘博博’特色教育中、在一进一联的名慧课堂中、在一张一弛的名润德育中,成长为一雅一行的名雅少年。”

8月31日,内蒙古师范大学附属云谷学校门口,两台智能机器人成了迎新“主角”。它们见到学生和家长便挥动机械臂打招呼,还会主动与学生握手。“机器人真有趣,还会跟我握手呢!”一名新生拉着家长的手,迟迟不愿离开。

开学当天,该校小学部学生还参观了人工智能体验馆与智慧操场。在体验馆,孩子们近距离感受物联网、语音识别等先进技术;在智慧操场,机器可自动生成短跑、跳绳成绩,并演示标准动作。“我以后想学机器人编程。”一名一年级学生参观后坚定地说。

“我们以‘人工智能+教育’为核心,推动科技与人文深度融合。”该校副校长葛湘巍说,“学校通过‘先体验、再学会、后创新’的方式,让学生在校内就能接触前沿智能技术。目前已开设无人机、机器人编程等课程,未来还将开设人工智能特色班,为有潜力的学生提供专业指导。”

新学期如约而至,呼和浩特各 schools 以创意十足、仪式感满满的迎新方式,向同学们传递新学期的期待与祝福,也为校园注入了新的活力与温暖。

记者手记:

走访多所学校,记者深刻感受到呼和浩特开学季的仪式感不仅在于形式,更在于教育理念的多元融合。传统文化与现代科技并重,红色基因与北疆文化交融,启蒙教育与创新培养同步——这一切都在告诉我们:教育,是一场温暖的陪伴,更是一场面向未来的耕耘。

从“假期模式”切换“学习模式”：心理教师的“收心”实用指南来了

●本报记者 若谷

新学期已经开启,不少学生仍沉浸在假期的松弛氛围中,“不在状态”成为开学第一周的常见现象。针对如何帮助学生“收心”的问题,近日,记者采访了呼和浩特市第十七中学(呼和浩特市四中分校)专职心理教师庞菲菲,从学生表现、调整方法、家校配合等方面,为家长和学生提供实用建议。

学生“不在状态”有信号 心理行为双关注

“刚开学时,学生的‘不在状态’会通过心理和行为表现出来,家长和老师需格外留意。”庞菲菲介绍,心理层面上,学生容易出现情绪低落、焦虑易怒的情况。上课注意力难以集中,常常走神、发呆,对学习提不起兴趣,甚至产生轻微的“开学恐惧”,总怀念假期的自由与轻松。

行为层面的表现则更为直观,作息紊乱成为普遍问题,不少学生晚上睡不着、早上起不来,导致上课犯困;作业拖沓,完成效率下降;课堂互动不够积极,整体学习状态较为松散。

三步走帮学生“收心” 作息、计划、心态同步调

针对学生的“开学不在状态”,庞菲菲提出“三步走”调整方案,从作息、学习计划、心态三方面入手,帮助学生

逐步找回学习状态。

在作息调整上,建议学生用3至5天时间逐步过渡到开学作息,避免“一刀切”。每天提前15至30分钟睡觉,减少熬夜刷手机的时间;早餐选择清淡且有营养的食物,避免因空腹导致上课精力不足,通过规律作息为学习打好身体基础。

学习计划的制订需遵循“阶梯式”原则,降低学生的执行压力。庞菲菲举例,第一周可将“按时完成作业”作为小目标,第二周再逐步加入预习、复习任务;面对复杂任务时,可将其拆解成碎片步骤,比如“每天背10个单词+整理1页数学错题本”,让学生在完成小任务的过程中积累成就感,逐步提升学习效率。

心态调节同样关键。庞菲菲强调,家长要引导学生接纳“过渡期”的不适应,告诉他们“出现不适应是正常的,慢慢调整就能进入状态”,避免因焦虑加重心理负担。此外,每天适度运动,如跳绳、散步或听轻音乐,也是释放压力、缓解焦虑的有效方式,能帮助学生以更积极的心态面对校园生活。

家长角色很重要 避开雷区多支持

“家长的陪伴与引导,对学生快速

适应开学至关重要,但需掌握正确方法,避开教育“雷区”。”庞菲菲建议,家长首先要以身作则,和孩子一起调整作息,比如不熬夜、早起陪伴孩子一起吃早餐,用行动带动孩子养成良好习惯。

沟通方式上,建议家长用“鼓励式沟通”代替催促与指责。当看到孩子写作业发呆时,不要直接批评“你怎么又走神了”,而是耐心询问“是不是这道题遇到困难了?我们可以一起看看”,通过理解与支持维护孩子的学习积极性。同时,家长可协助孩子梳理学习任务、制订新学期目标清单,但要避免包办代替。

庞菲菲特别提醒家长,要避开三大“雷区”:一是避免过度指责,容易打击孩子的自信心;二是不要突然加压,开学第一天就额外布置大量习题,可能引发孩子的抵触情绪;三是不能忽视孩子的情绪,应耐心倾听背后的原因,帮助孩子化解负面情绪。

学校多维度发力 搭建“家校共护”支持网

庞菲菲建议,学校可以在新学期初组织一系列适应性活动,让学生自由表达“开学焦虑”“假期不舍”等感受,并明确告知“这些情绪很正常”,

为学生的不在状态提供“出口”,减轻心理负担。

在认知调整方面,学校可以通过案例分享、视频讲解等方式,引导学生意识到“不在状态是暂时的”,帮助他们建立“开学=新机会(认识新朋友、学新知识)”的积极认知,替代“开学=压力大”的负面联想;对于焦虑情绪较严重的学生,学校心理老师应进行一对一辅导,帮助其调整思维。

在行为引导方面,学校应在心理课或校园公众号上,分享简单可操作的减压方法,如深呼吸、简单拉伸等,让学生通过行动缓解紧张情绪。同时,心理老师要联动班主任关注学生课堂状态、社交情况,及时反馈学生动态;定期开展心理委员培训,让心理委员主动关注同学情绪,协助发现需要帮助的学生;明确心理室开放时间 with 预约方式,消除学生的求助顾虑。

此外,学校要加强与家长的沟通,向家长传递科学的教育方法,建议家长多关注孩子心理状态,多倾听、少指责,与学校形成“家校共护”的支持闭环,共同助力学生快速适应校园生活,以饱满的状态投入新学期的学习。

据媒体报道,开学季的消费热潮中,学习机市场格外火热。一些学习机价格不菲,高达数千元,甚至部分旗舰产品突破万元,仍挡不住家长的购买热情。

“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳。”随着学习内容的更新,学习难度的提升,很多家长在辅导孩子作业上越来越感到吃力。加之教育技巧的缺乏,更让辅导作业成为了亲子矛盾的“导火索”。

随着人工智能等技术的发展,学习机摆脱了早期“电子词典+题库”的单一功能定位,逐步向智能化、个性化、场景化转型,成为了依托AI大模型、大数据分析等前沿技术的“智能学习搭档”。在一些场景中,学习机既能以更专业、更耐心的方式完成答疑、讲解任务,又能避免家长情绪化辅导,还能减少亲子间的摩擦,自然成为家长眼中的“解围神器”。正因如此,家长才愿意为各类高价学习机买单。

但要提醒的是,不管学习机的技术多先进、功能多丰富,终究是工具。学习机能否成为好的“学习搭子”、助力提升学习效率,最终还是取决于使用它的人。如果家长完全依赖其承担教育责任,反而可能带来新的问题。

学习机的“人机交互”模式,虽能满足孩子的学习需求,却无法替代真实的人际交流。一些学生过度依赖人机交流,而减少了真实社交,可能影响社会交往能力的提升,甚至可能带来心理健康问题。学习机随时能解答问题,但难以带领学生进行思维拓展和创造力培养。如果形成依赖心理,一遇到问题就求助学习机,损害的将是独立思考、自主探索的能力,思维发展将受阻碍。

更何况,一些学习机虽然号称技术先进、功能齐全、课程丰富,但内容质量参差不齐,部分产品不符合教育标准,甚至存在科学性问题的,影响学习效果。在帮助孩子实现个性化学习方面,效果也存疑。

再比如,学习机里有海量的资源,但如何用好这些资源,本身就是对资源运用能力、学习能力的考验。而这恰恰是基础薄弱的孩子最需要提升的能力。如果家长完全放手,让孩子自己去使用学习机,却不给予相应的引导,可能让孩子在资源过载中陷入选择困难,加重孩子的学习负担。

家长如果抱着“把孩子交给学习机,自己就不用管了”的态度,更可能忽视孩子成长中的真实需求。毕竟,孩子的学习不仅需要知识辅导,更需要情感陪伴、习惯培养、价值观引导,而这些都是学习机无法提供的。

如何对待学习机?在智能学习设备越发普及的当下,我们固然不能采取排斥、拒绝的态度。但用好学习机,仍需要家长的用心选择和科学指导。一方面,在选购学习机时,应避免被高价、多功能等营销话术绑架,而应结合孩子的年龄、学习情况、薄弱学科等实际需求,理性筛选产品,做到按需购买。另一方面,设定使用边界,为孩子制定明确的使用规则,避免过度使用。在使用的过程中,要有意识帮助孩子筛选资源,引导孩子独立思考、独立解决问题,避免对学习机的过度依赖。只有这样,才能让工具真正服务于孩子的学习和成长。

(据《中国教育报》)

呼和浩特市秋季学期校园食品安全警示教育暨培训会召开

本报讯(记者 祁晓燕)近日,呼和浩特市市场监督管理局组织召开全市秋季学期校园食品安全警示教育暨培训会。

会议督促各学校积极落实主体责任,开展全面自查自纠,切实消除食品安全风险隐患。同时,通过以案说法、以案警示的方式,结合通报问题和网络曝光的其他地区典型案例,要求各学校深刻吸取教训,举一反三,不断增强法律意识、责任意识和风险防范意识。

会议要求,全市各级市场监管部门要加大秋季学期校园食品安全监管力

度,在开学后两周内完成对本辖区学校食堂的全覆盖监督检查,呼和浩特市市场监督管理局将组织精干力量开展抽查。同时,要加大对校园食品的抽检力度,针对重点品种、易发生食品安全问题的环节增加抽检批次。

会上,内蒙古财经大学于庆华老师结合多年食品安全管理研究经验,对《餐饮服务食品安全操作规范》进行培训和讲解。参会学校代表纷纷表示,通过此次培训对校园食品安全管理有了更系统的认识,将在实际工作中严格落实责任、细化工作措施,切实保障校园食品安全。

图说新闻



军地联动强担当 国防教育润初心

近日,内蒙古医科大学举办2025年辅导员国防教育素质能力提升业务培训班,通过系统培训强化辅导员的国家安全意识和军事训练技能,为更好地开展国防教育、普及国防知识夯实基础。

■本报记者 阿柔娜 摄



筑牢安全防线 护航开学季

近日,新城区东街街道联合辖区派出所、市场监管等部门共同开展了校园周边安全检查暨安全进校园主题活动,通过多部门联动的方式,全面排查安全隐患,并面向师生进行安全教育。

■本报记者 王劲凯 摄

学习机代替不了亲子辅导

●杨三喜