

暑意渐消,开学钟声临近。每逢开学之际,不少学生会出现情绪低落、烦躁易怒、作息紊乱、厌学厌学、不明原因身体不适等“开学综合征”症状。对此,呼和浩特市妇幼保健院临床心理科心理咨询师班伟指出,“开学综合征”本质是一种短期应激反应,学生从假期松弛自由的生活模式,突然切换到学校规则化、高压力的学习模式,身心无法立刻完成过渡,由此出现心理、生理、行为上一系列不适的表现。绝大多数学生只是阶段性适应波动,一般开学后1-2周会自行缓解。



学生沉浸式体验沙盘活动

## 开学季身心调适指南:科学应对“开学综合征”

●本报记者 杜拉罕 文/图

### 不同年龄段不同“剧本”

“孩子不一定会直接说‘我很焦虑’,而是会从心理感受、身体反应、日常行为三个方面同时流露,且幼儿园、小学、初高中不同阶段学生表现差异显著。”班伟说。

班伟指出,幼儿园阶段,孩子的核心问题是分离焦虑。主要表现为哭闹、黏家长,夜里睡觉惊醒,早上送园时抗拒入园;饭量变差,持续哭闹,很难融入集体玩耍。小学阶段,孩子更多是作息和习惯的适应。贪玩、收不住心、沉迷手机;写作业拖拉,上课容易走神;谎称肚子痛、头痛不想上学;低年级学生容易出现害怕和老师同学相处。初高中阶段孩子则更多

是向内压抑,如沉默寡言、不愿沟通、失眠、情绪低落;害怕考试,回避谈论学习;部分孩子内心痛苦但表面装作没事。

“识别核心是看变化。开学后孩子的状态和假期对比,情绪、睡眠、吃饭等有明显改变,就要引起重视。”班伟同时提醒家长走出误区:开学适应问题与成绩好坏并无必然关系,性格敏感、对自己要求较高的学生同样高发,他们害怕成绩下滑,心理负担很重,而且不常表露痛苦,容易被忽视。

### 原因复杂 家长切忌“断崖式”管控

“‘开学综合征’并不是单一原因造成的。”班伟将其归纳为六个方面:作息节奏落差大、环境与规则的

突变、学业压力、人际压力、家庭因素和心理内在因素。

班伟建议,孩子出现“开学综合征”时,家长切忌“断崖式”管控。假期放任孩子熬夜玩手机,临近开学时没收手机、平板等电子设备,加码大量补习班、做作业,这容易引发孩子的对抗情绪。切勿使用否定性言语、恐吓式教育、攀比成绩,也不要忽视孩子的身体不适。

“若孩子反复出现不明原因头痛、腹痛,且医院检查未发现器质性病变,需考虑心理因素,切勿责骂孩子‘装病’。”班伟说。

### 科学调适 循序渐进做好身心衔接

如何缓解“开学综合征”? 班伟建

议,作息调整要“渐进”。需提前7至10天启动,每天早睡,早起各30分钟,慢慢向上学时间靠拢。睡前一小时放下手机,换成纸质阅读;早上多晒太阳,白天适度运动,帮助重置生物钟。

学习任务要“拆解”。家长和孩子一起盘点现状,作业完成多少,新学期担心什么;把宏大目标拆解为微小、可完成的小任务,降低心理压力。每完成一项给予肯定,用小成功积累信心。

沟通要先“共情”。开口不要说教,先接纳感受——“快要开学了,心里紧张是很正常的。”多采用开放式倾听,复述孩子的感受,传递安全感:“遇到困难,爸爸妈妈和你一起面对。”

此外,班伟还建议营造开学仪式感,如:一起选购文具、整理书包,逐步减少娱乐时间,给孩子一个缓冲。

## 回民区:做好科学教育“加法” 浇灌少年科创梦想

●本报记者 若谷 文/图



体验趣味科学实验



VR科技体验

走进回民区多所中小学课堂,曾经以单向讲授为主的科学课堂正在悄然改变:小组研讨气氛热烈,实验器材有序摆放,项目式探究任务清晰呈现在黑板上,学生们不再是被动接受知识的听众,而是观察现象、大胆猜想、动手验证的小小探索者。

近年来,回民区持续深耕科学教育改革,从课堂重构、实践拓展、师资提质到校社协同,多维度做好科学教育“加法”,让科学精神扎根校园土壤,为区域基础教育高质量发展注入澎湃科创动能。

### 深耕课堂教学 重构融合课程体系

“以前觉得科学就是课本上的知识点,现在不一样了,我们要自己提出问题、设计方案、动手验证。”在回民区县府街小学第三届校园科技节的项目式学习成果展示区,五年级学生佳璐一边演示自己参与设计的科学实验,一边向参观者介绍。

课堂是科学教育落地生根的主阵地。回民区严格落实国家课程标准,全面开足开齐中小学科学、信息

技术、劳动技术课程,让科学教育贯通小学至中学全学段。秉持“做中学、探中悟、创中长”的教学理念,辖区各中小学打破单科授课的传统边界,大力推行跨学科融合教学。自主编创的PBL跨学科科学课程已正式发行,人工智能、编程创客、生态科普、工程实践等前沿内容走进了日常课堂。

如今,走进回民区中小学课堂,小组探究、动手实验、项目式课题研究已成为常态。学生们不再是单向接受知识的“容器”,而是主动观察现象、独立思考问题、动手验证猜想的“小小科学家”。

与此同时,回民区依托大中小学思政一体化建设机制,将科学家精神、工匠精神、求真务实的科学品格融入德育全过程,实现科学教育与思政教育深度融合,让基础教育既传授知识,更塑造品格,推动学生全面发展。

### 丰富科创实践 搭建多元成长平台

课堂之外,丰富多彩的科创实践活动是延伸教育触角、激活学生潜能的另一条重要赛道。

5月24日,以“奋进‘十五五’科技谱新篇”为主题的2026年科技活动周回民区主场活动在新华公园举办。机器人、机器狗等科技展演吸引了大批青少年踊跃体验。特色科学实验秀通过直观的科学演示和趣味互动问答,让孩子们在欢声笑语中感受科学魅力。

5月15日至17日,第40届内蒙古自治区青少年科技创新大赛决赛在呼和浩特开赛,回民区南马路小学的学生以舞蹈《万疆》亮相开幕式。本届大赛有来自全区12个盟市的551个项目和76名高中组选手同台竞技,内容涵盖数学、物理、化学、生命科学、工程学等多个基础学科领域。

“我们每周固定开展四到五节科技体验课,如果学生感兴趣,学校还会利用第二课堂增加体验课时,让他们有更多机会接触编程、无人机,感受科技乐趣。”回民区铁路第三小学科技信息教师钱晓燕说。

截至目前,回民区累计开展科创竞赛、科普宣讲、趣味实验、AI科技体验等各类活动40余场,惠及学生2万余人次。全区120余名师生在各级科创赛事中斩获奖项。各校因地制宜开设编程、无人机组、3D打印、趣味物理、自然探究等科创社团,形成了“一校一品、一校多特”的办学格局。

### 聚焦师资建设 锻造专业教研队伍

科学教育要落地,关键在教师。

回民区建立了常态化科学教研培训体系,组建区级科学教育教研共同体,定期开展专题研修、跨学段联合教研、优质课评比、名师示范课等交流活动。2024年以来,全区组织科创师资专项培训8场,培育科创骨干教师20余名。

在“引智”方面,回民区委组织部与区教育局联合打造“青城人才月”系列活动,揭牌成立回民区全国中小学科学教育实验区陈鹤院士指导中心,聘请人工智能领域专家刘勇教授担任区科学教育总校长。

硬件配套同步升级,回民区累计投入300余万元,在辖区学校打造近2400平方米的科学教育实践基地和数字科创基地,配套建设科学实验室、创客工坊等功能区。目前,回民区已建成全国科技教育实验校1所、市级科学教育示范校19所、市级“人工智能+教育”示范校16所,打造青少年科创基地及AI科创中心4个、标准化AI科创教室9间。

### 凝聚多方合力 构建全域科普生态

办好科学教育,不能只靠学校“单打独斗”。回民区坚持家校社协同育人理念,持续盘活辖区内外优质科普资源,在馆校合作、校地联动上不断探出新路。

在馆校合作方面,将内蒙古科技馆、自然博物馆等场馆资源常态化引入校园,科普大篷车定期驶入区内各校,把原本需要预约排队的展品送到了孩子们身边。与此同时,依托辖区研学与科普教育基地,各中小学组织学生走出教室,在科技馆里触摸前沿、在自然博物馆中探索奥秘、在企业生产线上感受工程魅力。

在课程与师资建设方面,开发科学教育新教材并投入使用,秉持“走出去、请进来”原则,组织师生外出培训,邀请国内顶尖科学家进校园指导,全方位提升科学教育质量。

如今,回民区正以“校内培育+校外拓展、课堂教学+实践体验、教师引领+社会赋能”的三维育人模式,打通校园、家庭、社会之间的壁垒,让科学教育不再囿于四十分钟的课堂和一纸教材,而是浸润在学生的每一次观察、每一次动手、每一次好奇发问之中,真正实现全域覆盖、全程贯通、全员参与的科学教育新生态。

## 生态教育贵在润物无声

王占义

生态兴则文明兴,育人深则绿色久。生态文明建设,既要靠法治刚性约束、靠久久为功的治理实践固本强基,更要靠常态化、浸润式的生态教育培根铸魂。新时代生态文明教育,切忌生硬灌输、纸面说教、形式造势,最好的生态课堂不在书本之中,而在山川大地之间;最优的育人方式不是死记条文,而是故事润心、实践育人。

当前,部分地区生态教育仍存在表层化、碎片化弊端,多停留在课堂宣讲、主题活动层面,与本土生态实践、群众生活场景脱节,难以真正培育持久的生态自觉。生态教育的根本目的,是让绿色理念植根人心、代代传承。青少年是绿色未来的建设者,生态教育必须从娃娃抓起,跳出传统教学思维,依托本土资源、身边故事、实景体验,实现寓教于事、寓教于趣、寓教于心。

一方水土育一方生态,一方实践育一方新人。呼和浩特背靠大青山、俯瞰土默川,山水资源得天独厚,生态变迁有目共睹。曾经的大青山,开山采石乱象多发、山体裸露沙化严重,一度成为城市生态短板。历经多年系统治理、生态修复、全域管护,如今群山叠翠、草木葱茏、生灵回归,大青山完成了从“荒山秃岭”到“城市绿肺”的绿色蝶变。

青山巨变的背后,是一代代植绿护绿人的默默坚守。武川县老党员贾登科祖孙三代接续治荒,数十年扎根山野、植绿护绿,以一锹一镐的坚守,让荒坡蜕变为万亩林海;市民高伟十年如一日义务巡山清废,默默守护大青山生态洁净,用凡人善举诠释生态担当;广大护林员顶风冒雪、寒暑不渝,日夜守护一山青绿……平凡的坚守最动人,本土的故事最走心。这些发生在青城大地上的真实事迹,是最鲜活、最生动、最有感染力的生态思政教材。

深化新时代生态教育,就要用好本土山水课堂、讲好身边绿色故事。将大青山生态蝶变历程融入日常教学,让青少年直观感受生态保护的艰辛与价值;把三代植绿、志愿护山等榜样故事广为传播,让久久为功、默默奉献的绿色精神浸润童心;常态化开展生态研学、山野实践、护绿志愿活动,让青少年走出教室、走进自然、亲身体悟,在沉浸式实践中树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态价值观。

生态守护非一日之功,绿色传承需久久为功。生态文明教育,贵在润物无声、重在知行合一、赢在代代坚守。摒弃形式化宣教、深耕浸润式育人,以青山为卷、以故事为墨、以实践为途,让绿色种子在青少年心中生根拔节、茁壮成长,持续厚植青城生态底色,为筑牢我国北方重要生态安全屏障培育源源不断的新生力量。



### 雕塑馆里忆长征 青城文脉传薪火

近日,内蒙古大学附属中学初一年级学生走进呼和浩特雕塑艺术馆,开展以“红领中心向党,寻文脉传梦想”为主题的社会实践活动。学生们在讲解员的带领下,有序步入《长征组雕》等展厅,近距离感受雕塑艺术的独特魅力。

■本报实习记者 熊相星 摄



### 童心美家园 少年助治理

8月24日,新城区锡林郭勒北路街道新华社区组织开展“红领中楼道长”暑期社会实践活动。孩子们化身楼道小小管理员,以稚嫩童心守护社区文明,以小小身影弘扬楼道新风,为社区基层治理注入青春朝气与少年活力。

■本报记者 贾璐 摄



### 托有所乐 学有所获

为丰富辖区少年儿童假期生活,玉泉区新时代文明实践中心统筹整合辖区资源,开办公益暑期托管班,护航少年儿童充实体过暑假。图为近日,鄂尔多斯路街道康居社区新时代文明实践站组织暑期托管班儿童,走进锡林南路消防救援站,开展沉浸式消防体验活动。

■本报记者 阿柔娜 通讯员 杨文静 郑轩 摄