

# 收心有“方” 开学不慌

经过了一个暑期的休整,孩子和家长们即将迎来新学年,这是一个新的开始。怎样循序渐进地让孩子适应好开学生活?近期不少学校纷纷推出各类收心指南,帮助孩子们做好开学心理准备,从容应对新学期的到来。  
□本报记者 陈森森

## 循序渐进 调动自主管理

即将回归正常的教学秩序,一些孩子出现情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中等现象。“这与不少同学的假期生活相对松散有一定关系,应在开学前及时调整作息时间表,按照平日上学节奏安排起床、睡觉、学习、运动,有规律地作息,快速调整好状态,以便适应上学生活。为了消除假期后的盲目感,增强新学期的方向感,建议家长根据孩子自身情况,制定一些目标和计划,计划中不仅包括学习目标,还包括个性发展、兴趣特长等内容。这样做可以帮助孩子明确方向,消除盲目感,帮助孩子更好地进入学习状态。”

泉州市晋光小学的心理老师林艺娟认为,身心适应要有一个过程。新学期作息的调整需要循序渐进,帮助孩子适应好整个学期的节奏,可根据目前作息时间和开学后作息时间的差距,有序缩短,比如可以每晚适当提前5—10分钟入睡,帮助孩子逐渐适应新的作息规律,给身体和大脑充分的适应时间。而在制定新学期的计划时,可以大胆放权给孩子,考虑他们的生理和心理特点,与孩子一起根据学业的要求和自身情况来制定计划。

林艺娟老师表示:“孩子的学习计划要具有适当、明确、具体的特点。适当的目标是在自己的能力往上一点,经过自己的努力,‘跳一跳’可以达到的目标。例如:新学期要在哪些学科的学习上有所突破,新学期要学什么新特长,周末有哪些想去的地方等。”同时,家长可以鼓励孩子多去参观校外实践活动基地或科普场馆,在“社会大课堂”里学习,这不仅可以丰富知识结构,还是一个增进亲子关系的好机会。

而在鲤城区实验小学心理老师郭家琪看来,收心最主要的是调动孩子的自主管理能力,少给孩子下命令,多问孩子打算怎么做会更有效。比如希望孩子早点睡觉,与其命令他“你今晚九点前必须上床睡觉”,不如问问他“你接下来打算每天提早几分钟睡觉,才能做到开学时九点睡呢”。她表示:“不少学校公众号也会推出一些收心指南,欢迎大家收看。鲤城实小这次的收心指南特地做成短视频,而且在每一条收心指南前面都有一句古诗文,引出本条收心记的主要内容,希望大家在了解收心方式的同时,也顺便看点古诗文,丰富文化底蕴。”



开学前督促孩子及时调整作息规律,有助于尽快进入学习状态。(CFP图)

## 亲子陪伴 激发美好期待

良好的亲子关系与和谐的家庭氛围是孩子成长的重要基石。进入新学年,孩子的学习方式可能有所变化,这让部分家长难免心焦。相处过程中,家长如何控制好自己的情绪?新学期,家长要跟孩子聊什么,才更有利于孩子成长?

为了帮助孩子更好地调整状态,顺利“收心”,林秋菊老师建议家长要有三个“心”,她表示,家长除了要多关心,及

时缓解孩子的焦虑情绪外,还要多耐心,给予孩子足够的时间调整开学状态,避免“一刀切”,强制性遏制孩子的一切娱乐活动;家长也要多点同理心,尝试站在孩子的角度去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析原因,做孩子最坚强的后盾。

此外,坚持良好习惯,少不了有效的亲子陪伴。“临近新学期,家长可以和孩子聊一聊他们的期待,鼓励他们多结

交一些朋友,多丰富自己的课余生活,更关注生活本身等等。”郭家琪老师表示,家长可以带着好奇心与孩子聊一聊“在学校都和哪些朋友玩?”“新学期老师、同学有什么变化?”“新搬的教室怎么样?”,同时也可以多带孩子体验生活,比如逛公园,逛超市,一起做家务,一起做运动等。总之,核心要义就是要通过沟通引导孩子保持积极的情绪,激发孩子对校园生活的美好期待。

## 认清毒品危害 加强防范意识



通过趣味绘画展示,学生们了解禁毒相关知识。(立成小学供图)

本报讯(记者陈士奇)为进一步提升学生们对毒品危害的认识,提升学生们识毒、防毒、拒毒意识,近日,泉州市立成小学开展一场禁毒教育研学活动。

在本次活动中,该校学生们与家长代表一起走进了鲤城区林则徐禁毒教育基地。在展厅中,讲解员为学生们详细介绍了禁毒历史、毒品种类、禁毒政策等知识,展示历代毒品样品的仿真模型,并通过互动问答的方式,围绕毒品的种类、毒品的危害等方面为学生们科普了与毒品有关的知识。学生们通过倾听、讨论、提问,也逐步了解毒品的历史、来源、种类和毒品对人造成的危害,以及如何抵御毒品的诱惑和侵害。同时,学生们还通过观看禁毒微电影《无毒青春》、抖音禁毒短视频和参与禁毒知识答题,了解禁毒历史、禁毒成果,近距离了解毒品种类,在AR前体验了毒品的危害,并懂得在各种场合下如何警惕毒品的侵害,如何识别毒品骗局,如何逃离毒品陷阱等知识。

据悉,此次活动的开展,旨在让学生们认清毒品的罪恶面目,在了解毒品危害性的同时,也进一步加强其毒品防范意识,帮助学生增强识别毒品、抵制毒品、远离毒品的能力。

## 阳光照梦想 “艺”齐炫风采



精彩的武术表演

本报讯(记者曾聪虹 通讯员倪著铭 蒋韵文/图)日前,泉州市实验小学“阳光照亮梦想”艺术专场展演在泉州市公共文化中心市民广场(四朵金花广场)·中心花蕊上演,这是由泉州市教育局、泉州市中心城区城建总指挥部主办的“礼赞海丝名城,点亮教育之光”——中心城区中小学校暑期艺术展演系列活动之一,吸引了不少市民观看,大家同享视听盛宴,共沐艺术之光。

泉州市实验小学结合学校艺术教育特色,准备形式多样、内容丰富、有代表性的节目参与此次展演。这些节目是传统与现代相结合、民族与西洋相融合、历史与现状相碰撞,展演节目多数在省、市比赛中夺冠,彰显出泉州市实验小学丰硕的艺术教育成果。

## 沿着榜样足迹 青春奉献基层

本报讯(记者陈森森 通讯员郑杰毅)暑期期间,闽南理工学院学生开展社会实践研学活动,深化“强国复兴有我”主题宣传教育,展现了高校学子深入基层、服务社会的风采。

该校土木工程学院组织的暑期“三下乡”社会实践活动在八闽大地农村如火如荼展开,共有90支队伍、396名学子积极参与,较去年增长62.5%。围绕乡村振兴战略、聚焦农村思想道德建设,学生们通过各类宣传教育活动,引导农村群众弘扬优良家风,促进邻里友好,为农村移风易俗贡献力量。依托各地丰富的红色资源,学生们追溯红色记忆,实地访谈红色人物,挖掘珍贵红色故事,感悟蕴含的精神力量。

该校光电与机电工程学院团委组织学生赴德化县开展暑期社会实践研学活动,以“红色基因+工匠精神+专业实践”为主题,深入学习、感悟习总书记在福建期间的创新理念和生动实践,追溯艰苦卓绝的红色记忆,感受千年白瓷的文化魅力,领略闽商精神的深刻内涵,增强学以致用、学以致用的专业技能,持续推动主题教育走深走实,让青春在建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

## 暑期研修促成长 赋能提升启新程

本报讯(记者陈森森 通讯员张如凡文/图)近日,福建师范大学泉州附属中学与兄弟学校老师赴重庆,参加由西南大学继续教育学院承办的“2023年泉州市鲤城区初中教师综合能力提升暨泉州市新优培育校培训班”的研修培训活动。

本次研修培训活动内容丰富,形式多样。学员们聆听重庆专家名师精彩纷呈的主题讲座,开展小组讨论研修,领悟名家智慧,共碰思想火花。学员们还走进名校实地交流学习,领略其文化底蕴,前往重庆红色教育基地“白公馆”及“渣滓洞”参观,重温历史、缅怀先烈,汲取奋进力量。

研修,是成长的平台。专家名师们的渊博的知识、敬业的态度、认真务实的品质和人格魅力令大家折服。参训教师纷纷表示,本次研修触动大,收获多,开阔了眼界,增强了教学自信,要将此次研修作为新的起点,更新教育理念,提升自身综合能力,为教育高质量发展添砖加瓦。



研修培训活动内容丰富而扎实,老师们正认真聆听专家们的分享。

## 我市高校龙舟队获全国第一名



比赛现场(鲤城区龙舟文化促进会供图)

本报讯(记者陈森森 通讯员李淑娟)近日,2023年全国青少年龙舟锦标赛暨U系列龙舟赛举行。经过三天的激烈角逐,泉州经贸职业技术学院男子龙舟队奋楫争先,在U23男子乙组决赛中取得200米和500米直道赛第1名、100米直道赛第3名的成绩,并以24分的总成绩位列团队第一。

“水上竞技难度大,这些孩子们能取得如此优异的成绩,我们都为他们感到骄傲。”鲤城区浮桥龙舟队老将刘德荣担任该队总教练,他告诉记者,此次,泉州经贸职业技术学院男子龙舟队共派出12名队员,其中有三分之二是新手“小白”,要培养龙舟“小将”可谓时间紧、任务重。为此,从7月起,他们组织队

员在泉州扒龙舟习俗(笋江)传习所开展集训,通过“一天三训”,科学开展有氧、体能和龙舟专项训练。

鲤城区浮桥龙舟队对此次集训也十分重视,集训期间,老队员们每天都参与指导和陪练,通过“模拟对抗”训练,为学生们营造浓厚的竞技氛围,提升他们的斗志。集训期间,队员们早上6点出头就开始训练,每天要训练6小时以上,高强度持续备战了一个半月。“可以说,荣誉的取得,是他们用汗水浇灌出来的成果。”刘德荣表示。

近年来,鲤城不断挖掘和传播龙舟文化内涵,推动龙舟竞技运动蓬勃发展。鲤城区龙舟文化促进会依托泉州扒龙舟习俗(笋江)传习所,先后与泉州经

贸职业技术学院、福建经贸学校、福建师大泉州附中等进行共建,深入开展“龙舟运动进校园”活动,并选送学生参与各类赛事活动。去年,以泉州经贸职业技术学院学子为主力组成的龙舟队代表泉州出战,在省运会上夺得2个第二名的好成绩,充分彰显鲤城在龙舟非遗文化传承与保护方面的良好成效。



联合主办 泉州市教育局 泉州晚报社