

## 德育日历

泉州市教育局主办

### 开栏语

德为立身之本，育乃兴邦之基。为让德育的温度可感、路径可见、成效可触，即日起，泉州市教育局联合泉州晚报推出“德育日历”专栏。届时，本报将以日历为纸、以实践为墨，记录泉州德育的“每一步”，展现立德树人的“泉州答卷”，更邀请社会各界共同关注、参与德育建设，让向上向善的种子在每一位青少年心中扎根生长，让德育之花绽放在刺桐城的每一个角落。

# 新学期“收心”科学切换状态

临近开学，如何帮助孩子从假期松弛的状态顺利过渡到规律的学习生活，成为许多家庭和学校关注的焦点。“收心”是一个心理和行为习惯的系统调整过程。泉州市教育局相关负责人表示，学生、家长、学校应紧密协同做好开学准备。学生要调整作息、减少电子产品使用、多参与有益活动；家长应多关注孩子的心理状况，减少其焦虑情绪；学校应提前谋划、引导，三方合力，助力学生以最佳状态奔赴学习新旅程。

□融媒体记者 洪娜娜

### 学生：“小习惯”帮你应对“开学综合征”

“每年开学初期，班里总会有学生上课打哈欠、眼神游离，这些都是‘收心’不足的典型表现。”泉州七中专职心理教师董子英坦言，假期里学生普遍处于“晚睡晚起、自由安排”的松散状态，若开学前不做调整，很容易出现作息紊乱、注意力不集中、学习动力不足等问题，严重时还会产生厌学情绪。而主动“收心”，正是让身体与心理提前适应校园节奏的好办法。

对于学生而言，科学的“收心”方法需兼顾科学性、可操作性、渐进性。董子英给出了主动调节的具体建议：从调整作息入手，逐步向上学时的作息时间靠拢，让生物钟慢慢适应。其次，通过“仪式感”唤醒学习意识——整理自己的房间和书桌，换上崭新的笔记本、笔袋，和家长一起包书皮，“这些小事能在心理上暗示自己‘新学期要开始了’，帮助快速进入状态”。她同时建议，学生可提前翻阅新学期的教材，对即将学习的内容建立

初步印象。为了维持开学后的学习状态，董子英认为学生可培养两个日常小习惯。一方面是制定切实可行的每日计划，包含阅读、学习、运动等，为完成的计划做标记，提升自信和成就感；二是坚持记录“3件好事”，每天写下自己的小进步或生活中的小确幸，比如“今天按时完成了学习计划”“帮家人做了一件家务”，以此培养积极情绪，及时调节心态。

此外，面对开学前后常见的焦虑或抵触情绪，董子英提醒学生应认识到这些情绪是正常的，不必自责或逃避。“可以尝试在纸上列出焦虑清单，仅是通过书写与整理，往往就能明显缓解情绪。”她也建议学生多与同学、朋友聊聊假期趣事，共同制定新学期的小目标，“将不安转化为对校园生活的期待，转变往往就在这些轻松交流中悄然发生。”

### 家长：与孩子共同做好“开学准备”

家长是孩子“收心”过程中不可或缺的支持者。泉州通政中心小学优秀班主任陈远霞表示，家长应与学校保持积极沟通，及时反馈孩子在家的情绪、作息和学习状态等信息，以便教师能够更有针对性地提供帮助。

“有没有什么遗憾想在新学期弥补？”“开学后早上想几点起床，需要妈妈帮你准备什么早餐？”“如果上课听不懂，我们可以一起想办法”……开学前，家长可以和孩子进行一次“深度交谈”。陈远霞建议，选择一个安静的环境，和孩子坐下来聊30分钟以上，话题可以涵盖作息调整、困难应对、同学相处、学习责任等，帮助孩子做好心理准备。“这种平等的对话，能让孩子感受到被尊重，而不是被‘安排’。”

“家长主动分享自己的童年经历，也是拉近亲子距离、缓解孩子开学焦虑的有效方式。”陈远霞举例说，“可以告诉孩子‘妈妈小时候也怕开学考试，后来发现只要提前复习，就没那么紧张了’。或者聊聊自己当年玩过的课间游戏，像跳格子、丢沙包等。当孩子了解到爸爸妈妈也曾有类似的感受，他们的紧张情绪往往会减轻，并对即将到来的校园生活多一份期待。”

除此之外，陈远霞还建议家长和孩子共同做好“开学准备”。例如带孩子一起去文具店挑选喜欢的笔记本和笔，鼓励他们参与制定家庭作息表——明确几点起床、吃饭、写作业和运动等，赋予孩子一定的“主动权”。家长还可以在家中模拟一些校园小场景，比如课间与孩子一起下棋、做手工，或者请孩子扮演“小老师”，教家长一些暑假学到的知识。这些互动能够帮助孩子在轻松的氛围中逐步适应学校节奏，有效减少对开学的陌生感和抵触情绪。

在开学主题活动方面，陈远霞建议开展趣味性的“暑假收获拍卖分享会”，

鼓励学生通过实物、PPT、日记或技能展示的方式进行1分钟“快闪分享”；或设计“开学寻宝图”游戏，引导学生探索教室或校园，在趣味互动中快速熟悉环境，消除开学初的陌生与紧张；还可组织“时间胶囊”活动，让学生写下对本学期的期待与目标，密封保存至期末重新打开，实现自我对话与目标管理，增强学习的仪式感和方向感。

中学阶段的“收心”工作则更侧重系统性引导与家校协同。董子英介绍，学校心理辅导中心可通过公众号推送开学“收心”指南，为学生与家长提供专业、实用的调适方法；同时，班主任也可在班级群及时发布提醒，指导家长科学陪伴孩子完成“收心”过渡。此外，还可以借助《开学第一课》主题班会，以体验式心理活动，帮助学生恢复学习状态、建立新学期目标，激发内在成长动力。“这些多层次、有组织的活动与措施，能够有效助力学生调整心态，积极应对新学期的挑战。”董子英说。

### 学校：氛围布置与趣味活动齐上阵

在小学阶段，营造有温度的校园环境、设计趣味化主题活动，是帮助学生“收心”的关键。“要让教室会‘说话’，用细节唤醒学生对校园的归属感。”陈远霞提出了一套创新的环境布置方案：例如利用新学期板报，以彩色粉笔绘制温馨图画和欢迎语，让学生走进教室就有亲切感；教室一角可设立“暑假成果展示墙”，收集学生的游记日记、读书笔记、手工作品与摄影照片，既为假期生活画上圆满句号，也让同学们在互相观赏中交流学习；班级后方亦可布置“新学期目标树”，让每个孩子在便签纸上写下具体小目标，如“学会跳绳”“读完10本课外书”“交3个新朋友”等，再将便签贴在“树枝”上，打造专属于班级的“希望之树”，陪伴学生度过整个学期；此外，整理并更新班级图书角，以新鲜有趣的书籍吸引学生课间阅读，帮助他们在书香中静心、收心。

在开学主题活动方面，陈远霞建议

务必密切关注高温天气带来的健康风险！

军训期间运动量大，身体出汗多，应及时补充水分和电解质，降低中暑风险。

补充水分：成人每天基础需水量约为2000毫升。军训期间大量出汗，需额外补充水分。建议在运动前、中、后少量多次饮水，每次约200毫升，使机体有序、充分补充水分。

补充电解质：大量出汗会流失钠、钾、镁等电解质，建议饮用含电解质的运动饮料或椰子水来补充。

调整着装：天气炎热时，军训活动易导致身体过热和疲劳。除规定服装外，内层衣物应选择舒适、透气的面料，鞋子也需透气良好，有助于减少中暑可能。

及时应对：军训中，一旦出现轻度眩晕、头昏、乏力等中暑先兆，应立即向教官或老师报告，及时服用避暑药物，并转移到阴凉通风处平卧休息。

### 保护视力防近视

数字化学习时代，孩子接触电子屏幕时间增加，近视低龄化、重度化问题日益突出。泉州爱尔眼科医院视光医生章小华提醒，开学后可通过以下措施预防近视：

遵循“20—20—20”原则。每使用电子设备20分钟，抬头眺望20英尺(约6米)外的物体至少20秒。

保证充足户外活动。每天至少进行1—2小时户外活动，自然光照对预防近视有重要作用。研究显示，每天户外活动时间每增加1小时，近视发生风险可降低约2%。

保持正确用眼姿势。阅读和书写时保持正确姿势，眼睛与书本的距离应保持约40厘米。

定期进行视力检查。开学前进行一次全面视力检查，及时发现问题并处理。

## 丰泽区开展初一新生均衡编班

本报讯（融媒体记者陈森森 通讯员蔡国清）26日上午，丰泽区教育局在泉州九中组织开展2025年丰泽区初中学校初一新生均衡编班。今年，区属初一新生共有6116人，所有学生全部纳入分班范围。

泉州九中、城东中学、东海中学、北峰中学、泉州师院附属中学、剑影实验学校、北附中学、刺桐中学、圆梦圆实验中学等9所区属初中学校及东海中学中营校区、泉州师院附中分校等学校的校领导、教师代表、家长代表现场见证了初一新生均衡编班。

丰泽区教育局工作人员介绍了均衡编班的工作原则。初中新生均衡编班通过“泉州市义务教育招生信息管理平台”开展，坚持“班生额、男女比例、毕业小学等基本均衡”原则，确保各班级生源基本均衡，同名学生分开编班，双（多）胞胎原则上参与均衡编班，如有捆绑需求的，须提前向学校申请；严禁初中学校设立任何名义的重点班、快慢班，做到公开编班方案、公开编班过程、公开编班结果。编班结果产生后在校内公布，方便家长、学生查询，已编好后在校园内公示，三年内不能中途变动。

丰泽区教育局已将初中新生均衡编班工作纳入责任督学日常督导范围，并将结合期初工作检查、招生入学检查等，随机抽查均衡编班工作落实情况。对在均衡编班工作上弄虚作假等违规行为，区教育局将发现一起、查处一起，严肃追究有关责任人的责任，并将视情节轻重给予约谈、通报批评、责令改正等处罚。对公办学校，还将依规追究相关人员和领导责任；对民办学校，依法依规给予减少下一年度招生计划、停止招生直至吊销办学许可证的处罚。对履职不到位，造成不良影响或严重后果的学校，依法依规严肃追究相关人员的责任，切实营造规范有序、令行禁止的良好教育生态。

## 肿瘤发生骨转移“病入骨髓”也能治

近日，福建医科大学附属第二医院脊柱外科成功救治了一名几乎完全瘫痪的脊柱转移瘤患者，手术后患者快速康复，恢复了正常的生活。

这名曾经历过肺癌手术的患者，出现了严重的胸背痛、下肢瘫痪，大小便失禁。检查结果显示，肿瘤已完全包围并严重压迫患者脊髓。该院叶晖主任团队迎难而上进行手术，拯救患者的脊柱。经过4个小时的鏖战，在麻醉和护理团队的紧张配合下，团队精准解除了肿瘤对脊髓的压迫，重建脊柱稳定性。术后患者生命体征平稳，肢体活动能力和大小便功能显著改善，术后6天即可下地，顺利出院。

叶晖医生表示，许多患者一听到“骨转移”，尤其是“脊柱转移”，便陷入绝望，认为“癌细胞转移了，再怎么治疗也没用了”。他希望通过这个案例让更多患者走出误区。脊柱是恶性肿瘤骨转移最常见的部位，30%—70%的恶性肿瘤患者会出现脊柱转移。

对于因脊柱转移瘤导致瘫痪的患者，及时有效的外科干预不仅能恢复其行走能力，极大提升生存质量，更能增强患者对抗肿瘤的信心，为后续接受免疫靶向治疗、放化疗等综合治疗创造条件。因此，叶晖主任特别提醒肿瘤患者及家属：应及时识别脊髓压迫症状，如进行性加重的肢体无力和麻木、大小便功能障碍、束带感等，并尽早寻求脊柱外科专业团队的评估和干预，这对于保护神经功能、避免瘫痪至关重要。

## 综合诊疗发力消除18年顽疾

“真不知道怎样才能表达我的感谢，18年了，折磨我这么久的皮肤病终于治好了……”近日，在第910医院皮肤科的诊室里，患者钟先生将写着“医德高尚，医术精湛”的锦旗，送到了该院皮肤科林大夫主任手中。

18年前，钟先生全身及面部皮肤便开始反复出现不明原因的瘙痒、红斑和丘疹。虽历经多方求医用药，病情却始终反复发作，令他苦不堪言。7个月前，钟先生再次遭遇同样的症状侵袭，且情况愈发严重。

林大夫医生接诊后，立即为钟先生安排检查。尽管其症状可能指向感染、普通药疹、免疫缺陷病等多种疾病，但检验报告中嗜酸性粒细胞的异常增高引起了林主任的高度警觉——钟先生很可能患上了嗜酸性粒细胞增多性皮肤病。

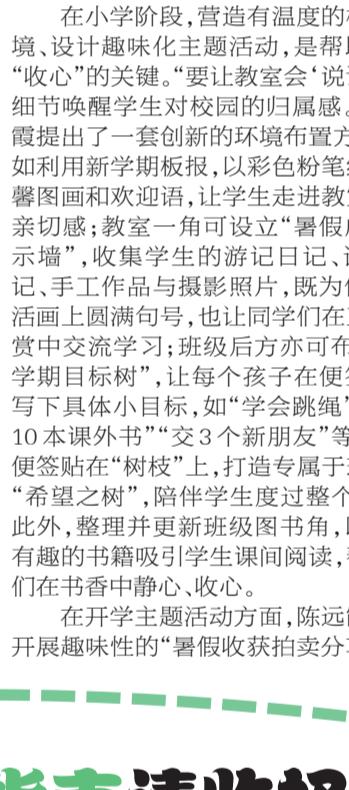
单种药物难以全面调控病情。为此，皮肤科迅速组织专家会诊，为患者量身定制了个体化、系统的综合治疗方案。在强有力的抗炎、免疫调节及支持治疗下，钟先生的皮疹及瘙痒症状迅速得到了有效控制。

在后续的定期复诊中，医护人员及时调整治疗策略，精准把握药物减量节奏，有效避免了过快停药可能导致的反跳现象；同时密切监测，防止患者重要脏器功能受损。团队还注重对钟先生进行心理疏导。

经过7个月科学、规范的治疗，折磨钟先生18年的皮肤病症状已完全消退，相关实验室指标也恢复至正常范围，他彻底摆脱了顽疾的困扰。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吴晓萍

颜小润



## 开学季健康指南请收好

饭需加热后食用。

保持良好生活习惯。保证充足睡眠、均衡饮食和适量运动。家长可在开学前帮助孩子调整作息，以便开学后迅速适应学习节奏。

及时、全程接种疫苗。流感、百日咳、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、重症手足口病、乙脑等，均可通过接种疫苗进行有效预防。

密切关注孩子健康。孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症时，应居家观察休息，必要时及时就医，避免带病上学。

### 高温军训防中暑

开学后，各学校组织新生军训时，请

务必密切关注高温天气带来的健康风险！

军训期间运动量大，身体出汗多，应及时补充水分和电解质，降低中暑风险。

补充水分：成人每天基础需水量约为2000毫升。军训期间大量出汗，需额外补充水分。建议在运动前、中、后少量多次饮水，每次约200毫升，使机体有序、充分补充水分。

补充电解质：大量出汗会流失钠、钾、镁等电解质，建议饮用含电解质的运动饮料或椰子水来补充。

调整着装：天气炎热时，军训活动易导致身体过热和疲劳。除规定服装外，内层衣物应选择舒适、透气的面料，鞋子也需透气良好，有助于减少中暑可能。

及时应对：军训中，一旦出现轻度眩晕、头昏、乏力等中暑先兆，应立即向教官或老师报告，及时服用避暑药物，并转移到阴凉通风处平卧休息。

### 保护视力防近视

数字化学习时代，孩子接触电子屏幕时间增加，近视低龄化、重度化问题日益突出。泉州爱尔眼科医院视光医生章小华提醒，开学后可通过以下措施预防近视：

遵循“20—20—20”原则。每使用电子设备20分钟，抬头眺望20英尺(约6米)外的物体至少20秒。

保证充足户外活动。每天至少进行1—2小时户外活动，自然光照对预防近视有重要作用。研究显示，每天户外活动时间每增加1小时，近视发生风险可降低约2%。

保持正确用眼姿势。阅读和书写时保持正确姿势，眼睛与书本的距离应保持约40厘米。

定期进行视力检查。开学前进行一次全面视力检查，及时发现问题并处理。

### 预防三类传染病

疾控专家介绍，开学后学生需重点防范的传染病主要分为三类：

一是呼吸道传染病，包括流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核、新冠等。

二是肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒所致的病毒性腹泻等。

三是虫媒传染病，包括乙脑、登革热、基孔肯雅热等。

注意居家卫生。居室要经常通风，每天至少两次，每次不少于30分钟；做好玩具等物品的消毒，减少病毒、细菌存活；注意灭蚊防蚊；不喝生水，不吃生食，剩菜剩

饭需加热后食用。

勤洗手、讲卫生。家长应培养孩子饭前、便后、外出回来后用肥皂或洗手液洗手的习惯；家长自身也要规范行为，在外出后、接触儿童前均需洗手。咳嗽、打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，并立即洗手，避免用脏手接触口、眼、鼻。

注意个人卫生。居室要经常通风，每

天至少两次，每次不少于30分钟；做好玩

具等物品的消毒，减少病毒、细菌存活；

注意灭蚊防蚊；不喝生水，不吃生食，剩

饭需加热后食用。

勤洗手、讲卫生。家长应培养孩子饭

前、便后、外出回来后用肥皂或洗手液

洗手的习惯；家长自身也要规范行为，

在外出后、接触儿童前均需洗手。咳

嗽、打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，并立

即洗手，避免用脏手接触口、眼、鼻。

注意个人卫生。居室要经常通风，每

天至少两次，每次不少于30分钟；做

好玩具等物品的消毒，减少病毒、细菌

存活；注意灭蚊防蚊；不喝生水，不

吃生食，剩饭需加热后食用。

勤洗手、讲卫生。家长应培养孩子饭

前、便后、外出回来后用肥皂或洗手液

洗手的习惯；家长自身也要规范行为，

在外出