

# 克服“开学综合征” 快乐进入新学期

邵阳日报记者 李超

秋季学期即将开学。每当新学期开学临近,总有不少学生出现情绪低落、心烦易怒、注意力不集中等现象,遭遇“开学综合征”。趁着假期末这段时间,学生们应该提早调整心态、做好规划,以更好的状态迎接新学期的到来。

## 注意三个方面 做好假末“收心”

我市部分教育界人士认为,要做好开学前的“收心”工作,重点要做好三个方面的工作:

**调整作息。**经过一个暑假的休整,不少学生的生活节奏放慢了,甚至熬夜玩电脑、看手机、看电视,次日则“一觉睡到自然醒”,心态也变得懒散、懈怠,很难适应新学期快节奏的学习生活。在开学前这段时间,学生们要开始循序渐进地回到和学校生活接近的作息时间。需要注意的是,家长也要尽量避免在暑假末再带孩子外出旅游,或过度参与娱乐活动。

**温故知新。**在开学前的这段时间,学生们要从头到尾检查一遍暑假作业,这样不但可以明确作业的完成情况,对新学期的学习也有较好的铺垫作用。如果还有空余时间,建议系统回顾一下上学期学过的知识,并试着接触、了解下学期即将学习的新知识,以更好地适应新学期的学习生活。

**做好计划。**在开学前和开学初期,学生们可以结合自己的实际情况,制订切实可行的目标和学习计划,并在新学期内严格执行。开学后,学生们还要注意调整学习方法,做好预习工作,及时记录不懂的问题,做到带着问题去听课,这样会使自己注意力高度集中,同时应做好课堂笔记,课后进行必要的整理,做到积极思考、善于质疑。

## 注意四个学段 打造良好开局

秋季学期,一些学生也开始走进新的学段。在新的学段,不论是学习方式,还是生活方式,都与以往有着不小的差别,因此,还是应该特别注意。

**幼儿园新生。**为了让孩子更快地适应幼儿园生活,在正式入园前,家长可以带孩子去几次幼儿园,让他逐渐了解、认同幼儿园的环境。入园前,家长要了解幼儿园一日安排,帮助幼儿调整作息,养成按时吃饭、按时睡觉的习惯,教会幼儿自己大小便、穿脱简单的衣物等必要技能。入园后,家长要尽可能多地和幼儿园的老师交流幼儿的情况,如幼儿的喜好、个性、饭量、排便时间、家庭教育方式等等,以便老师更好地了解幼儿的身体状况和气质特点,从而有针对性地照管和教育。

**小一新生。**孩子在幼儿园主要以游戏为主,进入小学则需要系统地学习书本知识,并受到严格的考勤纪律和作息制度的约束。因此,家长可以鼓励孩子,让孩子意识到自己已经长大,并以即将开始小学生活为荣。同时,要及早调整孩子的作息时间和生活起居规律。为了让孩子能够在课堂上坚持40分钟,家长可以通过陪孩子看卡通动画,或是给孩子讲故事的方式,提早锻炼孩子的专注力和耐力。

**初一新生。**小学到初中的转折在于学生从被动学习到主动学习。家长要注意引导孩子主动为自己的初中生活做准备,多倾听孩子的想法,积极鼓励孩子的一些尝试,帮助孩子养成适合自己的学习方式和方法,从而更好地适应初中的学习。

**大一新生。**大学生活,对于学生自主学习和独立生活的要求更高。大一新生可以提前三五天到校,熟悉学校和所在的城市,为即将到来的大学生生活做好准备。大学毕业即将面临就业,因此,在进入大学后,大学生应该明确目标,如参照本校本专业历届毕业生的就业和升学情况,给自己的未来出路做一个大致定位,然后做一份详细的学习规划,确保每时每刻都明白自己的责任和使命,并为之不断努力。



主办:邵阳市教育局 邵阳日报社

## 提升法治意识 促进依法治校

### 市十一中开展新进教师法治教育培训

邵阳日报讯 (通讯员 黄朵) 8月18日,市十一中组织新进教师开展法治教育培训。

培训会上,该校党支部书记兼校长舒凌云结合教育行业的实际案例,向新进教师详细解读了《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国教师法》《中华人民共和国义务教育法》《中华人民共和国未成年人保护法》等法律法规。

对新进教师来说,法治教育培训是一场“及时雨”。遵守法纪、依法办事是每个人都应该遵循的庄严准则,对于新入职的教师来说,更是成为一名合格直至优秀教师的基础。培训会告诫,教师要时刻把法律法规的利剑悬挂在自己的头顶,时刻警醒学法、知法、懂法,不违法犯法。不要去触碰法律法规的红线,比如:校外兼职、违规补课、酒驾醉驾等。在教学工作中更要时时用法律知识去教育引导,防止性侵、远离毒品、预防电信诈骗等。

## 只为课堂风景更美

### ——记大祥区滑石小学教师乔文娟

邵阳日报通讯员 杨静波

一心追求一腔情,一身朝气一路行,她用智慧和热情打造课堂的风景,让生命和教育一起翻飞成长。她,就是大祥区滑石小学教师乔文娟。

乔文娟潜心钻研,不断提高自身水平。在工作中,她勤恳敬业,教学上本着“授之鱼不如授之以渔”的宗旨,注重对学生能力的培养。教学中注意分析学生的特点,根据不同学生的学习情况采用灵活多样的教学方法,极力营造一种平等和谐、活跃有序的课堂氛围。她深知,学生的基础都不一样,老师就需要去摸索不同的教育教学方法。她给程度比较好的学生布置比较难的作业和练习,而基础比较薄弱的学生先从巩固基础知识开始,再一步步调整,这样做的目的是从学生实际情况出发,分层教学、因材施教,从而帮助学生获得最适合自己的学习方式。

乔文娟总是说:“有爱在,学校就会成为孩子们向往的地方。”在她的眼里,每一个孩子都是一个天使,都应该用爱来呵护。她在教一年级的时,班上有一名“小捣蛋”学生,不仅自己不能安静下来学习,还经常扰得周围同学也不能好好学习,一些同学不愿和他做朋友,有的家长表示不愿自己的孩子与他同桌。可乔文娟并没有对他丧失信心,课堂上总是看似无意地抚摸他的小脑袋,课后与他一起做游戏,还安排他专门负责整理讲台,一有进步就表扬他。慢慢地,“小捣蛋”越来越听话,不仅爱上了学习,还有了好朋友。他的妈妈每次在高考之后毅然选择了师范专业。他们说:“老师,我以后也要成为和你一样的老师。”

卡并写上祝福和期许,“宝贝,爱你勤奋的样子。”“宝贝,你的微笑是这一年最美的风景,愿年年如此。”“宝贝,你是最帅的篮球王子。”“宝贝,老师最期待的礼物就是你的进步,加油。”这一句句爱的叮咛如春雨滋润了孩子们的心田,让他们感受到了爱的同时也学会了将爱传递。

作为一名班主任,乔文娟深知“军无魂不胜”,只有形成班魂,班才会有精神面貌。因此,她经常带领学生参加各种集体活动。比如,通过“小小餐厅”,让学生体会到劳动的辛苦,体会父母的不易;当学生们在运动会上取得第一名而兴高采烈的时候,她会及时引导学生思考,为什么会胜利?你一言我一语中,学生明白了团结的真谛;每一次学校举行文艺汇演,乔文娟班上的节目总是令人期待,因为她善于发掘每个孩子的潜能,演唱、武术、朗诵、舞蹈让每个孩子都充满了自信,在舞台上展现自我……通过这些活动,加强了同学之间的协作精神和团队意识,使他们养成团结互助的好习惯,在班级中形成团结友爱、积极向上的好风气。

“以赤子之心,育岭上花开”。多年耕种,乔文娟收获满满。她所执教的《确定位置,用数对表示平面上点的位置》被教育部评为“一师一优课、一课一名师”活动“优课”;她的点评分析作品被评为湖南省“小学数学课例点评与分析”一等奖;她的《利用多元表征方式加强学生的算理》《聚反思之力,促思维发展》《浅论如何做好新时代下学校禁毒工作》等论文多次获区、市、省奖励。

“不辞园丁苦,但求桃李香”。乔文娟用智慧和爱心点亮学生前行的路。



8月20日,邵东市水东江镇举行第二届“奖教奖学”表彰大会,对136名优秀乡村教师和优秀学生进行了表彰。截至目前,该镇共资助优秀学子119名,奖励优秀教师127名。  
邵阳日报通讯员 张平华 摄

## 倾心耕耘绽芳华

### ——记新邵四中教师苏蕙泓

邵阳日报记者 唐颖

“坚持把简单的事情做好就是不简单,把平凡的事情做好就是不平凡。”这是新邵四中教师苏蕙泓的人生信条,也是她平时工作中的真实写照。7年来,苏蕙泓扎根农村高中教学一线,用责任与担当书写奋斗,用执着与使命释放光芒。

新邵四中作为一所乡镇中学,大多学生英语底子薄、基础弱,对学习英语有畏难思想。如何让学生爱上英语,苏蕙泓一直在琢磨。在一节节教研课中,在一堂堂教学课中,她通过实践摸索出了一套行之有效的上课模式。

课堂上,苏蕙泓尊重每个学生的不同兴趣爱好,通过游戏、比赛等教学手段,充分调动他们的学习兴趣。让学生在视、听、触觉中培养创造性思维方式,变“要我学”为“我要学”。“我的教学理念是‘兴趣与爱好’。”在多年的教学活动中,苏蕙泓一直推

广使用情景教学,寓教于乐。“生动有趣的课,能使学生在轻松愉快的氛围中不知不觉地爱上英语。”苏蕙泓说。

面对不同的班级和学生,苏蕙泓也会采取不同的教学方式。有的班级学生英语基础整体薄弱,基本依靠校内的知识学习,她就会放慢教学脚步,把知识点一步一步讲清楚。有的班级学生水平两极分化明显,苏蕙泓就会在课堂上关注不同学生的需求,既让英语水平较好的学生有发挥的余地,也让基础较弱的学生得到帮助、受到鼓励。

学生小宇(化名)刚入校的时候,英语基础薄弱,学习吃力。深入了解后,苏蕙泓得知小宇是留守儿童,家里经济条件差,于是秉持“不抛弃、不放弃任何一个学生”的原则对他悉心教导,并开展“英语小课堂”进行学业帮扶。苏蕙泓课下对其作业进行

查漏补缺,帮助建立完备的英语知识体系,并对他的点滴进步给予大力表扬。生活中,苏蕙泓总是给予小宇“特殊”照顾,找他谈心、交朋友,树立起他的信心,激发他的学习兴趣。慢慢地,小宇的英语成绩有了提高。

这些年,凭着一股坚持不懈的韧劲、对教学的全身心投入和严谨的态度,苏蕙泓成功地从一名“小白”教师成长起来。在学校进行的比武中,她积极参加并取得良好的成绩,所撰写的论文多次在省、市评比中获得奖项。

苏蕙泓大部分时间都是泡在学校里,还经常下午放晚学后就学校食堂简单解决晚餐,又继续备课、上课、辅导学生,周而复始。在她的心里,学校成了她的第二个家,学生就如家人一般。

学高为师,身正为范。苏蕙泓坚信,教育不仅是教授学生知识和学问,更是以言行影响学生的心灵。正因如此,不少学生把苏蕙泓当成知心朋友。许多学生在毕业多年之后,仍和她保持联系,还有的学生在高考之后毅然选择了师范专业。他们说:“老师,我以后也要成为和你一样的老师。”

## 大祥区新增学位2420个

### 有效缓解进城务工人员随迁子女相对就近入学难

邵阳日报讯 (通讯员 夏晨 刘阜 肖卫华) 为满足适龄儿童入学需求,缓解2023年秋季中小学招生工作压力,大祥区累计投入资金700余万元用于学校建设,共新增学位2420个。

为保障教育项目建设顺利推进,大祥区召开会议专题研究中小学秋季招生开学有关问题,要求有关部门以超常规力度

推动各项工作开展,统筹谋划,打开绿色通道,全力保障教育扩容提质加速。暑假期间,该区领导带领区教育局有关负责人多次深入学校实地调研和现场办公,指导学校有序开展教室扩改建工作,研究解决学校建设中的实际困难和问题。华夏方圆学校、三八亭小学、西直街小学、大祥一小等学校共增加教室15间、班级15个、学

位825个。同时,大祥区还充分利用市级教育下放资源,对市商业技校、市计算机学校移交校舍进行维修改造,共增加教室29间、班级29个、学位1595个。目前,各项建设工作正在稳步推进,秋季开学前全部完工并投入使用,将极大缓解城区学位供需矛盾,有效保障进城务工人员随迁子女全员相对就近入学。