

秋季学期开学临近,无论家长还是学生——

从“心”出发 回归状态

邵阳日报记者 李超

转眼已进入8月下旬,距离中小
学生秋季开学只有十余天时间。中
小学生该如何做好准备,迎接即将到
来的新学期?

中小
学生由于学段不同,自理能力不同,
对于新学期的准备也有所不同。我
们邀请市三中教师陶志和大祥区西
直街小学教师姚雪梅,分别为中小
学生分享新学期准备事项。

小学生—— 加强正面引导 回归上学状态

由于学生在假期往往心态比较松
弛,开学后一下子变得紧张,这两种
状态切换期间,容易出现精神不佳、
睡眠紊乱、食欲不振、情绪低落,甚
至出现焦虑、烦躁不安等状态,也就
是常说的“开学综合征”。姚雪梅表
示,当孩子出现“假期综合征”时,家
长不能操之过急,应循序渐进地帮助
孩子把心收回来,多了解孩子内心的
想法,让孩子的心慢慢沉静下来。家
长要帮助孩子在假末这段时间逐步调
整生物钟,制订一个和学校生活接近
的作息时间表,循序渐进地克服掉晚
睡、晚起等不良的生活习惯,逐步让
生物钟回归到正常的上学状态,以更
好地适应开学后的学习生活。同时,
家长要特别关注孩子身心的细小变
化,如情绪方面的波动、身体方面的
不适,仔细分析背后的原因,在理解
孩子的基础上,进行积极正面引导。

姚雪梅表示,在假期末尾,能够
科学地温故知新,进而回归到学习
状态,也能在较大程度上缓解“开学
综合征”。小学生,特别是低年级小
学生,在自主学习的意识还没有完全
形成的前提下,家长们要有针对性地
引导孩子进行复习和预习。首先要
对暑假作业的完成情况进行检查,如
果到了假末还有暑假作业没有完成
,那么一定首先完成作业,这也是一个回

归学习的过程。家长要帮助孩子梳
理未完成作业的总体情况,再根据假
期的“余额”,科学分配好每天要完
成的作业量,避免孩子出现开学前挑
灯夜战恶补作业的情况。“这样不但
不能保证作业的完成质量,更在一定
程度上影响了孩子的作息和心理,不
利于回归上学状态。”姚雪梅说。

“家长还可以和孩子一起分析上
学期的学习情况,根据孩子实际,制
定一些新学期的目标和计划,例如上
学期哪门课程学得扎实,下学期要
怎么补上,又如新学期想掌握哪一门
新特长等。”姚雪梅表示,新学期的
目标不可好高骛远,而是应该结合孩
子的实际,征求孩子的意愿,这样也
能进一步鼓舞孩子的信心,帮助孩子
更好地进入状态。

姚雪梅表示,趁着假末,家长还
可以带孩子到书店去,选购一些学习
用品,购买一些课外阅读资料,从形
式上提醒孩子新学期的到来。不过,
姚雪梅特别提醒,在选购新学期学习
用品时,很多小学生喜欢选择一些与
网络游戏、动漫、娱乐明星等相关
的笔袋、书皮等文具,家长切不可听
之任之,而是应在指导孩子在确保文
具质量安全的前提下,尽量选择一些
颜色朴素、花式简单的文具,防止分
散学习时的注意力。

初中生—— 科学调适心态 迎接完美开局

“相对小学生而言,中学生身心
已经有所发展,具备了基本的自主能
力。因此,中学生迎接新学期,最根
本的还是在于心理调整。”陶志说,
学生的心理调适好了,有了自主意愿
,不论是作息方面,还是学习方面,
学生们自己就可以进行基本的安排
,家长只需适当监督、引导即可。

“到了初中阶段,很多家长明显感
觉到孩子不听话了。其实,在很大程
度上是传统家庭教育思想在作祟。”
陶志说,在小学阶段,很多家长对孩
子的学习、生活大包大揽,一切以家
长的意愿为主。到了初中阶段,进
入青春期的孩子们自我意识开始觉
醒,自己开始能够独立完成一些事
情,慢慢地发现“没有父母的帮助,
我也可以做到”,甚至在一些尝试
过后,发现即便不按父母的方法,自
己也可以做成一件事,而在这时,家
长如果还是大包大揽,就很容易与孩
子在理念上、做法上产生矛盾,甚至
出现亲子矛盾。

陶志认为,随着孩子的成长,特
别是孩子进入“青春期”后,家长
们可以试着以“朋友”的视角来看
待孩子,试着用“成年人”的标准
去衡量孩子的行为。在对待有关孩
子的事情时,家长要给予孩子充分
的尊重,听听孩子怎么想、问问孩
子怎么做,再结合自己的经验给予
一定的意见和建议。如在准备开学
这件事情上,家长可以提出一些具
体的方向和目标,把主动权交给孩
子,由孩子先做出规划,再针对实际
与孩子一起分析,并给出建议,最
终达成一致。

陶志提醒家长,青春期的孩子尤
其不喜欢家长的絮叨,如果在孩子
能够独立完成的事情上管得过多
过细,很容易激起孩子的逆反心理。
如在制定新学期计划时,家长在
与孩子达成一致意见后,只需要明
确“规定的时间完成规定的任务”
这个要求,再根据时间节点进行适
当地提醒和督促,不必时时盯着、
刻刻防着。“只要方向正确,朝目
标去努力,过程和方法并不唯一。家
长要敢于给孩子自主权,让他们不
断去尝试。孩子即使出错,只要能
及时改正就行了,没有必要上纲上
线。”陶志说。



邵阳市双清中等职业学校 启用新校区 踏上新征程

邵阳日报讯 (记者 李超
通讯员 张羽彤) 8月9日,邵
阳市双清中等职业学校举行仪式,
正式启用新校区。

双清中等职业学校成立于1985
年,是双清区教育局直管的唯一一
所全日制公办职业学校。新校区
坐落于邵阳经开区云十村,占地
150亩,校园环境优美,教学设施
齐全,实训设备先进。

创办以来,该校坚持全面贯彻
党的教育方针,秉承“融百家之长
、扬工匠精神、传经典民族国粹”
的办学理念,坚持“传统国学教育
立心、武术教育立人”的办学方
向,将中华武术、舞龙舞狮、舞
蹈、美术等

中华优秀传统文化项目作为特色
专业课程,致力于培养有理想信
念、有道德情怀、有才艺素质、有
专业技能的综合型人才。

该校坚持专家治校、名师执教,
开设运动训练、社会文化艺术、电
子商务、城市轨道交通运营服务、
人力资源管理事务等热门专业。学
校扎实推进产业与教育深度合作,
提高人才培养质量,同时与各相关
学校深度合作,实行教学资源共
享、考核同步、师资互派交流、管
理模式同步的合作办学。该校在
湖南体育职业学院开设的国粹传
承武师班创全国先河,学校自创
的《少年英雄》国学武术操获得
国家专利。

矢志不渝 笃行不怠

——记隆回县教师进修学校教师蒲小花

邵阳日报记者 傅畅珺

“为需要的教师点亮一盏灯。”
8月15日,谈及自己成为师训工
作者以来的奋斗目标时,隆回县教
师进修学校教师蒲小花坚定地说。

2003年,蒲小花踏上教育之
路,并始终坚守在教学一线。她在
小学、初中、高中学段都任教过
,担任过班主任、语文教师、年
级组长和教导副主任等职务。无
论身处何种岗位,她都始终保持着
对教育事业的热爱和执着追求。

在教学上,蒲小花注重培养学
生的综合素质和能力。她善于运
用多种教学方法和手段,激发学生
的学习兴趣和积极性。她精心设
计每一堂课,注重知识的系统性和
连贯性,让学生在轻松愉悦的氛
围中掌握知识、提高能力。同时,
她还非常注重课后的辅导和关怀
,关注学生的学习和生活情况,及
时给予帮助和支持。在她的教导
下,学生们不仅取得了优异的学业
成绩,更在思想道德、艺术体育等
方面得到了全面发展。

教学之余,蒲小花非常关心学
生的身心健康发展。她经常深入
学生中了解他们的需求和困难,
积极为他们排忧解难。她善于倾
听学生的心声,理解他们的情感
和需求,给予他们及时地关爱和
支持。她不仅关注学生的学业成
绩,更注重培养学生的品德

和习惯,帮助他们树立正确的价
值观和人生观。在她的引导下,
许多学生走出了迷茫和困惑,找
到了前进的方向和动力。

2019年,蒲小花调入隆回县
教师进修学校,全身心投入到师
训工作中。她深知教师培训对于
提升教育质量的重要性,因此,她
积极参与培训课程的设计和实
施,根据教师的实际需求和教学
特点,制定个性化的培训方案。同
时,她还注重培训方式的创新和
多样化,采用讲座、案例分析、
实践操作等形式,激发教师的学
习兴趣和积极性。

在每年的新教师跟岗指导工
作和“一带一片”城乡教师学习
共同体的研习活动中,蒲小花认
真倾听每一位学员的课堂教学,
耐心指出他们课堂教学中需要
改进的地方,悉心提出新教师乐
于接受的可供操作的改进方法。
在引领教师改进理念的同时,注
重课堂教学策略和技巧的点拨
与指导。

多年来,蒲小花以其卓越的教育
教学成绩和无私奉献的精神,获
得同行的认可和赞誉。她多次被
评为“优秀共产党员”“学校管
理先进工作者”“隆回县教学常
规工作先进个人”等称号。这些
荣誉背后,是她对教育事业的深
沉热爱和坚定信念。



8月16日,邵阳日报小记者走进市红旗渠污水厂,开展“共建清洁 美丽邵阳”参观采访活动,聆听污水处理过程的讲解,参观污水处理的各个流程,并就污水处理有关问题对工作人员进行采访。图为小记者聆听污水处理知识。
罗玲 摄

芙蓉园里追梦人

——记北塔区芙蓉学校教师陈叶

邵阳日报记者 李超

“行可为之事,倾心为教育;做有
为之人,育四有新人。”秉持着这样
的初心与梦想,北塔区芙蓉学校教
师陈叶自2012年参加教育工作以
来,一直坚守在教育一线,将最美
好的时光奉献给教育事业,用母爱
的温柔陪伴学生们健康成长。

在陈叶看来,地理不只是一门考
试学科,更是学生认识世界的重要
桥梁。她始终秉持着“让学生在实
践中学习,在学习中成长”的教学
理念,通过精心设计的课程内容和
活动,让学生在轻松愉快的氛围中
掌握地理知识。她善于运用各种
教学资源,如地图、模型、视频等
,将复杂的地理现象直观地展示
给学生,并提出一些具有挑战性的
问题,引导学生通过查阅资料、小
组讨论等方式进行探究。在一次关
于“地球的

运动”的课程中,陈叶并没有直接
向学生灌输知识,而是让他们通过
制作地球仪、观察日影等方式,自
己探究地球的运动规律。学生们
在动手实践的过程中,不仅掌握了
知识,还感受到了学习的乐趣。

“要想学生好学,必须老师先行,
做到学而不厌,诲人不倦。”陈叶
说。在长期的教学实践中,陈叶积
极探索探究式、启导式、自主学
习式、问题引导式、合作交流式等
教学模式,对学生坚持因材施教:
对优等生大力倡导自主学习,做好
方法引导;对潜能生实施“闪光
教育”,愉快教学,以情动人,还
组织学生间开展结对帮扶,帮助他
们共同进步。

陈叶坚持以爱心、耐心、细心、
诚心、责任心关爱每一名学
生,习惯与他们打成一片,和他们
谈心交朋友,

了解他们的学习情况和心理状态。
她还常常与家长沟通联系,利用
空闲时间对学生进行家访,了解
他们在家的表现,与家长通力协
作,全力做好学生的思想教育。
2018年在隆回县工作期间,陈
叶班上学生小马家里突遭变故,
父亲因车祸去世,对小马影响很
大,学习上开始自暴自弃,甚至萌
生了退学的念头。陈叶与小马的
母亲沟通,并经常找小马谈心,鼓
励他重新振作,帮助他找回生活
和学习的信心。在陈叶的积极奔
走下,学校在学雷锋活动期间,组
织开展“爱心义卖”活动,为小
马捐款。

用真挚的热情,追寻着心中的
梦想。从事教育工作12年来,陈
叶获得隆回县嘉奖,还先后获评
北塔区初中地理“骨干教师”、
北塔区资助工作优秀个人、邵
阳市书香教师等称号。



8月8日,双清区火车站乡红旗社区开展暑期防溺水安全宣传活动。活动现场,社区志愿者们向学生们发放防溺水安全宣传资料,对防溺水“六不”、防溺水“四个牢记”等内容进行宣讲。同时,还向学生们介绍了一些常见的溺水自救方法。图为现场开展防溺水心肺复苏应急救援培训。
颜绥绥 摄