

## 开学倒计时——

# 中小學生如何科学收心?

近两个月的暑假马上就要结束,这意味着,我市中小學生即将重返校园,迎接新学期的新挑战。那么,如何助力中小學生跳过“开学综合征”,尽快适应新学期的学习节奏?对此,记者进行了采访。

宝鸡明心心理咨询中心心理咨询师吕亚妮的建议是,根据学生的年龄分类施策。她解释说,“开学综合征”并不是一个专业的医学术语,它指的是从长期休假状态转入开学状态时,学生因暂时难以适应学校生活而产生的焦虑和恐惧,主要症状是情

绪低落、注意力不集中等。“开学综合征”在不同年龄段孩子身上的表现也不一样。因此,家长须根据孩子的年龄分类施策。例如,对于幼儿园、小学低年级的学生,家长可以通过购买书包、作业本和模拟上学情景等方式,营造学习氛围,引导孩子对幼儿园或者小学的生活充满向往。对于小学中、高阶段的学生,家长可以辅助孩子制定学习计划,引导他们将重心转移到学习上。对于初中、高中阶段的孩子,家长可以建议他们在紧张的学习之余,适当增加体育锻炼、休闲娱

乐等,劳逸结合,让孩子的学习更有效率。

金台区南坡小学教育人的经验是,收“心”先收“身”。他们分析说,近两个月的暑假,不少学生的作息从早睡早起变成了晚睡晚起;生活内容也从学习为主变成了玩耍为主。如果直接将假期中的孩子塞入学校,必定会出现情绪低落、焦虑等“开学综合征”现象。为此,他们建议家长引导孩子从开学之初做好自我调整,从每天早睡早起15分钟、20分钟、30分钟开始,循序渐进地调整作息时间,引导孩子尽快适

应早睡早起的规律作息模式。同时,家长还可以通过督查孩子的作业完成情况,引导孩子复习上学期的要点、预习新学期重点等,助力孩子将重心转移到学习上,提早回归学习状态。

市教育局工作人员提醒家长,“开学综合征”是一种正常现象,家长不用过分关注、过分焦虑。开学前,家长只要遵循循序渐进的法则,提早引导孩子调整作息时间,制定学习计划,便能助力孩子从“暑假模式”切换到“学习模式”,尽快适应新学期的快节奏。

## 优秀教师事迹你我讲

# 从“门外汉”到“行家里手”

——记眉县特殊教育学校教师刘露

她主持的课题《培智学校数学课堂教学中教具的制作与使用》获国家级一等奖,她带领的学生在全国第八届特奥会获得8金4银2铜的好成绩……她就是眉县特殊教育学校教师刘露。2000年从宝鸡文理学院体育教育专业毕业,当时的她完全没有想过,有一天她会从一个特教的“门外汉”变成特教的“行家里手”。

2012年,刘露响应国家号召,从普通学校转岗到了特教学校。从此,她的教育生涯便走上了一条完全不同的道路。初入特教学校,特教“门外汉”刘露的真实感受是“力不从心”。原来,在普通学校时,刘露上完自己负责的课程即可,但在特教学校,刘露要负责所有事情,大到语文、数学、社会实践、个训等科目的教学,小到学生的吃喝拉撒,她都得管。甚至,一些学生的如厕、吃饭等也需要刘露帮助才能完成。“上课时是科任老师,下课后是生活指导员,下班了又成贴身保姆,身兼数重角色,我忙得都忘记了其实自己也可以打‘退堂鼓’。”回忆起当时的场景,刘露幽默地说道。

不过,没等刘露打“退堂鼓”,她便在实践摸索中发现,特教学校的学生看似沟通困难、行为异常,但毕竟也是孩子,只要用心对待,他们其实并不难带。慢慢地适应之后,善于求新求变的刘露根据学生的个性差异,制定了个性化教学计划。同时,刘露将艺术、音乐、多媒体、游戏和运动融入教学中,创造出一种全新的教学模式,让个性化课堂更生动、更有趣。此外,她还时常领着孩子在户外上“自然课堂”,教他们观察树叶的形状,聆听鸟儿的歌唱,甚至亲手触摸泥土的湿润。这样的特色课堂,不仅牢牢抓住了特教孩子的眼球,大大拓宽了特教孩子的视野,更点燃了特教孩子求学的热情。在刘露的努力下,重度智障的小波,经过反反复复的模拟训练现在可以自己坐车回家了;患有孤独症的晓卓可以简单地跟人交流。

12年过去了,刘露先后斩获陕西省教学新秀、宝鸡市教学能手、宝鸡市最美送教教师等荣誉,成了一位名副其实的“行家里手”。但在刘露内心,她还是一个“特教新人”,她要学习的东西还有很多。她想通过自己不断的努力,让自己的学生走得更稳、跑得更快、飞得更高。

## “我热爱教育这门艺术”

——记岐山县蔡家坡高级中学教师岳迎

正如一百个人眼中有一百个哈姆雷特一般。不同人眼中的教育,也各不相同。有人说,教育是立德树人;有人说,教育是“学高为师,身正为范”。而在岐山县蔡家坡高级中学教师岳迎的眼中,教育是一门艺术,一门让她热爱甚至痴迷的艺术。

我国近代教育家夏丏尊说:“教育之没有情感,没有爱,如同池塘没有水一样。没有水,就不能称其为池塘,没有爱就没有教育。”2003年,岳迎第一天踏上三尺讲台时,便郑重地告诫自己:教育的艺术就是“把学生放在心上”。她是这样说的,也是这样做的。学生忘带饭卡,岳迎便将自己的饭卡借给学生;学生踢球受伤,岳迎第一时间将孩子送到医院,还忙前跑后地办完各种手续,甚至被工作人员误以为岳迎是学生家长;中秋佳节,有些学生回不了家,岳迎便带着月饼,专门去跟学生“团圆”……类似这样的细节还有很多。这些承载着满满师爱的细节,温暖着学生的心田。于是,他们亲昵地称呼班主任岳迎为“班班妈妈”。

教育这门艺术,不仅要有爱,更要以身作则、率先垂范。因此,平日里,岳迎对学生的要求不是挂在嘴边,也不是张贴在墙上,而是落实在自己的行动中。例如,岳迎要求学生7点准时到校,她便每天早上6点55分准时来到教室。岳迎希望学生来校之后多读书、读好书,她便在早读时间读《论语》《中庸》《礼记·学记》等经典名著;岳迎要求学生不仅要读书,更要思考,她将自己的读书笔记、读书感悟分享给学生,引导学生与书为伴、与书为友。日复一日,年复一年,岳迎的学生慢慢地发生了变化。他们中,有的改掉了拖沓、不爱看书的坏习惯;有的深受启发,作文斩获叶圣陶杯全国作文比赛二等奖。

教育这门艺术还讲究“无用即大用”。因此,作为一名地理教师,岳迎总喜欢做一些看似“不务正业”的事情。例如,她花费大量时间读非专业书籍,扩充自己的知识面;她特意考取国家家庭教育讲师证,提升自己的专业素养;她还开通个人公众号,分享自己的教育真经、育儿经验等,目前公众号的原创文章有283篇,共计50余万字。这些看似“无用”的事情,却发挥了大作用,助力岳迎站稳讲台,并斩获省级教学能手、省级学科带头人等荣誉称号。

(本版稿件由本报记者唐晓妮采写)

# 全省200名教育人来宝“充电”

全省国培计划教师管理者高级研修班在我市举办

活动。在为期三天的活动中,来自全省各地市的200余名教师培训管理者通过系统的理论学习、深入的案例分析、丰富的实践考察和创新的研讨互动,掌握了“国培计划”的最新要求,学习了教师培训的最新理念和方法,汲取了各地市教师培训的实用经验,全面提升了教育

理念、管理能力和专业素养。

市教育局相关负责人介绍,我市近年来坚持把教师作为教育发展的第一资源,把培训作为教师成长的必经之路,以强化“三级三类”骨干体系建设为抓手,建立起以宝鸡教育学院为龙头、县区教师进修学校协同配合、优秀学校为培训基地的三

级教师培训联动体系,培养了一大批骨干教师。市教育局将以此次培训为契机,以“健全师德师风建设长效机制,提升教师教书育人能力”为目标,大力提升教师培训水平,为我市进一步全面深化教育综合改革提供强有力的人才支撑和坚实可靠的智力保障。

# 我市今年招募35名银龄教师

将赴陇县千阳麟游太白4县开展讲学活动

本报讯 近日,市教育局发布了《2024年宝鸡市银龄讲学计划教师招募公告》。公告指出,我市今年计划招募35名银龄讲学教师到农村学校讲学。

今年银龄教师的招募对象是我市退休优秀教师,以校长、教

员、特级教师、骨干教师为主。凡年龄不超过65岁(1959年1月1日以后出生),爱岗敬业、身体健康、不怕吃苦、教育教学经验丰富,具有应聘学段中级以上职称者均可申报。申报成功后,银龄教师可根据自己的专业特长开展以课堂

教学为主的讲学活动,可根据受援学校教育教学需求开展听课评课、指导青年教师、协助学校做好教学管理等工作,带动提升受援学校教育教学和管理水平。银龄讲学教师服务期间人事关系、原享受的退休待遇不变。中央财政

安排银龄讲学教师财政专项工作经费,标准为每人每学年2万元,主要用于讲学教师工作补助、交通差旅费及购买意外保险费等补助。同时,受援县将为银龄教师提供周转宿舍,配备必要的生活设施,提供必需的教学和生活条件。

据悉,此次招募银龄讲学教师的县分别是陇县、千阳县、麟游县、太白县。其中,陇县计划招聘20人、千阳县计划招聘9人、麟游县计划招聘2人、太白县计划招聘4人。

## 太白县关工委开展体验式团体心理辅导

# 普及教育知识 拉近亲子关系



体验式团体心理辅导课上,学生和父母参与趣味游戏。

参加完辅导活动的家长说:“以后我会多站在孩子角度去思

考问题,多夸孩子,关注孩子的心理健康。”希望这样的活动多

一些,让我们学习到更多建立良性亲子关系的方式、方法。”

# 探秦腔秦韵 感民俗魅力

宝鸡高新二小少先队员开展研学实践活动

本报讯 近日,宝鸡高新二小的少先队员走进宝鸡秦腔博物馆,开展了以“探秦腔秦韵,感民俗魅力”为主题的研学实践活动,近距离感受国家级非物质文化遗产秦腔的无穷魅力。

活动当天,在宝鸡秦腔博物馆门口,首先映入少先队员眼帘的是大门两侧的“出将”“入相”四个大字。步入馆内,学生们追寻一个个立体的仿真秦腔人物、一件件精美的头饰、一个个

戏曲故事等,参观了秦腔艺术展示区、秦腔艺术培训区和秦腔消费体验区,了解了秦腔的“前世”。学生们还借助多媒体互动视频、VR虚拟、3D裸眼大屏等前沿科技,了解秦腔的“今

生”。秦腔艺术的“前世”“今生”巧用声光电艺术,直观地展现在学生们眼前,瞬间点燃了学生们对秦腔艺术、宝鸡方言等优秀传统文化的热情。

宝鸡高新二小负责人说,宝鸡秦腔博物馆是秦腔艺术的宝库,也是学校开展传统文化教育的宝库。他们将借助宝鸡秦腔博物馆等传统文化载体,助力中华优秀传统文化的种子在校园里生根发芽。