

开学后“支棱”不起来 老师们如何应对“开学综合征”？

“开学前一周,我就开始紧张,失眠……”“回到工作岗位上,有好几天脑袋都是蒙的,不知道哪件事开始做起。”不仅是学生,教师同样可能会有“开学综合征”。开学初期,茫然、焦虑、压力让不少老师“支棱”不起来。

正如“00后”陈老师所说,老师也是需要被关怀的普通人。由此,从学校的暖心活动到教师的自我调节,校园里上演了一场场“守护园丁”行动。

文/陈慕欢 雷辟宇

自我调节 “支棱”起来对抗焦虑

“假期好好地放松了一段时间,可开学前几天,心里突然紧张起来。别说学生不想开学,老师也有点不想开学。”作为仅一年教龄的年轻教师,陈老师坦言,做班主任要考虑的事情太多了——从班级管理到学生成绩,琐事繁杂,责任重大。为了缓解焦虑,她常常默念:“我是老师,‘支棱’起来,坚强起来。”

陈老师摸索出一套“自救法则”:上班时高效处理事务,下班后坚决给自己留出喘

息空间。她还会和朋友吐槽,向同事请教效率技巧。“保持心情好,才能不被压垮。”她总结道。

邓老师在一所民办中学任教已有5年,但每个学期的“开学综合征”依然明显。“想到要开学,我就特别焦虑,晚上睡不好,甚至会做噩梦。”她表示,开学初期有家长频繁询问孩子表现,甚至干预教学工作,让自己感到精神压力很大。“相对于学生的‘开学综合征’有家长、老

师的关心,老师的‘开学综合征’常常是被忽视的。”她认为,成年人同样需要情绪疏导和支持。

除了年轻老师,从教27年的梁老师,面对开学同样有“心理包袱”。“假期结束回到岗位上后,就像从慢车道突然驶入高速公路。”她表示,管理学生是最大挑战,比如如何帮学生与手机“断舍离”,如何识别学生的厌学情绪,“有时

担心自己精力不够,会耽误学生”。

此外,梁老师还需要调整整个人状态:从假期“自然醒”切换为“五点半闹钟”,平衡家庭与工作的拉扯。“开学头两周,整个人像绷紧的弦。”她坦言,“但看到学生慢慢进入状态,压力会转化成动力。”

学校关怀 暖心活动缓解紧张情绪

面对普遍存在的“开学综合征”,学校和老师们都在积极寻找应对方法。

蓬江区杜阮镇龙溪小学教导处副主任陈小婷分享了学校的暖心举措:开学首日不上课,开学典礼上,师生们一起舞狮、放风筝、玩

游戏;下午全校一边吃糖果、爆米花,一边观影,并在其中渗透思政元素。“轻松的第一天,让大家找回‘喜欢学校’的感觉”。

蓬江区发展小学专职心理老师黄健珩也表示,老师们经过一个较长的假期,回到工作

岗位,难免会茫然。教师要允许自己有过渡的时间,同时学校也要循序渐进,调动教师的归属感和积极性。蓬江区发展小学在开学初期开展了“守护天使”心理团建活动,通过两两配对,每位教职工既是守护者,也是被守护者。

“守护天使”们以各种方式传递温暖,比如送上一杯奶茶、写一张“心灵鸡汤”便利贴等。“这样的暖心活动为老师们创造了一个表达关爱、接收温暖的机会,有效缓解了老师们的‘开学综合征’,增强了团队凝聚力。”黄健珩说。

多方合力 为教师撑起“心理防护伞”

江门市人大代表、蓬江区棠下镇中心学校校长骆昌云认为,为教师撑起“心理防护伞”,需要多方共同努力。

“教师首先要正视情绪,积极面对压力。”骆昌云建议,老师们可以通过运动、听音乐、倾

诉等方式放松心情,并制订短期和长期的工作计划,有条不紊地应对开学初期的忙碌。

在学校层面,骆昌云强调要营造温馨的工作氛围,积极开展教师文体活动,丰富教师的业余生活,激发工作热情。“学校领导要关心教

师的身心健康,循序渐进地安排工作,避免施加过大的压力。”

在社会层面,骆昌云呼吁家长和社会多给予教师理解与支持。“家长可以给予老师更多信任,协助调整孩子的状态,帮助孩子适应新

学期。”他还建议相关部门减轻教师的非教学负担,减少不必要的非教育教学任务,为教师留出更多时间和精力专注于教学。

“只有教师状态良好,才能更好地教书育人。”骆昌云总结道。

“蛇”彩纷呈 妙趣横生 江门各校寒假作业创意十足

为了让学生们度过一个充实的假期,寒假期间,江门各校结合“双减”背景,探索寒假作业新模式,精心设计了一系列融合语文、数学、英语、音乐、体育、美术、科学、劳动、实践课程等多学科的寒假作业,让学生们在假期中既能提升自我,又能深度体验传统文化与地域特色。

文/曾婧 图/学校提供



江海区新民小学学生的寒假作业将“福”字与蛇元素融合起来。

跨学科 培养学生综合素养

“叶子为什么会变黄,那是因为树叶里有种绿色的小精灵,它叫‘叶绿素’。”不同时期、不同颜色的树叶在江海区景贤小学学生们“脑洞大开”的想象中,变成了一份份集知识性、趣味性和实践性于一体的寒假“志趣”作业。学

生们在提高观察、动手能力的时候,也提升了环保意识。

蓬江区棠下镇周郡小学五年级的寒假作业则聚焦名著,将语文和美术结合起来。学生们通过制作思维导图,梳理人物关系、故事情

节,将语文知识、美术绘画与逻辑思维训练紧密相连,加深对经典文学作品的理解。

“设计与蛇年有关的剪纸;学习一项家务,每天坚持完成;合理安排每日运动时间;邀请家长一起阅读,分享阅读感悟……”这是鹤山市沙

坪街道镇南小学寒假红领巾争章实践活动要求。该校将寒假实践活动分为“传承章”“劳动章”“健体章”“小主人章”四大类项目化实践活动,融合语文、体育等学科,为各个年级的学生设置有针对性的寒假作业,培养学生综合素养。

科学热 玩转科技 充实假期

三罐饮料瓶做“船舱”,一次性筷子黏接成稳定的“船身”和“桅杆”,红包化身“船帆”,风一吹,“小船”便缓缓向前,寓意“一帆风顺”……这是江海区礼乐街道中心小学五(3)班学生区嘉熹在寒假完成的科学素养提升活动作业。“科学+”的寒假作业,加深了学生对科学的兴趣,让他们在自主探索中增强了科学素养。

下达指令后,一幅幅充满想象力的AI绘画作品便生成出来。江海区天鹅湾小学围绕“未来校园”的主题,鼓励六年级学生利用AI软件自主创作与主题相关的绘画作品。学生在提交AI作品的同时,还需要提交一份心得,介绍自己使用了哪些提示词来生成图像,并解释使用提示词原因和创作感悟。

蓬江区丹灶小学则以小学数学“鸡兔同笼”思维为基础,融入Python编程。学生们从给定的中药数据中,运用五六年级的数据分析知识,计算每种药汤的成分比例,再通过编程工具计算分辨其所属的中草药种类。编程工具在生成答案的同时,还会告知使用者该中草药的具体药用功效,有趣又有料。

有年味 作业清单融入蛇元素

当寒假遇上申遗成功后的第一个春节,年味自然少不了。因此,江门不少学校的作业清单融入许多生肖蛇元素。

其中,“DIY”拥有蛇元素的手工作品,成为我市学校寒假实践作业的“热门选项”。江海区实验小学的学生创作出带有民族纹样的蛇年立体粘贴画;蓬江区棠下镇实验中心小学的学生利用卡纸绘制蛇年邮票;江海区新民小

学的学生则巧妙地将“福”字与蛇元素融合起来,创作出“灵蛇送福小字典”。

江海区朗晴小学根据不同年级学生的年龄特点,以蛇为“主角”,以“朗润教育”为核心,引导学生化身“博学蛇”,在浩瀚书海中领略阅读的乐趣;化身“勤俭蛇”,罗列年货购物清单;化身“创意蛇”,用绘画的方式记录年夜饭的精彩瞬间。

先用硬纸板卷出圆滚滚的小蛇身体,再用棉球揉搓出蛇的眼睛和尾巴,最后在小蛇身后的卡通纸板上贴上红艳艳的“福”字……寒假期间,江海区中路小学四(4)班学生徐之彤在家里认真完成了实践作业——利用废旧材料,制作一款创意十足的蛇年主题手工艺品,得到了其他学生的点赞。

江门市技师学院 举办无人机专业学生成果与风采交流会 展示无人机技术魅力 探索思政教育新途径

江门日报讯(记者/吕中言)在发展新质生产力的浪潮中,低空经济作为一种新兴的经济形态正迅速崛起,无人机技术更是成为了推动社会进步与产业升级的重要力量。近日,江门市技师学院举办主题为“榜样领航翔,低空续传承”的无人机专业学生成果与风采交流会。

本次交流会主要包括两大板块:一是参加广东省无人机应用技术职业技能大赛的获奖师生成果分享;二是专家讲座。同时,采用线上同步转播的方式,让更多师生见证无人机专业师生的精彩时刻,了解低空经济的发展趋势。

会上,荣获无人机装调检修工(职工组)优胜奖的教师代表吴越华分享了参赛感受。他表示,此次比赛不仅让他看到了无人机教育未来的广阔前景,更为教育教学提供了新的思路和方法。他将以本次获奖为契机,进一步探索无人机教育实践应用,开发更多富有创意和挑战性的教学项目,培养更多具备创新思维、实践能力和综合素质的无人机专业人才。

当天,多位行业专家进行专题讲座,就无人机技术的最新发展趋势、应用领域和就业前景等方面进行深入探讨。专家们纷纷表示,无人机技术作为新兴领域,具有广阔的发展前景和巨大的市场潜力。他们鼓励学生们继续努力学习,不断提升自己的专业技能和综合素质,为未来的职业发展打下坚实的基础。

本次交流会还特别设置了无人机飞行表演环节,学生们操控着各式各样的无人机,在空中进行了精彩的飞行表演。这些表演不仅展示了学生们的飞行技艺,也让现场观众领略到了无人机技术的魅力和无限可能。

江门市技师学院机电工程系党支部副书记陈俊钊表示,此次交流会不仅是一次技能的展示和交流,更是学院“大思政课”实践教育的一次生动展现,他们将继续积极探索思政教育的新途径和新方法,为培养更多具备爱国情怀和创新能力的的高素质人才贡献力量。

蓬江区丹灶小学 开展岭南中草药主题春耕活动 培养学生实践能力

江门日报讯(记者/张翠玲)指尖埋下紫苏、薄荷的种子,也埋下五育并举的生机。近日,蓬江区丹灶小学开展岭南中草药主题春耕活动,培养学生们合作、探索、创新和实践能力。

活动前,老师们精心策划,准备了中草药种子、农具等必要物品,并对学生们进行了农耕知识的普及和安全教育。活动中,学生们迫不及待地拿起小铲子,开始翻土、播种,小心翼翼地将种子埋入土中,在学会如何播种、浇水、施肥的同时,还了解了农作物的生长周期和生长条件,通过亲手触摸土壤,感受大自然的神奇魅力。

有趣且有意义的春耕结束后,学生们纷纷表示,通过这次春耕活动,他们更加懂得“珍惜粮食”的意义,深刻体会到农民的辛勤付出,也感受到了劳动的乐趣。

丹灶小学校长陈敏姚表示,此次岭南中草药主题春耕活动是践行劳动教育,强化学生劳动观念,传承农耕文化的一次有意义的探索,希望能以此培养学生正确的价值观。

江海区朗晴小学学生采收甘蔗 “甘”之如饴 “蔗”里真甜



学生采收甘蔗。

江门日报讯(文/曾婧 图/学校提供)江海区朗晴小学的劳动基地中种植的甘蔗,终于迎来了丰收时刻。2月17日,该校开展甘蔗采收实践活动,在老师的指导下,17名学生采收比他们高出一大截的甘蔗。

据了解,为加强劳动教育,实现劳动育人目标,引导和激励学生增强劳动观念,朗晴小学根据时令,在劳动基地里种植了甘蔗、玉米、茄子、番薯等各种品种的农作物。从拔草到松土,从播种到浇水,再到采收……学生们亲自动手,全程参与。

当天,学生们在老师的带领下来到劳动基地,眼里闪烁着兴奋与期待的光芒。在观摩了老师如何采收甘蔗后,学生们有样学样,分工协作。

“我成功了!”伴随着一声欢呼,一根根甘蔗被扛出劳动基地,学生们摆出各种造型与甘蔗合影,脸上尽是欢喜。几名学

生使劲擦拭甘蔗,削皮后就迫不及待地咬上一口,尝到味道后连声喊道:“真甜!”

“这段采收甘蔗的经历,不仅让学生亲近自然,还能让他们体验劳动的艰辛与乐趣,在培养团队协作能力的同时,懂得珍惜劳动成果,热爱生活。”该校总务处主任曾志能表示。



江海区中路小学学生融入蛇元素,制作手工艺品。