

学生进入“收心”状态

做好准备迎接新学期到来



在开平市购书中心内，学生络绎不绝，他们站在书架旁仔细挑选自己喜爱的书籍。



学生在书店内聚精会神地看书。

8月23日，记者走进开平市购书中心，只见一排排书架上整齐地摆放着各类书籍，从教辅材料到课外读物，应有尽有，店内学生络绎不绝；在开平市苍江健身广场，记者见到不少青少年学生在跑步、打球……随着开学脚步越来越接近，为避免出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习的“开学综合征”，开平学子开始进入“收心”状态，积极抓住暑假的尾巴，做好迎接开学的调适，尽快从悠长假期的“舒适圈”走出来，积极健康地回归校园学习生活。

文/图 江门日报记者 李淑珩
实习生 刘颖雯

调整作息 以最佳状态迎接开学

“临近开学，我最近开始调整自己的日常作息，上午时间用于学习，下午和朋友到球场打球，保持规律的生活。”近日，记者在开平市苍江健身广场看到，开平市忠源纪念中学学生陈梓俊正与朋友在球场上挥洒汗水。陈梓俊告诉记者，开学后，他就上九年级

了，由于暑假期间生活状态相对自由，作息不规律，为避免出现“开学综合征”，他开始积极地运动起来，提前进入“开学状态”。“目前状态调适得还不错，希望能够以最好的状态迎接新学期的到来。”陈梓俊说。

学也同样开始调整作息。“即将开学了，爸爸妈妈便督促我调整作息。”邱同学说。该同学家长邱先生告诉记者，为了让子女有一个好的状态迎接新学期，晚上会逐渐减少看电视和玩手机的时间，平时也会增加户外运动时间，陪同她到运动场跑步、打球。

认真“充电” 为新学期打好基础

书店以其丰富的书籍种类、宁静的阅读环境和完善的设施成为学生群体为新学期进行“充电”的首选地。近日，开平市购书中心内学生络绎不绝，他们或站在书架旁仔细挑选自己喜爱的读物，或坐在阅览区聚精会神地看书，脸上洋溢着对知识的渴望和对新学期的期待。

开平市忠源纪念中学学生梁栢伟开学后即将迎来紧张的九年级，近日，

他在书店购买了九年级的辅导书，准备提前预习。“九年级的课程难度稍有提高，数学是我相对薄弱的科目，所以临近开学我每天会上网查漏补缺，到书店购买辅导书，提前进入学习状态。”梁栢伟说。

除了学生亲自到书店“充电”外，许多家长也会结合孩子的兴趣爱好和学业需求，帮助孩子挑选合适的书籍。“开学后我的女儿上五年级了，今天过来书店

买参考书，为新学期做好准备。”家长劳女士说。

“随着开学日子的临近，书店整体客流量和销售量明显增加，其中少儿读物、学生工具书较为畅销。”开平市购书中心相关负责人告诉记者，为应对学生开学“充电”热潮，书店提前备足了货源，丰富书籍和教辅资料的品种，并设有课外阅读展台、公共阅览区等，营造浓厚的阅读氛围。

专家支招

开学前做好适应性训练

开学临近，一些学生出现紧张、焦虑、不安、难以入睡等症……开平市第三人民医院心理治疗师司徒祖鑫指出，这可能是“开学综合征”。他表示，暑假假期较长，学生们从暑假生活转入新学期的校园生活，身心需要过渡，其表现包括情绪不安、失眠焦虑、作业拖延等。家长和教师可以帮助学生进行调适，更好地迎接新学期。

“作息规律需要提前规划，循序渐进。开学前一周是黄金期，学生要抓紧时间调整作息规律，适应上学的节

奏。”司徒祖鑫建议，家长可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活，让他们的生物钟提前适应开学的节奏。家长还可以跟孩子一起制订新学期的目标和计划，提高孩子的目标感和自我管理的能力。此外，对于一些还没有完成暑假作业的孩子，家长要督促其做好时间规划，这样既能保证准时完成作业，也能帮助他们尽快进入学习状态。

“家长要关注孩子的情绪变化，及时进行引导。”司徒祖鑫还说，家长要多与

孩子沟通交流，给予他们足够的关注和支持。如果孩子出现作业拖延、懒惰等情况，家长不要一味地指责孩子，要了解孩子面临的具体问题，与孩子共同解决问题。对于孩子出现较为强烈的抗拒情绪，家长可以跟孩子探讨其在学校面临哪些困难，一同找出应对措施，增强其信心，积极地面对新学期的学习和生活。“另外，学生要把自己的情绪表达出来。”他建议，他们可以跟朋友、家长或者老师交流，缓解自己的情绪。

(张华斌)



以心育人 静待花开

——小学班主任工作的探索与实践

三埠街道新安小学 张翠瑶

教育是一项充满爱与责任的事业，对于小学班主任而言，更是肩负着塑造学生未来的重任。在小学生的成长过程中，班主任的教育方式和态度对他们的发展起着至关重要的作用。要以真挚的爱心、足够的耐心和细致的关心，去呵护每一个学生的成长，相信他们都会绽放出属于自己的光彩。

用爱心搭建沟通桥梁。班主任要关注学生的情感需求，小学生正处于情感发展的关键时期，他们渴望得到关爱和认可。要建立平等的师生关系，以朋友的身份与学生交流互动。尊重学生的想法和意见，让他们在轻松愉快的氛围中与老师分享自己的喜怒哀乐。

耐心陪伴学生成长。小学生由于年龄小，自控能力较差，难免会犯错。班主任要有足够的耐心，帮助学生分析原因，引导他们认识到自己的错误，并给予改正的机会。要培养学生养成良好的学习、生活和行为习惯，习惯的养成需要长期坚持和反复训练。例如，每天安排专门的阅读时间，班主任与学生一起阅读，定期组织读书分享会，激发学生的阅读兴趣。同时，对于一些不爱卫生的学生，班主任要督促他们洗手、洗脸，定期检查他们的个人卫生情况。

细心发现学生的闪光点。每个学生都有自己独特的天赋和潜力，班主任要细心观察学生在课堂上、课外活动中的表现，发现他们的兴趣爱好和特长，为他们提供展示自我的平台和机会。此外，还要注重个性化教育，根据学生的个性特点和学习能力，制定个性化的教育方案。对于学习困难的学生给予更多的辅导和支持；对于优秀的学生提

出更高的要求，让每个学生都能在原有基础上得到充分的发展。

营造温馨的班级氛围。要培养班级凝聚力，组织丰富多彩的班级活动，如主题班会、团队游戏等，增强学生之间的交流与合作，培养他们的集体荣誉感和团队精神。建立良好的班级文化，制定明确的班级规章制度。让学生在良好的环境中受到熏陶和感染，形成正确的价值观和道德观。在班级里设立“图书角”“荣誉墙”等，让学生在充满文化气息的环境中学习和成长。同时，定期评选“班级之星”，表彰在学习、品德、劳动等方面表现优秀的同学，为其他同学树立榜样。

此外，班主任还要定期与家长沟通学生在校的情况，了解学生在家里的表现，共同探讨教育方法，形成教育合力。组织家长参加培训和讲座，提高家长的教育水平和育儿能力，让家长更好地参与到学生的教育中。

“以心育人，静待花开”是一种教育理念，更是一种教育情怀。小学班主任要将爱心、耐心和细心融入日常工作，用自己的智慧和汗水，为学生的成长铺就一条充满阳光和希望的道路。

张翠瑶

让学生在劳动中学习

新的教育理念强调通过劳动教育让学生在实践中学习，使学习更加生动有趣、贴近生活，以提高学生的综合素养。这一理念的创新点在于强调劳动与学习的融合，激发学生劳动热情，提升学习积极性，有利于学生的身心健康成长，也有助于提升其综合素养和实践能力。

水口镇沙冈小学 黄彩琦

通过参与劳动实践，学生可以亲身体验劳动的价值，增强对劳动的认同感，从而更加主动地学习和探索知识。

在综合实践课程中，学校可以组织学生参与校园的种植活动。让学生亲自参与播种、施肥、浇水、除草等环节，了解农作物的生长周期和生态环境需求，从而将生物学知识与实际劳动相结合。这不仅能让体会到劳动的艰辛，懂得珍惜粮食，还能培养他们的观察力和耐心，提高生物学科的学习兴趣。

在烹饪课程里，学校可以让让学生分组制作传统美食，在准备食材、烹饪过程中，学生不仅能掌握数学知识，还能锻炼团队协作能力。通过烹饪劳动，能让学生提升自理能力，增强对家庭劳动的尊重，懂得感恩。

在实践中，学校需要构建一个符合学生需求和教学目标的劳动教育模式，融合劳动教育和学习内容，使学生通过实践理解知识，增强综合素质和专业技能，培养学生的创新意识和团队合作精神。比如，组织学生参与校园义卖活动，让学生们自己动手制作手工艺品、烘焙点等进行售卖。在这个过程中，他们需要运用数学知识计算成本和利润，运用语文知识撰写宣传文案，同时，还要共同策划营销方案，锻炼团队合作和创新的能力。这样的活动能够培养学生的市场经济意识和创业精神，让他们懂得劳动能创造价值。

再如，开展校园环境美化活动，让学生设计并实施校园景观改造方案，这一方案涉及到美术、地理等多

学科知识的运用，可以增强学生的环保意识 and 审美能力，让他们为创造美丽的校园环境贡献力量，培养责任感和主人翁精神。

教学模式的成功实施需要合理的课程设计和活动安排。教师的设计和引导以及学校和家庭的支持和配合。这些活动可以包括集体劳动、小组合作、实地考察等形式，以培养学生的实践能力和团队精神。

学校可以组织学生参与社区服务。比如组织学生到敬老院帮助老人打扫卫生、为他们表演节目，学生在这类劳动教育中既能帮助老人，也能锻炼沟通和组织能力，有助于培养学生的社会责任感和爱心。也可以安排学生到工厂进行实地考察，了解产品的生产流程，将物理、化学知识与实际生产相联系。这能让学生直观地了解科技在劳动中的应用，激发他们对科学技术的探索欲望，为未来的职业规划打下基础。

教师在进行教学时，需要引导学生发挥潜能，并给予认可和鼓励，营造积极的学习氛围。同时，教师还需总结经验，调整和完善活动，提升学生的综合素养和实践能力。

此外，充分整合和利用教育资源是关键。学校可以利用实验室、科研项目、教学设备等资源，也可以邀请专业人士或相关机构参与教学活动，提供实践性的学习体验。教师要合理安排教学场地，引导学生积极参与，还要对学生进行引导和指导，确保他们能够充

分利用资源，获取更多知识和技能。

黄彩琦

旅港乡亲慷慨解囊 助力家乡慈善教育事业发展

江门日报讯（记者/张华斌）8月23日下午，2024年开平市余锦炯·张耀奖教奖助学金暨开平市风采实验学校余锦炯·张耀奖教奖助学金颁奖典礼在开平市风采实验学校举行。旅港著名实业家、慈善家、开平市荣誉市民余卓儿再次为家乡建设慷慨解囊，捐赠

港币418万元、人民币10万元，支持开平市教育、医疗和扶贫帮困等各项工作开展。

颁奖仪式上，余卓儿先生为开平市中心医院捐赠100万元港币资助康复治疗、烧伤科病房改造升级项目，为开平第一中学捐赠10万元港币资助清北班

研学集训及培养，为开平市风采实验学校捐赠100万元港币用于奖教奖助学金、148万元港币用于学校升级改造项目。余卓儿先生还捐赠60万元港币用于开平市教育系统的奖教奖助学金活动。此外，余卓儿先生还为获海风采堂捐赠10万元人民币用于修缮祠堂和加

固长堤工程。此次活动还颁发了开平市风采实验学校余锦炯·张耀奖教奖助学金共计港币100万元。

据悉，余卓儿是旅港著名实业家、慈善家、开平市荣誉市民，多年来不遗余力支持家乡公益事业。

相关新闻

42名困难学子获资助

江门日报讯（文图 记者/张华斌）8月23日下午，2024年开平市“余锦炯·张耀慈善公益金”颁发仪式在风采实验学校举行，42名家庭困难学生受资助。

旅港乡贤余卓儿一直以来热心公益，扶贫济困。余卓儿伉俪从2013年起开始捐资助开平孤儿（事实孤儿）和困难学生，并于2015年起，设立“余锦炯·张耀慈善公益金”，每年捐出巨资支持家乡慈善公益事业，共资助和奖励开平孤儿和困难学生1729人次，金额达人民币1126.40万元。

“同学们，要拥有健康的心态，在逆境中奋发向上，理智地面对人生旅途中的一切挫折和不幸，积极去追求高尚的人生精神境界。自立、自强、自尊、发奋学习，刻苦钻研，用知识武装自己，用真

情回报社会，用行动报效祖国。”颁奖仪式上，余卓儿激励道。今年，余卓儿捐赠了80万港元支持关心下一代工作委员会扶困助学，并为受助学生颁发助学金。为表谢意，受助学生代表向余卓儿夫妇赠送了用心创作的书画作品及感恩卡等心意礼物。

“我从2019年起获得余卓儿先生设立的‘余锦炯·张耀慈善公益金’的资助，非常感谢余卓儿先生这么多年来对我们贫困学子在学习和生活上的资助，我以后会努力拼搏，勇攀高峰。”开平市开侨中学学生小敏感谢道。

受助学生代表向余卓儿夫妇赠送书画作品等。

