



# 你好,新学期!

不知不觉间,寒假余额已不足。大家度过了愉快的假期,身心得到全方位的放松,无论是作息规律还是学习状态,都比放假前松懈不少。开学在即,师生和家  
要把生活和学习节奏调整到上学时的状态上来,你准备好了吗? 如果还没有,快  
和我们一起准备好,然后从容地和它说:你好,新学期!

## 开学前,手机如何管理

□ 于洁沙龙

也许在这个寒假,有一些孩子已经对手机产生了依赖。所以,班主任在学生报到当天,除了发书、布置学校安排的各项工作外,还要做好学生手机的管理事宜,这对让学生从假期模式快速进入开学模式的作用不可小觑。

手机是一把双刃剑,希望各位家长能积极配合,协助学校建立起管理学生使用手机的长效机制,为孩子营造健康的学习成长环境。对于家长怎么处理好手机问题,我们有这样一些建议:

### 感谢仪式,做好心理“断奶”

建议每个家庭都要举行感谢手机的仪式——把手机关机,放进信封里,对它说:“谢谢你,这两个月陪伴我学习。明天我就正式到校上课了,你可以歇一歇了,晚安!”举行这个仪式的目的是让孩子从心理上慢慢远离手机。

### 日常管理,合规使用手机

不要让孩子拥有自己的手机。有部分家长给孩子买手机的理由是:这个手机里没有电话卡,不能打电

话。殊不知,孩子需要手机并不是为了打电话,只要能连接网络,他们就能玩游戏、看小说、聊天……这才是他们心心念念的。有句很火的话:“想要毁了孩子,给他一部手机就够了。”

在家长的监督下合理使用手机。信息时代,我们做不到不让孩子接触手机,但是请家长监督孩子合理使用手机。当他需要查资料时,当他周末想要聊天放松一下时,请家长规定好使用手机的时间,尤其是晚上睡觉前一定要确保手机回到您手里。当然,在孩子面前家长自己也要合理使用手机,以身作则,这是管教孩子的前提。

建立家长同盟,共战手机问题。任何家长都不是一个人在战斗。因为“别人家的孩子”也有这样的问题,可这些孩子之所以能够兼顾学业与娱乐,与其家长的教导是分不开的。家长不妨多请教班里的一些家长,共克难关。

帮助孩子平衡上网和其他活动。周末,可以尝试带孩子参加一些



有意思的活动,比如可以和孩子一起打球、一起去公园健身。有家长会诉苦:“老师,我周末想带孩子出去玩,可孩子不愿意和我们一起去。”有许多社会机构提供公益活动,比如烹饪、DIY等。可以给孩子报名,让他们与年龄相仿的孩子一起做活动,这对他们很有吸引力。

### 调整心态,降低期望

手机是信息交流的工具,我们自己也会不自觉地受到手机干扰。家长换位思考,就会降低对孩子不玩手机的期望,这样才能心平气和地与孩子交流。家长对孩子说:“学习时,你不准玩手机。”孩子就会本能地产生排斥心理。但如果家长换一种说法:“休息时,你可以玩手机。做作业时,就专心学习,我们一起努力。”这样,孩子更容易接受。

## 开学表彰,唤醒学生热情

汉寿县西湖小学 严丽蓉

德国著名教育家第斯多惠指出:教学的艺术就在于激励、唤醒和鼓舞。开学时,面对放松了一个寒假的孩子,如何尽早将他们的心收回来,唤醒他们的学习热情呢? 与儿子的聊天给了我启示。

正月初六,读高中的儿子很不情愿地去学校参加自主自习。自习半天回家后,他却变得眉飞色舞:“妈妈,告诉你一个好消息。老师说开学时要表彰一批假期作业完成得好的同学。我假期那么认真,开学肯定能受到老师的表扬。”一米八五的男子汉了,想到老师的表扬,他仍然像个小孩子开心不已。我昂着头跟他一起分享快乐,他又开始说最近几天怎么安排,如何把假期作业完成得更漂亮,开学后如何努力等,信心十足。想想我的学生,经历了一个寒假的休息和学习,如果开学时能得到老师的表扬,新学期也会更积极吧。

当然,我们也不能滥用表扬,要让他们感觉到老师是对他的认真给予的肯定,这样,新学期他才能更加积极努力。巧用开学表彰,唤醒学生热情,我打算从以下三个方面准备:

### 1、统计学生在班级群里的打卡情况。

放假时,我没有要求学生每天在群里打卡,但很多家长主动在群里发



了视频和照片打卡,包括学生做家务、体育、背诵经典篇目等。家长能坚持打卡,必定是重视教育的。拿出花名册,在学生姓名后画正字,记录统计。

### 2、认真检查学生的假期作业。

网友曾调侃:寒假作业就是你写一个月,老师写个“阅”。孩子都是喜欢和老师互动的,希望自己的努力能得到老师的认可。认真完成的寒假作业交上去后发现只批改了一个“阅”字,自然会感觉像被泼了一盆冷水,有点打击学习积极性。可老师全批全改太费时间和精力,毕竟开学之初还有很多更重要的事做。我们可以快速地翻阅一下,了解学生假期作业的完成情况:作业是否做完? 字迹是否工整? 教师目之所及的题目,答案是否正确? 从这里我们可以大致了解学生假期对待作业的态度和在

家的学习情况。

### 3、让家长配合教师做好学生假期表现的反馈评价。

为了对学生的表现了解得更具体更细致,我们不要拘泥于家长将假期表现写在评价手册上。开学前两天,让家长私信老师,发语音或文字都行,越具体越好。包括在家的学习态度、做家务情况、户外活动情况、对待亲戚朋友的礼仪、参加社会实践活动等。这样便于我们了解一个更全面的假期学生。

在以鼓励教学为主的今天,表扬开始泛滥,没有了批评和惩戒,教育开始缺钙。班级期末总结表彰会上,教师巧立名目,每个孩子都可以拿一张奖状。尤其是放寒假前,总觉得这样能让孩子和家长过一个愉快的春节。曾记得我们上学时,奖状很珍贵,一个班能得奖状的人就几个,你不努力学习,你不好好表现,是拿不到奖状的。所以寒假前的散学典礼上,我们班并不是人手一张奖状。不过,我当时许诺:开学时会为寒假期间学习认真、在家表现好的同学发奖状。

今年开学后,我将综合上述三个方面的情况,给予学生不同等级和类别的表彰。好的开端是成功的一半,让他们一开学就信心满满,劲头十足。

你对“开学”是一种什么样的心态?是期盼、是惆怅、还是焦虑……每到开学前,总有老师会被各种上课不畅的梦吓醒,总有学生在假期的最后两天用“一根笔、一捆笔芯、一包作业”奋笔疾书。除此之外,这段时间还有学生容易产生“退学”“休学”的念头。如何在每一个困难时刻过渡得顺利一些,这是我们每个人一生都需要修炼的本领。那么,如何过渡好自己的“开学综合症”呢? 试试这份收心指南,或许可以助你顺利开学:

**闹钟开起来。**长假期,特别是寒假,容易让人变得慵懒。即将开学了,请把闹钟重新开起来,以适应上学的节奏。不止是早上的起床闹钟,还有晚上的就寝闹钟,请让自己的生物钟接近于学习日的作息规律。

**学习抓起来。**不管是老师还是学生,都是与“学习”联系最密切的群体。对于老师,不管是资历颇丰还是新手小白,提前用心打磨好“开学第一课”,总是会让人以更加饱满的状态开启新一轮的教学工作。而对学生来说,提前适应“学习”,就更加重要了。家长要及时掌握孩子的学习状态,该做的作业是否完成,该背的课文是否熟练,心中有数,自然有自信心开启全新的学习之旅。如果孩子没能及时把学习任务做完,家长要找找原因,然后对症下药,引导孩子有重点地去完成它们。已经完成寒假期间各项作业的学生可以提前热身,把上学期的书本找出来温习。

**物资买起来。**兵马未动,粮草先行。充实的物资准备,总是能提前唤醒我们对新学期的期待。老师们可以买几本书,丰富自己知识储备,学生则可以开始开学季大采购,比如购买漂亮的学年计划年历和新学期的学习用品等。

**目标立起来。**一说起“立目标”,你或许会想到它们曾经倒了一地。那一地的“目标”里,哪些坑是需要避开的? 哪些是得到了收获的? 之前的目标设立是否合理? 在梳理、树立计划和目标的过程中,我们对这个学期就会有更多期待和向往,这个动力就是“立目标”给我们带来的最初获益。

**“效能”挖出来。**许多学生说“大道理我都懂”,可还是开不好这个学。那么,不如利用好“登门槛效应”:从今天开始,订好每日的计划和要求,积极关注当下的进步和收获,给自己的信心充满电,用更多的效能感去开启新学期。

### 链接

## 开学复课,安全第一

或许大家还沉浸在春节的喜悦中,但疫情防控不能放松。随着开学日期的临近,建议所有师生及家长提前一周返回学校所在地,并配合完成以下防疫工作:

#### 1. 做好健康管理

学生开展自我健康观察,如有不适要及时就医,并将相关情况告知班主任。

从低风险地区返校的师生,要提供学生健康码和行程码。

#### 2. 推迟返校情况

身体有发烧、咽痛、咳嗽等症状人员建议推迟返校。

#### 3. 中高风险地区返回人员

健康码为红黄码或者返校前14天内有中高风险地区旅居史人员须严格落实相关管理要求,进行居家隔离,暂停返校。

## 收心指南:调整作息和心态

长沙市明德中学心理教师

徐波