

# 新学期 让我们整装待发



愉快的寒假生活即将结束。如果要问孩子们的假期生活过得怎么样?可能的孩子会说很开心、很充实,同时也会有一些孩子觉得漫长和无聊。对于自律的孩子来说,假期和上学是差不多的,因为假期里他们也会将自己的时间安排得张弛有度;而对于那些自律性稍差一点的孩子来说,完成假期作业都有可能是件很困难的事情。不管是充实也好、无聊也罢,寒假生活就要结束了,新的学期就要到来了。在经历了一个漫长的寒假后,孩子们该如何轻松地回归到校园中?家长又该如何耐心地引导孩子更好地投入到新的学习生活中?

## 调整“时差” 模拟开学节奏

经历了上半个学期辛苦的学习,假期里孩子们终于可以美美地睡个懒觉了,家长也不会因为孩子睡懒觉而唠叨了。但是,开学在即,家长要提前帮孩子调整好心态和作息生物钟,模拟开学节奏,营造收心环境。多寿路小学五年级的学生陈浩阳在刚刚过完春节就开始为新学期做准备。他每天坚持早起,看新闻、阅读,白天预习新学期的课程,空余时间练练书法,让自己回归到学习的状态。

他说:“要想学习好,就要自律,要有一个好的学习习惯和生活习惯。春节给自己放松了几天,现在就该让自己收收心了。”所以,开学前,家长要按照孩子平常的作息时间起居,按时准备一日三餐,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。同时,逐渐减少孩子看电视、上网、玩游戏、出去玩的时间,和孩子商量安排一个合理娱乐时间表,让孩子在这段时间能够劳逸结合。

## “情景对话” 再现校园场景

对于上学,也许幼儿园的宝宝们会比较敏感一些,在家待久了,上幼儿园也许还得需要一个适应过程。家长在每晚入睡之前,可以用讲睡前故事的时间和孩子多谈谈上学期的幼儿园生活,帮助孩子回忆一些开心的事情。比如,孩子要好的小伙伴、孩子非常喜欢的老师等。同时,还要夸夸孩子的优点,告诉孩子在幼儿园有好多小朋友和老师们在等待着

他们的相聚,以此来缓解孩子内心的不安。小学生虽说大了一些,但是有些小学生对于马上就要回到紧张的学习氛围中还是有些抵触的。这个时候,家长可以在休息日让孩子约上自己的小伙伴一起出去玩,或者通过手机视频让孩子给小伙伴打电话、谈谈心,唤起孩子对校园生活和同学友情的向往,让孩子怀着迫切的愿望回到学校。

## “转换频道” 制订开学学习计划

从“玩”到“学”,需要一个转变的过程。家长可与孩子一起制订新学期计划,在商量中完成从假期到开学的“频道转换”工作。可以对假期生活进行总结,复习一下上学期的疑难问题,再制订新学期的目标。比如:新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容,以帮助孩子树立信心、消除假期后的失落感。作为家长也不妨制订自

己的家庭计划和学习计划,把这些计划记在一个本子上。可以购买一些名著,以及历史、人文等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣,也会让孩子感受到家庭的学习氛围,让孩子感受有意义、有价值的亲子时光。对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期最为关键。只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能更好地跟上新学期进程。

### 来自幼儿园的开学日记之一:

2月8日,市第三幼儿园召开了新学期第一次全体教工大会。新学期,新气象。环境是重要的教育资源。三幼的教师们用自己的巧手和智慧,精心打造小朋友们喜欢的区角,为孩子们打造童话乐园,以崭新的面貌迎接孩子们的到来。

开学安全,排查先行。第三幼儿园在开学前进行了全面的安全隐患排查工作,检查过程细致入微,做到不

留死角、不留隐患,全面为孩子们成长保驾护航。

卫生大清扫,喜迎新学期。第三幼儿园全体教工分工明确、各司其职,严格按照卫生消毒要求有序进行,园所全方位、全覆盖、无死角进行卫生大扫除,全力以赴做好开学前卫生清扫工作。

为方便开学日宝贝们直接入园,园区提前做好接收孩子备品工作,一切准备就绪,等着亲爱的小伙伴们回家。

### 来自幼儿园的开学日记之二:

2月14日,第三幼儿园的门口站着可爱的“哆啦A梦”和“灰太狼”,它们用新颖的方式迎接小朋友“回家”。

为了让幼儿有一个难忘的开学之旅,老师们牵着孩子们的小手,走过快乐之门、跨过成长之路、摘下幸

运的礼物,让孩子们体验到满满的仪式感。

勤劳的厨房师傅和阿姨们为孩子们准备了营养又美味的餐点,让孩子们吃得饱饱的。

伴随着孩子们的欢声笑语,老师和孩子们一起度过了愉快的开学第一天。

### 学校已准备就绪:

2月15日,市实验中学发出了2023年春季开学致家长的一封信,信里说明了返校时间和开学时间。为了让孩子能尽快适应新学期的学习生活,学校希望家长帮助孩子调整身心状态,尽快适应开学后的节奏。同时,希望家长能密切关注孩子的身体状况,做好孩子健康的第一责任人。在上下学途中,要叮嘱孩子遵守交规,文明、安全乘车,不携带火具、不玩火,远离冰面、远离建筑物,避免高空坠物等,要对自己的人身安全负责。

2月19日,龙山区多寿路小学发出了“前‘兔’似锦,快乐起航”的开学温馨提示,同样希望家长帮助孩子调整状态,快乐从容地开启新学期。

2月21日,龙山区谦宁街小学送给家长和孩子一份开学前的收心“时间锦囊”。

……  
新学期,美丽的校园正在向同学们招手;  
新学期,教师们已准备就绪;  
新学期,同学们将整装待发……

### 来自毕业班学生的开学日记之一:

中考在即,我们人人都在题海中不停奋斗奔腾,向往成为最杰出的一朵浪花。但我相信,无论结果如何,只要我们向阳而生,都必将是美丽的个体,不断努力向前。

少年与爱永不老去,即使披荆斩棘、丢失怒马鲜衣。赤子之心,是深藏在我们心中弥足珍贵的宝物。不忘初心、以梦为马,不负韶华,知不足而奋进,望远山而前行,这是祖国未来的栋梁应有的品质。青春时期是我们人生中一个重要的转折点,它教会了我们独立、教会了我们成长,也教会了我们选择与担当。也许会有一次又一次的挫折与失败,但我们从不屈服、永不言败。一时的状态不佳、一时的成绩下降,都不能代表我们的未来,而恰好相反为

们的成长提供动力。作为即将迎来初中毕业的学生,我也有过迷茫、有过彷徨。但道阻且长,行则将至,行而不辍,未来可期。一路上只要奋勇向前、毫不停歇,未来一定会充满希望。人生的道路还很长,我们应以国家栋梁为榜样,以为祖国作贡献为目标,充满希望地前行。

山再高,往上攀,总能登顶;路再长,走下去,定能到达。我们不必焦虑,也不必悲伤,在新学期伊始,下定决心向着自己的目标前行,终会迎来属于自己的灿烂之时。不要质疑自己的付出,这些都会以一种累积、一种沉淀的方式为我们默默铺路,只为让我们成为更优秀的人。当有一天我们足够优秀时,终会感谢现在的自己。

李大钊先生曾著文

鼓励青年:“青年之文明,奋斗之文明也。与境遇奋斗、与时代奋斗、与经验奋斗。故青年者,人生之王、人生之春、人生之华也。”他满怀期待、寄予厚望的中国青年们,栉风沐雨、披荆斩棘、奋勇向前,最终建立起富强民主的新中国。少年自有凌云志,不负黄河万古流。一代代中国青年们,已经展示了中华民族之气概,我们是坚强的、是百折不挠的、是永不屈服的。而初中只是我们人生中一个阶段,无论成败,都不应影响到我们。我坚信,只要我们努力过、认真过,就不会感到遗憾。在即将到来的新学期,是时候放手一搏、厚积薄发了!我们定会披荆斩棘、无畏艰险,最终抵达成功的彼岸!

——市实验中学毕业班学生 王睿妍

### 来自毕业班学生的开学日记之二:

我们经历了不平凡的三年,这三年对于我们来说是莫大的考验,从身体素质到心理素质的考验。我们不惧困难,因为心中有目标,就没有什么可以阻挡我们前进的脚步。这个假期我们又度过了六十六天的网课,虽然隔着屏幕,但是我们像在课堂中一

样自律,我们奔着自己的目标埋头苦读。如今,我们终于迎来了开学的曙光。当温暖的朝阳照进明亮温暖的教室,里面有诲人不倦的老师,还有怀揣着希望的我们,我们终于在面对面的亲切交谈中有了高考的底气 and 信心。我们心潮澎湃,在新

的学期里将开启最后的冲刺,来挑战我们人生的一次大考——高考。我们每个人都做好了准备,在自己人生的道路上种满向阳的花朵,奔向属于自己的未来。相信,我们一定能通过自己的努力创造美好的生活。

——市第五中学毕业班学生 王译洽