



今日，德州中小學生正式開學，開始新的學期。新的同學、新的課本、新的內容等肯定會讓學生們既滿懷期待又緊張不已。由於自我控制和調節能力較弱，許多孩子在暑假過後很難進入學習狀態，出現煩躁或精神不佳等症狀，並且這種情況往往會開學後延續兩三周時間。在這期間，為讓孩子儘快地適應學校的節奏和培養起孩子的學習興趣，需要家長和老師共同來完成。

孩子剛開學

如何儘快進入學習狀態？



小學剛開學，家長密切關注孩子的學習狀態。(資料片)

小學生：由於年紀較小，適應性較差，無憂無慮的暑假生活和開學後緊張的學習節奏會形成鮮明的反差，很容易讓小學生產生巨大的心理反差。因此，家長應及時地糾正孩子的生活習慣，敦促孩子早睡早起，按時就餐，保證孩子將精力投入到新學期的學習中。

初一、高一學生：剛剛進入一個全新的學習階段，老師、同學、學校都是新面孔，加上學習內容和學習方法都有巨大的改變，心理上和習慣上都難以很快適應新的學習階段，容易產生焦躁、倦怠心理。因此，家長一定要幫助孩子做好銜接過渡，幫助孩子快速適應新的學習環境。

初三、高三學生：更是面臨着中高考的壓力，學習任務重、心理壓力大，也是“假期綜合症”的多發人群。如果不在發現之初予以干預，學生可能遲遲不能進入備考狀態，進而阻礙整個複習進度，影響中高考成绩。

► 正確看待孩子的焦慮

“從家庭環境走入集體生活，剛進入小學的孩子們一般會產生不安全感，容易焦慮，比如有些原本個性開朗

的孩子，情緒突然比較低落。面對這種變化，孩子們在內心世界會去思量該怎麼辦，一些積極的孩子會想出各種辦法去適應，也有一些孩子會找出各種理由不想上學。”新湖南路小學的趙老師說，產生焦慮是正常的，這時期家長的引導就很關鍵，可以告訴孩子上學是件很开心的事情，也要注意跟孩子聊天的內容，告訴孩子學校真實的情況，如果家長描述不真實，可能會延長孩子的焦慮。比如孩子不好好吃飯，就恐嚇他說要告訴老師，這樣老師起到了反面人物的作用，可能導致孩子上了學校，找不到溫暖的感覺。

► 應給學生正面積極的影響

家長應抱樂觀的態度跟孩子談談學校和新學期，從正面的角度去迎接新的學期，給孩子以信心，說一些欣賞和鼓勵的話。可以與孩子一起去學校逛逛，可能的話，參觀一下學生學習和生活的主要地方，這對於有學校恐懼症的孩子很有必要。

為了幫助孩子適應學校的學習和生活，最好在家制定一個和學校生活接近的作息時間表。家長要督促孩子按時起床、就餐。放假時，許多孩子

的生活秩序打亂了，常常是看電視或上網到很晚，而早上又貪睡不能按時起床。這種狀況如果不改變，孩子的心理就還在“放假”，開學後很難適應正常的學習生活。家長應及時地糾正孩子的生活習慣，敦促孩子早睡早起，按時就餐，保證孩子開學後有旺盛的精力投入到新學期的學習中。

跟孩子多談談學校生活，家長可以有意識地從日常娛樂、游玩等話題轉向有關學習的話題如假期作業、同學關係等。家長應提前與孩子一起準備文具和其它有關的學習用品，在開學前不宜繼續購買玩具等作為禮品送給孩子。

► 開學前學生應確立新目標

新的學習目標對轉移學生注意力很有好處，不管上學期學習成績如何，幾乎每個學生都希望在新學期有好的表現。父母應充分利用學生的這種心理，與孩子共同商量新學期的目標，但家長不能把自己的意志強加給孩子。制定的目標要切實可行，適合孩子的實際，對孩子才能起到激勵的作用，使他們精神飽滿地邁進新學期。

(常學藝 整理)



德城區多措並舉

做好開學準備工作

開學在即，為確保全區各中小學、幼兒園學生順利入學，我區採取了一系列措施，切實做好開學前各項準備工作。

一是早部署早安排。各學校組織召開教師會、行政人員會、班主任會，統籌安排，認真細緻地做好開學期間的各項工作。做到人員師資調配好，課本物資準備好，學生動向要了解好，確保學校順利開學。

二是抓好教師備課工作。組織教師提前熟悉新學期教學內容，認真制定新學期教學計劃，並切實發揮集體備課的作用，全力把好看課關。各學科教研員深入各中小學指導學校備課工作，發現問題，及時糾

正，把問題消滅在萌芽中。

三是切實加強學籍管理。規範學生異動手續，按程序接收學生。及時了解異動學生情況，督促辦好異動手續，做好異動手續審核及學生信息入機工作。

四是做好學校安全工作。各學校開展拉網式安全大檢查，對學校校舍及水、電情況進行徹底檢查，對查出的安全隱患進行了及時整改，確保不出現任何安全問題。

五是做好校園周邊環境整治工作。積極配合相關職能部門，對學校周邊環境進行認真的排查，營造未成年學生健康成長的育人環境。

(王亞南)

873萬元採購食堂設備

改善農村義務教育辦學條件

8月25—26日，全省農村中小學薄弱學校食堂專項設施設備採購集中在濟南進行。德州市共為25所農村中小學校選購爐灶、食品機械、餐具及廚畧、餐桌椅等6大類70餘種產品，

合同金額总计873萬元，這些設備將在合同签订后2個月內送抵學校投入使用，進一步提高德州市農村中小學食堂硬件設施配套水平，改善中小學生用餐環境。

(趙海彬)

運河經濟開發區教育局

投入60萬推進信息化建設

2012年7月，運河經濟開發區教育局克服經費短缺困難，多方籌措資金60萬元，通過公開招標、公平競爭的方式，更新電教設備，為全區中小學採購了107台台式電腦，45台筆記本電腦，六套電子白板設備。該區全部學校實現班班通，90%的學校達到了每名專任教

師一台筆記本電腦。該區還充分发挥信息化設備資源的作用，運用現代化教學手段，對全區450名教師集中培訓，讓全區8700餘名學生共享豐富的網上教學資源，從而促進了教學質量的快速提升，為教育信息化建設的發展打下了堅實的基础。

(王亞南)

又到軍訓時

我們一起忆“軍綠”時光

網友小C的夢想：又到軍訓季，翻了翻老照片，只有兩張軍訓的照片呢？懷念八達嶺，懷念彈藥庫，懷念夜里的烤蘋果還有那些不知名的野果子，懷念那些嘹亮的軍歌，懷念那些被我們欺負的教官。雖然裝病逃掉不少訓練也不影響離別時哭地一塌胡塗，這就是軍訓的魅力，痛并快樂着！

網友寧小宇：記得我們那會兒軍訓結束的時候，那個面色黧黑一口山東腔，明明才24我們都以為他42了的連長目光閃閃傷感地對我們說，你們幾年後，一定會懷念軍訓時光的。

網友希cy91：看到好多人都發表情，說軍訓的事兒，讓我不禁想起初中軍訓的日子，真是懷念啊！記得那是我

第一次離開家，衣服自己洗，飯菜自己打，床鋪自己鋪，我記得那時很多人都哭了，但我沒有哭……

網友小勛sony：不知怎么了，軍訓一結束，心里空落落的，看着教官的照片，忽然有一種莫名的想念。真的很想教官，他已經連續三年在學校軍訓了，希望下一年他還能來，因為，還想看看他……

網友沫沫A-Lin：回想自己大學軍訓的時候，頂著一頭短发，在烈日炎炎下暴曬了十天，肤色依然健康白暫，周圍那個羨慕嫉妒恨啊！菜不好吃加上水土不服再加上感冒作怪，軍訓完後整整瘦了十斤，不堪回首啊啊啊!!!

網友陽光綠草-歲月靜好：感覺現

在過的每一分鐘都好像是最后一分鐘了一樣……不是第一次軍訓，也不是第一次在外面住。記得高中軍訓的時候開心得不得了，巴不得可以多軍訓十天半個月的，可現在……也許真的是長大了的緣故？其實也就那麼幾天，為什麼心里就那麼難受？可能自己知道以後的日子里回家就會像高中時期待周末放假一樣。

