



今日，德州中小学生正式开学，开始新的学期。新的同学、新的课本、新的内容等肯定会让学生们既满怀期待又紧张不已。由于自我控制和调节能力较弱，许多孩子在暑假过后很难进入学习状态，出现烦躁或精神不佳等症状，并且这种情况往往会在开学后延续两三周时间。在这期间，为让孩子尽快地适应学校的节奏和培养起孩子的学习兴趣，需要家长和老师共同来完成。

孩子刚开学

## 如何尽快进入学习状态？



小学刚开学，家长密切关注孩子的学习状态。(资料片)

**小学生：**由于年纪较小，适应性较差，无忧无虑的暑假生活和开学后紧张的学习节奏会形成鲜明的反差，很容易让小学生产生巨大的心理反差。因此，家长应及时地纠正孩子的生活习惯，敦促孩子早睡早起，按时就餐，保证孩子将精力投入到新学期的学习中。

**初一、高一学生：**刚刚进入一个全新的学习阶段，老师、同学、学校都是新面孔，加上学习内容和学习方法都有巨大的改变，心理上和习惯上都难以很快适应新的学习阶段，容易产生焦躁、倦怠心理。因此，家长一定要帮助孩子做好衔接过渡，帮助孩子快速适应新的学习环境。

**初三、高三学生：**更是面临着中高考的压力，学习任务重、心理压力大，也是“假期综合征”的多发人群。如果不发现之初予以干预，学生可能迟迟不能进入备考状态，进而阻碍整个复习进度，影响中高考成绩。

### ► 正确看待孩子的焦虑

“从家庭环境走入集体生活，刚进入小学的孩子们一般会产生不安全感，容易焦虑，比如有些原本个性开朗

的孩子，情绪突然比较低落。面对这种变化，孩子们在内心世界会去思量该怎么办，一些积极的孩子会想出各种办法去适应，也有一些孩子会找出各种理由不想上学。”新湖南路小学的赵老师说，产生焦虑是正常的，这时家长的引导就很关键，可以告诉孩子上学是件很开心的事情，也要注意跟孩子聊天的内容，告诉孩子学校真实的情况，如果家长描述不真实，可能会延长孩子的焦虑。比如孩子不好好吃饭，就恐吓他说要告诉老师，这样老师起到了反面人物的作用，可能导致孩子上了学校，找不到温暖的感觉。

### ► 应给学生正面积极的影响

家长应抱乐观的态度跟孩子谈谈学校和新学期，从正面的角度去迎接新的学期，给孩子以信心，说一些欣赏和鼓励的话。可以与孩子一起去学校逛逛，可能的话，参观一下学生学习和生活的主要地方，这对于有学校恐惧症的孩子很有必要。

为了帮助孩子适应学校的学习和生活，最好在家制定一个和学校生活接近的作息时间表。家长要督促孩子按时起床、就餐。放假时，许多孩子

的生活秩序打乱了，常常是看电视或上网到很晚，而早上又贪睡不能按时起床。这种状况如果不改变，孩子的心理就还在“放假”，开学后很难适应正常的学习生活。家长应及时地纠正孩子的生活习惯，敦促孩子早睡早起，按时就餐，保证孩子开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。

跟孩子多谈谈学校生活，家长可以有意识地从日常娱乐、游玩等话题转向有关学习的话题如假期作业、同学关系等。家长应提前与孩子一起准备文具和其它有关的学习用品，在开学前不宜继续购买玩具等作为礼品送给孩子。

### ► 开学前学生应确立新目标

新的学习目标对转移学生注意力很有好处，不管上学期学习成绩如何，几乎每个学生都希望在新的学期有好的表现。父母应充分利用学生的这种心理，与孩子共同商量新学期的目标，但家长不能把自己的意志强加给孩子。制定的目标要切实可行，适合孩子的实际，对孩子才能起到激励的作用，使他们精神饱满地迈进新学期。

(常学艺 整理)

又到军训时

## 我们一起忆“军绿”时光

网友小C的梦想：又到军训季，翻了翻老照片，只有两张军训的照片呢？怀念八达岭，怀念弹药库，怀念夜里的烤苹果还有那些不知名的野果子，怀念那些嘹亮的军歌，怀念那些被我们欺负的教官。虽然装病逃掉不少训练也不影响离别时哭得一塌胡涂，这就是军训的魅力，痛并快乐着！

网友宁小宁：记得我们那会儿军训结束的时候，那个面色黝黑一口山东腔，明明才24岁我们都以为他42了的连长泪光闪闪伤感地对我们说，你们几年后，一定会怀念军训时光的。

网友希cy91：看到好多人都发表心情，说军训的事儿，让我不禁想起初中军训的日子，真是怀念啊！记得那是我

第一次离开家，衣服自己洗，饭菜自己打，床铺自己铺，我记得那时候很多人哭了，但我没有哭……

网友小勋sony：不知怎么了，军训一结束，心里空落落的，看着教官的照片，忽然有一种莫名的想念。真的很想教官，他已经连续三年在学校军训了，希望下一年他还能来，因为，还想看看他……

网友沫沫A-Lin：回想自己大学军训的时候，顶着一头短发，在烈日炎炎下暴晒了十天，肤色依然健康白皙，周围那个羡慕嫉妒恨啊！菜不好吃加上水土不服再加上感冒作怪，军训完后整整瘦了十斤，不堪回首啊啊啊！！！

网友阳光绿草-岁月静好：感觉现

在过的每一分钟都好像是最后一分钟了一样……不是第一次军训，也不是第一次在外面住。记得高中军训的时候开心不得了，巴不得可以多军训个十天半个月的，可现在……也许真的是长大了的缘故？其实也就那么几天，为什么心里就那么难受？可能自己知道以后的日子里回家就会像高中时期期待周末放假一样。



### 德城区多措并举 做好开学准备工作

开学在即，为确保全区各中小学、幼儿园学生顺利入学，我区采取了一系列措施，切实做好开学前各项准备工作。

一是早部署早安排。各学校组织召开教师会、行政人员会、班主任会，统筹安排，认真细致地做好开学期间的各项工作。做到人员师资调配好，课本物资准备，学生动向要了解好，确保学校顺利开学。

二是抓好教师备课工作。组织教师提前熟悉新学期教学内容，认真制定新学期教学计划，并切实发挥集体备课的作用，全力把好备课关。各学科教研员深入各中小学指导学校备课工作，发现问题，及时纠

正，把问题消灭在萌芽中。

三是切实加强学籍管理。规范学生异动手续，按程序接收学生。及时了解异动学生情况，督促办好好异动手续，做好异动手续审核及学生信息入机工作。

四是做好学校安全工作。各学校开展拉网式安全大检查，对学校校舍及水、电情况进行彻底检查，对查出的安全隐患进行了及时整改，确保不出任何安全问题。

五是做好校园周边环境整治工作。积极配合相关部门，对学校周边环境进行认真的排查，营造未成年学生健康成长的育人环境。

(王亚南)

### 873万元采购食堂设备

### 改善农村义务教育办学条件

8月25—26日，全省农村中小学薄弱学校食堂专项设施设备采购集中在济南进行。德州市共为25所农村中小学校选购炉灶、食品机械、餐具及厨杂、餐桌椅等6大类70余种产品，

合同金额总计873万元，这些设备将在合同签订后2个月内送抵学校投入使用，进一步提高德州市农村中小学食堂硬件设施配套水平，改善中小学生用餐环境。

(赵海彬)

### 运河经济开发区教育局 投入60万推进信息化建设

2012年7月，运河经济开发区教育局克服经费短缺困难，多方筹措资金60万元，通过公开招标、公平竞争的方式，更新电教设备，为全区中小学采购了107台台式电脑，45台笔记本电脑，六套电子白板设备。该区全部学校实现班班通，90%的学校达到了每名专任教

师一台笔记本电脑。该区还充分发挥信息化设备资源的作用，运用现代化教学手段，对全区450名教师集中培训，让全区8700余名学生共享丰富的网上教学资源，从而促进了教学质量的快速提升，为教育信息化建设的发展打下了坚实的基础。

(王亚南)