

新学期，一起向未来

——我市教育系统秋季新学期开学见闻

本报记者 李宏伟



8月30日，市实验中学教师提前布置教室，迎接新学期的到来。本报记者 闫鑫 摄

置，从而使得孩子一开始就培养出良好的养成习惯，有助于孩子们做好人后学习和生活的自我约束和管理，增强独立性和自信心。

同时该校还希望家长多关注孩子的动作、表情、语言等情绪外在表现，多和孩子沟通，给予积极阳光的正能量引导，有问题及时和老师沟通，为孩子的心理健康保驾护航。

火热校园 尽展风采

“军歌所包含的情感不同，各有千秋，深情又激昂，豪迈又有风度。在教官的一遍遍指导下，我们嘹亮的歌声在黑暗的夜里荡漾开来，代表我们对祖国的感情尽情绽放。”——运城中学2316班王奕博。

“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。在苦与乐的交织中，每秒虽度日如年，却又能时刻领略军训中的自豪与甘甜！”——运城中学2305班王艺园。

这是今年运城中学新生军训时新生的军训日记。

作为新生的难忘记忆，军训成为孩子们入学的第一课堂，也成为了他们走向未来之路的德育课堂。

冒酷暑，流大汗，不畏难，在为期7天的军训中，该校高一1100多名新生进行了包括军事队列队形练习、国防教育课、消防疏散演练、急救救护常识、青少年预防犯罪课程、军体拳、九大学科学习方法指导等内容的军训入学教育。严格的训练、规范的内务整理、严格的时间约束、扎实的入学教育、有效的学科方法指导，既增强班级凝聚力、增进同学们之间的友谊，锻炼了孩子们的意志力，提高了自信心。

该校党委书记、校长刘智广说，通过入学教育的锤炼，让学生将坚韧不拔的意志、雷厉风行的作风、勇往直前的气概和团结互助的精神运用到学习和生活中，积极弘扬“追求卓越、永不服输”的精神，在未来的高中生涯中，用火热的青春迎接人生又一个挑战。

“强国必须强军，军强才能国安”。新学期开学后，垣曲中学为高一新生举行国防知识讲座，帮助学生们了解了国家军队的建设历程，激发了莘莘学子的爱国情怀，给学生们上了一堂生动的国防教育课，同时更是一堂素质教育课、一堂思想道德课。

“听了这堂国防教育课，我深深感受到了祖国的伟大，人民军队的伟大；也让我深深地认识到，作为一名新时代的学子肩上的责任，我们一定要好好学习，胸怀报国志，长大为人民。”该校高一新生鲁鑫说。

垣曲中学副校长郭磊说，对学生进行爱国



近日，运城中学对高一新生进行军训。特约摄影 雷淞月 摄

主义的国防教育，就是让新时代的青年增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心，锐意进取、自强不息、艰苦奋斗、顽强拼搏，真正把爱国之志变成报国之行，为实现中华民族伟大复兴而努力。

新学期开始，市教育局要求，各级各类学校要坚持把立德树人作为教育的根本任务，提升思想政治教育的育人质量，始终把思政教育贯穿教育教学全过程，着力加强社会主义核心价值观教育，扎实做好学校思想政治工作和意识形态工作，在潜移默化中教育引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观，让广大学生在新学期开始就树立远大理想，好好学习，立志报国。

提前“充电” 赋能课堂

未雨绸缪提前亮，赋能教学打基础。为了迎接新学期，提高教育教学质量，连日来，我市各院校积极开展教师技能大赛、能力培训、集体备课、交叉研学等教学“充电”活动，提高教师业务技能，提升教育教学水平，为新学期教育教学打好坚实的基础。

为进一步推动课堂改革，促进“大单元”高效课堂真正落地，让新课标教育理念深入人心。8月26日至27日，平陆县初中第一学区大集体备课活动举行。来自该学区所属的平陆县第一初中、常乐初中、杜马九制校三个学校的九个学科的教师参加了培训活动。在活动中，所有教师们对初中阶段三个年级的教学进度、各单元的教学目标、教学重难点和大单元教学设计进行了集体备课，统一备课，做好新学期教育教学准备工作。

平陆县第一初中校长刘士鸿表示，本次活动的开展，为学区教师指明教学方向，提高业务素质。通过集思广益、取长补短的高效备课形

式，充分发挥教师的集体智慧，使教师在研究交流的思想碰撞中博采众长、择善而从，促进了学校教师教育教学水平的提高和专业化成长。

为了使新学期教育教学质量进一步提高，8月22日至30日，盐湖区魏风教育集团开展教师暑期交流培训。该校从集团中优选了8大学科的优秀教师，让这些教师结合自身实际情况，向集团各学科教师讲述自己在教育教学、班级管理、家校沟通、学科活动过程中的见解和感悟，帮助提高广大教师在课堂中的教学素养。同时，为了贯彻落实新课标的理念和素养，切实引领教师做好大单元整体教学，魏风教育集团全体教师课教师分学科参加盐湖区教育局举办的“新课标下的单元教学设计”培训，扎实做好新学期的各种教学准备，为新学期打好基础。

魏风小学党支部书记、校长凌建红说，新学期即将开启，各项工作必须追高追远，务细务实。开学前这段时间，全体教师很辛苦，不仅要分学科研读教材，还要集体备课，人人参与，逐人过关，落实教学常规、提高课堂质量，在新

资讯

我市召开大中小学思政课教学专题研讨会

本报讯(记者 李宏伟)8月23日，由市教育局、运城学院联合组织的“中国现代化融入大中小学思政课教学”专题研讨会召开。

会议指出，各县(市、区)教育局和学校要充分利用我市各个学段特别是高校思想政治教育资源，积极推进大中小学思想政治教育的贯通、纵向衔接，全面促进我市思政课的快速高质量发展。

会议强调，要用好“大思政课”实践教学基地，推动大中小学思政课一体化建设协同发展。要充分发挥省级“大思政课”实践教学基地校外教育资源和特色教育资源，开展各种以思政教育为主题的教育实践活动，将思政小课堂与社会大课堂有效链接，开发特色课程，探索建立长效机制，打造独具特色的“思政教育实践课堂”和服务“大思政”的实践教学优质服务平台，市建立一批我市特色的思政课教学实践基地。要完善一体化教学教研机制，推动大中小学思政课一体化建设常态化运行。推出思政示范课程和思政“金课”，完善我市大中小学思政课一体化的教学资源库，并不断更新资源库的内容。要打造思政一体化建设，形成大中小学思政课一体化建设“运城样板”。

河津市下化乡 百万奖金助学子

本报讯 连日来，河津市下化乡各村纷纷举行金秋助学仪式，为优秀学子献爱心。据统计，今年该乡共有193名学子被各类高校录取，助学总额共103.75万元。

近年来，下化乡党委政府把教育作为乡村振兴的重要抓手，不断加大投资力度，持续抓好控辍保学、学生资助帮扶、留守儿童关爱等工作。各村“两委”充分发挥基层党组织战斗堡垒作用，将乡风文明与助学重教相结合，营造了浓郁的助学风气。南桑峪村、上化村连续20余年奖励优秀学子，让发展红利惠及更多优秀学子。上岭村从2019年起，对本村考入高校的学子进行全学期资助，每届学生资助到毕业。

下化乡党委书记董肖峰表示，下一步该乡将继续营造“党以重教为先，政以兴教为本，民以支教为荣，师以执教为乐，生以成才为志”的良好风尚，奋力绘就“教育优先”新画卷，对接和服务好乡村振兴战略，以高质量教育赋能乡村振兴。

(吴晓征 王伟良)

绛县举办第八届中小学生学习宪法、讲宪法演讲比赛

本报讯 近日，绛县举办第八届中小学生学习“学宪法、讲宪法”演讲比赛暨知识竞赛。

近年来，绛县高度重视青少年法治教育工作，坚持将法治教育与道德教育相结合，与法治实践和行为培养相融合，先后举办“送法进校园”活动150余次，持续推动青少年法治教育常态化、长效开展。同时，该县连续举办了八届全县中小学“学宪法、讲宪法”演讲比赛、知识竞赛等主题系列活动，涌现出一大批优秀选手及作品。绛县学子代表省、市在全国演讲比赛中屡获佳绩。目前，尊法、学法、守法、用法已在全县教育系统蔚然成风。

在此次“学宪法、讲宪法”演讲比赛和知识竞赛中，经过激烈角逐，有32名选手荣获“学宪法、讲宪法”演讲比赛一、二、三等奖和优秀奖，充分展示了绛县中小学广大师生对宪法精神的了解与尊重。

(张广瑞)

短评

用心疏解“开学综合征”

何春奎

漫长的假期，加之部分学生不合理、无规律的作息，容易导致开学后产生失眠、头晕、疲倦等生理表现，以及厌学、焦虑、注意力不集中、记忆力减退、无故发脾气等心理表现。从心理学角度看，这些“开学综合征”是学生潜意识中的心理防御行为，是一种无意识的“抗议”，需要家长和教师用心用情去疏解。

一般而言，让学生迅速回归正轨，学校和教师使出的多是“撒手锏”。最常规的做法是：检查假期作业，开学考试，来个“下马威”……我认为，使用这些招数的效果虽然短平快，但缺少关爱关怀，不利于学生生理和心理的健康。我们可以采取提前进势、开展活动、制定计划等方式，让学生快速调整状态，快乐拥抱新学期。

提前一步，氛围进势“收心”。抓住学生家长，让“收心”教育先行一步，开学前一两周，班主任精心遴选一些指导性、易于操作的收心策略，分享到班级微信群，提醒家长和孩子提前做好开学准备，如按规定完成作业、准备学习文具用品、提前预习、拟定新学期计划等，营造积极愉快的开学氛围。

同时，指导家长督促孩子规律作息，逐步回归到假期前早睡早起的“生物钟”，适应开学后的“时差”变化。督促家长通过微信群报送学生作业完成情况，既是有有效的检查，也是班级内一种良性的影响带动。有趣一点，多彩活动“舒心”。开学前，班主任通

过微信群发布一些教师参加学校业务学习、集体备课、开学典礼准备等照片，用学校“满血复活”的状态，教师以身作则、以身示范的情境，破除学生思想上的“惰性的”。这时，班主任也可要求学生在群内上传准备新学期的图片，以学生影响学生，以学生带动学生，营造浓浓的开学氛围。

开学首日，除组织参加好学校开学典礼、开学第一课等集体活动外，还要针对不同学段学生的年龄特点，在班级内开展诸如“我的假期生活”分享、“新本领”展示、励志故事会、即兴演讲赛等活动，用满满的仪式感将教室创设成“强磁场”，引导学生把注意力转移到学习上，缓解学生的紧张心情，消除学生的排斥心理，让开学第一天成为学生心中值得纪念的日子。

深入一层，计划满格“强心”。学生对新学期充满期待和憧憬，新学期就应该有新的期待、新的计划。班主任要提早思考，与学科教师共同商讨新学期的班级的发展愿景、发展目标，共同制定新学期学生评价机制，如设立阅读积分、劳动积分、体育积分、道德积分等评价内容，激活学生学习的内生动力。同时，要帮助学生总结上学期的做得好的地方，梳理不足和需要改进之处，鼓励和指导学生拟定一份可行的学习计划，在计划中实现从假期到开学的“频道转换”，帮助学生树立信心。

中国的餐饮礼仪源远流长。它在人们的日常生活中，发挥了不容小觑的作用。在家庭生活中，一日三餐是再平常不过的一件事，但家庭餐饮礼仪能反映出一个人的文化修养和家风家训，体现出家人的内在素质，对后人的成长有着重要的影响。新学期开始了，作为学生，在学好知识的同时，也需要学习文明礼仪规范，从而提高自身的素养。

1. 饭前洗手。刚放学回家或者刚运动完毕，应该先洗手洗脸再去用餐，否则，满头大汗、满脸灰尘就用餐，不但不讲卫生，还会影响别人的食欲。

2. 餐前准备。帮助家长摆好桌凳，用干净抹布擦拭餐桌。摆好碗筷，在饭桌上摆好筷子时，要把筷子一双双理顺，大头冲桌外，小头冲桌里，然后轻轻放在每个人的面前。主动帮家长盛饭、端菜；盛饭时，不要盛得过多；端菜时，用大拇指扣住碗或盘边，食指、中指、无名指拖住碗或盘的底部，手心空着。要注意大拇指翘起来，不然大拇指沾到饭菜上很不卫生。端饭菜时要端稳、慢走，避免饭菜洒出来。

3. 入座顺序。按照老幼宾主的顺序，先请长辈入座，一般入座应让爷爷、奶奶或者爸爸、妈妈坐，自己坐下

首，即对着爷爷、奶奶或爸爸、妈妈的位置。如果爷爷、奶奶年老体弱，行动不便，应搀扶他们入座。如果有客人共同进餐，一般请客人入座。如果饭桌坐不下了，自己应主动地坐到别的地方去，让出座位。千万不要抢座位，否则，有失礼节。

4. 饭菜礼让。确定上饭菜的先后和

摆放位置，端饭要双手先端给长辈，先端给爷爷、奶奶，再端给爸爸、妈妈，最后端给自己。如果有客人共同进餐，要先端给客人，再按辈分依次端上。端菜时，要把好吃的菜、合长辈口味的菜，摆放在靠近长辈的位置。长辈出于疼爱，将我们爱吃的菜摆放在我们面前时，也应礼让。

5. 用餐礼让。让长辈先动碗筷用餐，或在听到长辈说“大家一块儿吃吧”时再动碗筷，不能抢在长辈前面。吃相要文雅，夹菜时，应从盘子靠近自己的一侧夹起，一次夹菜不要太多。如果盘中的菜不多了，你想把它吃干净，应征询一下同桌人的意见，别人都表示不吃了，你才可以把它吃光。

6. 文明用餐。用餐过程中要安静(食不言)，吃东西、喝汤不出声。使用公筷夹菜，既卫生又文明，筷子上沾有食物时不夹菜，不乱翻捡盘中食物。吃饭时吐出的骨头、鱼刺、菜渣等，要用手取出来，放在自己面前的桌子上或专用的盘子里，不能直接吐到桌面上。如果要咳嗽或打喷嚏，用手或手帕、餐巾纸捂住嘴，并把头转向后方。夹菜过程中，不要让菜汤滴下来，遇到别人也夹菜时，要注意避让，谨防“筷子打架”。

7. 光盘行动。《朱子家训》有言：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”家长应引导孩子认知食物从播种生长到收获归仓，直到做成美味佳肴，这其中花费了多少人力物力。孩子们不仅要感恩他人的努力与善意，更应感恩为自己做出饭菜的爸爸、妈妈。常怀感恩之心的孩子，会珍惜每一粒饭、每一叶菜；常怀感恩之心的孩子，会知足常乐，珍惜今日生活的来之不易。不挑食、不偏食，珍惜粮食，不剩饭菜。

(作者系市教育局教宣中心传统礼仪教育专家)

崇尚礼仪 做好自己

李东