

◆家长学校

开学收心，用好五个“时间”锦囊

春节一过，开学进入了倒计时。每学期前的这个时候，收心就成了家长和孩子们的一大要事。小编整理了5个“时间”锦囊，希望能帮助孩子们在新学期开启新征程。

生活时间：
调整作息，规律饮食

刚刚过完年，许多孩子的生活作息都是紊乱的。马上开学了，孩子们即将回归学校有规律的学习生活。现在开始，要帮助孩子有意识地对作息时间进行适当调整，但不要急于求成，给孩子一个缓冲的时间，比如可以把早上起床的时间逐渐提前，从提前15分钟慢慢过渡到25分钟，直到固定在上学时的起床时间，晚上睡觉也是如此。

除了调整生物钟，临近开学，也要注意规律饮食，避免大吃大喝，倡导清淡饮食，少吃油腻食物，多吃水果蔬菜，减轻肠胃负担。

劳逸时间：
减少娱乐，增加学习

临近开学，家长要督促孩子减少娱乐时间，比如缩减看电视、玩游戏的时间，帮助孩子从兴奋的状态中平静下来。同时，可以与孩子商量制订一个合理的娱乐时间表，劳逸结合，让孩子意识到寒假已经渐渐远离了。

逐渐增加每日学习的时间，可以适当让孩子预习新课，坚持阅读的习惯，让孩子提前进入学习状态。同时，家长也要创设乐于学习的家庭氛围，让整个家的节奏缓下来、静下来，帮助孩子在心理上、环境上都感受到一种平稳过渡的惬意和舒适。

总结时间：
一看作业，再看收获和遗憾

总结也是收心的一种方式。引导孩子

回顾假期生活并分析评价，不仅可以帮助孩子及时反思，还能让孩子正确认识自我，以更好的状态迎接新学期。

总结可以分为3个方面：一是对假期作业进行检查，看是否已经全部完成，有无遗漏；二是总结这个寒假有哪些收获，比如读了几本书，去了哪些地方，学到了哪些新知识等；三是看这个寒假有哪些遗憾，比如有哪些假期计划没有完成，原因是什么。

预热时间：
找寻开学仪式感

仪式感可以帮助孩子重新发现学习的美好，找回回归校园的期待。

鼓励孩子提前联系同学、老师，分享各自假期中遇到的趣事，传递问候、关心和思念。与同学相约一起去文具店，买好新文具，为开学换上新“装备”。陪孩子去图书馆、书店，提前感受学习氛围，买好新学期要看的书。

新学期开始前，制订一份新学期计划也是一种仪式感。把新学期要读的书，要重点提高哪些学科成绩，如何进行体育锻炼，要增进哪些劳动技能等内容纳入计划中。

陪伴时间：
理解情绪，给予积极暗示

陪伴是父母给孩子最好的爱。在陪伴中做到真诚与耐心，孩子才会拥有安全感。

临近开学，一些孩子患上“开学综合征”，情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑，甚至出现失眠、嗜睡等症状。家长要尝试去读懂并理解孩子的情绪，帮助孩子分析原因，多鼓励、多沟通。最重要的是，给予孩子积极的心理暗示。比如，可以引导孩子回忆校园发生的趣事，唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念，让孩子重新燃起对学校生活的憧憬，从心理上对新学期充满期待和信心。记者 杜磊

◆市校展台



▲盘带过人

▼精彩扑救

寒假足球赛
运动迎新春

抢断、盘带、过人、射门、扑救…2月17日上午，夏县夏都体育中心足球场迎来新春首场赛事，“奔跑吧·少年”2024年运城市迎新春足球精英邀请赛在此揭开帷幕。

渭南市三贤中学足球队对阵我市康杰中学足球队的揭幕战上，双方队员斗志昂扬、拼劲十足，以精湛脚法不时打出精妙配合。双方展开激烈比拼，现场精彩纷呈不断、高潮迭起，气氛持续“升温”。最终，康杰中学足球队以大比分取得开门红。

此次比赛为期6天，特邀渭南市三贤中学足球队及我市高中、初中、小学，共16支精英球队近200名运动员以球会友，献技交流。他们将在夏都体育中心和夏县实验中学上演30场精彩的足球盛宴。

比赛采取积分赛制，按照年龄划分为青少年组、初中组和高中组3个组别。其中青少年组采用8人制竞赛规程，初中组和高中组采用11人制竞赛规程，比赛执行国际足联最新审定的足球竞赛规则。

市足球协会负责人表示，举办此次足球精英赛旨在推动我市与外省市的交流，不断提高青少年的身体素质和竞技水平，为我市青少年足球运动发展夯实人才基础，为体育事业高质量发展注入更多活力。

本次赛事由运城市体育局、夏县人民政府主办，运城市足球协会、夏县卫生健康和体育局、夏县教育局承办，夏县足球协会、夏县实验中学协办。记者 杜磊

◆家校共育

“家”点暖心
“育”见成长

“家长您好，我们到您家门口啦！”“老师，快请进！”“孩子在家表现怎么样？”“孩子在家最喜欢做什么？”……

这是夏县庙前镇中心校寒假家访活动中的温馨场景。一句句平常的话语，一个个关切的问题，拉近了教师与家长的距离。家长也打开了话匣子，与教师聊起了孩子在家里的具体表现。

今年寒假，夏县庙前镇中心校高度重视寒假家访活动，对家访工作进行了统一部署，要求教师制订有温度、有内涵的家访计划，有针对性地和家长交流教育问题。

家访期间，教师们进一步了解了学生的家庭状况、成长环境及思想状况等，同时向家长反馈了学生在校期间的表现，还从心理健康、假期安全、家庭教育等方面与家长沟通，在鼓励与建议中帮助孩子了解家长、赞赏孩子，在询问和关怀中让孩子理解家长、尊重家长，传递正确的家庭教育观念。

家访活动结束后，教师们细心地将家访情况、学生个性问题、家长期望等情况汇总，整理“家访登记”，为学生建立个性档案，及时拿出关爱帮扶措施，以便在今后的日常工作中不断调整教育教学方法。

家访敲开的不仅仅是一扇家门，更是一扇心门，为推动家校合作和新学期的教育教学工作打下了坚实的基础。记者 杜磊

◆第二课堂

关爱未成年人 这个寒假年味浓

运城晚报讯(记者 杜磊)为做好未成年人关爱服务工作，让孩子们度过一个安全健康、温暖祥和的快乐假期，近期，盐湖区东城街道银海社区组织辖区学生，开展“手工剪纸迎新春 才艺展示贺龙年”活动。

活动中，孩子们集中观看了《寒假安全小锦囊》视频，进行了《满江红》《少年中国说》诗歌朗诵、绘画展示，还尝试了中国传统剪纸，跟着剪纸老艺人学剪中

国龙、福、喜鹊等图样，在这个寒假丰富了未成年人社会实践活动。

此次活动旨在弘扬中华优秀传统文化，让未成年人在富有“年味儿”的民俗活动中，通过才艺展示、剪窗花等形式，品味中华文化的深厚底蕴，感受团圆喜庆的节日氛围，探寻传统非遗的独特魅力，增强文化自信，提升民族自豪感。

▶孩子们兴高采烈地展示自己的剪纸作品

