

◆第二课堂

开学在即，
这份“收心指南”请查收

□记者 陈怡霏

寒假生活很快过去，我市各中小学校即将迎来开学季。为帮助孩子们顺利开启新学期，更快适应校园生活，本报记者为大家整理了一系列开学注意事项，希望家长和孩子们能够做好开学准备，以积极的心态和饱满的热情迎接新学期的到来，取得更大进步。

调整作息，告别“假期综合征”

假期里，孩子们的作息往往比较随意，熬夜、晚起的情况较多。开学前，孩子们需要逐步调整作息，恢复到上学时的规律。可设定闹钟，睡前避免使用电子设备，养成早睡早起的好习惯，保证充足睡眠，以饱满的精神状态迎接新学期。同时，合理安排学习和娱乐时间，避免因作息混乱而产生疲劳、注意力不集中等“假期综合征”。

检查作业，温故知新

临近开学，不少孩子正在抓紧时

间补作业。家长可以督促孩子们自主检查作业是否完成，认真核对作业清单，查漏补缺，高质量完成每一项任务。

在完成作业之余，孩子们还可以对上学期的学习内容进行总结和回顾，对新知识进行适当预习，更好地适应新学期的学习节奏。

转移重心，优化环境

经过一个假期的休息，不少家长反映，孩子对手机依赖的情况更加严重。对此，家长可以帮助孩子合理把控电子产品的使用时间，通过多交流、多陪伴等方法缓解症状，让孩子们回归正常的学习状态。同时，家长也不应搞“一刀切”，强行取消孩子的所有娱乐活动，这会让孩子产生抵触和逆反情绪，请尊重孩子的意愿，和孩子共同商量如何调整状态。

可以进一步优化环境，营造良好的学习氛围。学生们可以通过收拾书房，清理杂物，提前备好各类文具、学习资料等方式，营造整洁、舒适的学习空间，让学习过程更加顺畅。

调整心态，积极沟通

面对新学期，孩子可能会产生一些焦虑和抵触情绪，同时也可能面临人际关系、学业压力等多方面的挑战。此时，家长要多关注孩子的情绪变化，及时与孩子沟通交流，了解他们的内心想法和需求，鼓励他们积极面对困难，培养他们的自信心和抗挫折能力。如果发现孩子情绪低落或有其他异常情况，要及时给予关心和帮助。

做好计划 明确目标

新学期伊始，教师、家长可与孩子共同拟定新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的“模式转换”。一起制订新学期的学习目标和计划，让孩子明确努力的方向。

计划可以包括学业发展、兴趣爱好、体育锻炼等多个方面，可以将大目标划分成切实可行的小目标，既具挑战性，又贴合实际，让孩子在实现目标的过程中充满动力，不断进步。

◆市校动态

市教育局
为高三备考“问诊开方”

运城晚报讯(记者 陈怡霏)近日，市教育局调研组到全市多所高中学校，就高考备考、开学准备、校园安全、尖优生培养等开展调研。

调研组先后来到康杰中学、新康学校、运城中学、海泉中学、垣曲中学等学校，为学生们加油鼓劲，关切教职工的工作与生活，向他们致以新春的祝福和诚挚的问候。同时，勉励师生们全力以赴投入高考备考工作。

随后，调研组分别与各学校召开座谈会，听取备考情况介绍，共同研究讨论，一起“问诊开方”。调研组强调，要正视短板差距；要制定有效措施；要关注学生身心健康；要引导学生做好个人生涯规划；要完善教师激励机制；要做好师生后勤保障。

闻喜县
推进人工智能课程进校园

运城晚报讯(记者 杜磊)2月10日，闻喜县召开人工智能课程进校园工作推进会，邀请同济大学专家进行AI人工智能科技知识宣普及专题报告。

会议宣布了《闻喜县教育体育局关于人工智能课程进校园工作实施方案》，根据要求，2025年春季学期开始，闻喜县将在全县中小学(含民办)开设人工智能教育课程，优先在小学段三年级实施，并逐步向高年级延伸，力争在2026年秋季学期全面普及。课程开设后，小学阶段开设人工智能通识教育与应用实践课程，初中阶段开设智能机器人课程，高中阶段开设C++课程，每周1大节，每节约90分钟。

据悉，闻喜县教育体育局将于2025年总结2024年人工智能教育试点经验，通过抽调专业教师加强培训培养，实施设施设备升级改造项目，邀请全国最先进的专家团队与培训机构进行指导等举措，保障人工智能课程进校园工作顺利推进。

运城中学
举办春节校友茶话会

运城晚报讯(记者 杜磊)春节期间，以“情系家乡，共谋发展”为主题的运城中学校友茶话会举办，近40名运中校友返回校园，共忆往昔，同话未来。

在茶话会上，校友代表踊跃发言，分享在外工作经历和对家乡发展的感受，表达反哺家乡的强烈愿望，并从新校园建设、常态化、制度化开展校友工作，科技成果转化对接等方面提出建议。

会议指出，长期以来，运中学子心系母校和家乡，是宝贵的财富。当前，盐湖区、区政府正着力支持运城中学建设运城教育的孵化器和运城教育人才的摇篮，希望广大校友积极贡献力量。相关部门和运城中学要建好校友与母校、校友与校友之间沟通联系的桥梁和纽带。抽调专人组建完整体系，通过信息化手段，架起校友沟通联络平台，并将该平台打造成纯粹的情感融通平台，常态化开展情感融通为主的系列活动，激励广大在外学子热爱家乡。广大运中校友要经常性地参加校友活动，在交流互动中，实现资源共享和互助合作。

◆教育展台

百名小棋友
盐湖“论剑”贺岁

运城晚报讯(记者 杜磊)春节期间，2025年“贺岁杯”盐湖区围棋锦标赛成功举行。来自我市13个县(市、区)，以及西安、临汾等地的近百名小棋友齐聚盐湖，切磋棋艺，共话新春(右图)。

比赛中，小棋友们全神贯注，在棋盘的战场上谋篇布局、冲杀攻防沉着应对，紧张而又刺激，充分展现了围棋的独特魅力。

本次比赛由运城市盐湖区体育事业发展中心主办，运城市围棋协会承办。



◆教育心灯

给孩子“关键小事”的决定权

□王新波

寒假进入尾声，孩子有没有过一个有价值的寒假？细细思量能够发现，抓住一些关键小事，恰如其分地施以影响，孩子便能获得更多价值感。

这里所说的“关键小事”，指日常小事中的重要事情或某件小事中的重要环节。比如，假期作息时间的安排、家庭活动的规划与参与、学习娱乐的兼顾等。这些小事如果安排得合理有序，沟通得恰当充分，全家都能各得所愿。但如果处理不好，则可能好心办坏事，甚至伤害亲子关系。

不同年龄段的孩子对关键小事的关注点不同，教育引导的契机也不一样。在假期里，通常处理关键小事有三条基本原则：抓住关键、突出重点；把握底线、避免琐碎；尊重孩子、民主协商。

即便是再小的孩子，家长也不要事无巨细地强制包办其生活，要有所为有所不为，赋予孩子一定的决定权和相应的责任。比如，家长认为非常有意义的重要出行，但孩子不一定有兴趣，对此要通过预热、引导、激发、协商，取得孩子的赞同，而非强迫压制。当然对手机使用、游戏沉迷，以及可能产生危险的行为，则需要家长严格监督，不能放任不管。

同时，在关键小事的决策上，一定要给孩子参与的机会，把家庭协商的过程视为教育的重要契机。另外，还要重视孩子认为有价值的键小事。

有价值感，包括两个方面的含义。一是指孩子觉得做某件事本身很有价值，二是指做某件事让孩子觉得自己很有价值。完成一件手工作品、参加一次同学聚会、学习一门才艺……这

些可能都是孩子认为有价值的事情。在这些事情的完成过程中，家长要尽量支持，可以在关键环节上给予指导，但不要越俎代庖；要抓一些“关键”，其他方面放手让孩子去做。这样在做完这件事后，孩子才会因自己的付出而产生成就感、价值感。

在以家长为主导的事情中，也要让孩子产生价值感。有些家长喜欢在家庭聚会中忆苦思甜，细数“奋斗家史”，大谈自己的付出，抱怨孩子的努力远远不够。家长需要表达爱和期待，但千万不要变成“爱的暴力”。

家庭生活多小事，但家庭教育无小事。寒假虽然要结束了，但家长还要反思，自己的言谈举止对孩子价值观的影响。重视关键小事，让孩子在潜移默化中收获满满的价值观和正能量，是每个家庭都应该做好的功课。