

开学前做这5件事 一周内轻松进入学习状态

每到临近开学的时候,很多同学就容易患假期综合征。闹钟响了三次,同学们好不容易挣扎着从床上爬起来,望着镜中睡眼惺忪的自己,心里却还惦记着昨晚没打完的游戏……这种身心分离的感觉,像极了“生活遥控器”还卡在“假期逍遥频道”,而现实却逼你立刻切换到“开学奋进频道”。

别急,这场“频道转换”不必硬切。以下五个步骤,能帮同学们平稳过渡,从容启航新学期——

诊断好自己当前的“信号状态”

刚刚过去的几周里,游学、旅行、阅读、游戏、夏令营……缤纷多彩的暑期生活让不少同学出现了作息紊乱、注意力不集中、电子产品依赖,甚至对开学产生抵触或焦虑情绪——这就是典型的“假期综合征”。

就像电视换台前得先检测信号,我们先得正视自己的状态,了解自己是否受到了假期综合征的影响。只有准确地“诊断”出问题所在,才能有针对性地采取措施,对症下药。

校准“生理时钟”频率

一个稳定而可靠的电力供应,是确保精彩节目顺利进行和完美呈现的基础。

同样的,调整我们的作息时,就像是即将到来的新学期注入源源不断的电量。

同学们可以采取循序渐进的方法来进行调整:每天提前半小时上床睡觉和起床,逐步适应开学节奏;午间可以适当安排短暂的小憩,以恢复精力。记住,调整作息并不需要一步到位,家长们也请多一分理解,少一些催促,陪伴孩子慢慢适应。

预热“学习处理器”

频道切换成功,画面也要清晰。整理,是很好的预热方式。动手收拾书包、书桌、衣柜,在整洁有序的环境中,同学们的心情也会明亮起来。可以读几本轻松的课外书,翻翻上学期笔记,检查假期作业,或者预习一点新内容。从外在环境到内心状态,做好预热,同学们开学后才能

迅速进入“学习模式”。

清理“缓存”并设定好新目标

就像电子设备久了需要清理,我们也要学会“格式化”坏情绪。同学们可以做几次深呼吸,想象上学的一些不开心随呼气而彻底离开。然后,认真写下一个新目标:可以是一门功课的进步,一个兴趣的培养,或一个好习惯的养成。目标要清晰,可实现,同学们可把它贴在桌前或床头,每天看见,每天靠近。总之,做到清空缓存,轻装上阵。

增强自己的“信号接收”能力

摆脱焦虑、保持积极,同学们还需要一些“信号增强器”。同学们要保持运动,可以约朋友跑跑步、跳跳绳、打打球。运

动能释放内啡肽,是天然的快乐能量。同学们要均衡饮食,多吃蔬菜水果,少吃高糖零食。均衡营养才能支持大脑高效运转。此外,同学们要积极沟通,多跟父母、朋友聊聊天,相互分享趣事、说出烦恼。良好的人际关系是我们最好的情绪支撑之一。

(原文刊载于《现代教育报》)

师生家长 这份开学安全提示请查收

2026年秋季学期幼儿园安全温馨提示

引导孩子不共用毛巾、杯子,不随意用手揉眼睛,饭前饭后勤洗手,养成良好卫生习惯。做好孩子的健康监测,在确保健康的前提下送园。

孩子应时刻在家长的视线与监管范围内,不把孩子单独留在室内、车内、浴缸及浴盆内,不让孩子在无成年人陪同情况下外出活动。

不让孩子独自或结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍或追逐打闹,防止交通、溺水等事故。

做好家庭阳台、平台等区域的安全防护。

及时排查家中电线、电器、燃气管道等安全隐患,防止触电、烫伤、煤气中毒等事故。

将易燃、易爆、易碎、有毒、锋利或其他对孩子身心有不良影响的玩具、物品保管好,不让孩子接触。

家中药品妥善放置,不让孩子随意触碰。

教育孩子与小朋友友好相处。外出

时,和孩子一起遵守交通规则、乘车规则,注意交通安全。

教育孩子不让其他人看、触摸、拍摄自己的隐私部位。

教育孩子不接受陌生人的食物、礼物,不把家庭信息告诉陌生人,被陌生人强迫带走时大声呼救并跑向人群密集处,与家人走散时应留在原地不动或向警察求助。

教育孩子熟知自己的姓名、园名、家庭住址及家长的姓名、电话、单位,遇到意外会求助,会表达清楚。



2026年秋季学期中小学安全温馨提示

●健康管理

树牢并自觉践行“健康第一”理念。

不吃“三无”、过期及未清洗干净的食品,不吃野生蘑菇、野菜、野果及野生动物等国家明令禁止的食物,不喝生水;不挑食偏食、不暴饮暴食,少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品,少食生冷食物及冷饮。

确保孩子充足睡眠时间,小学生每天

睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。

选择安全运动项目,坚持适当体育锻炼,保持良好的、充沛的精力。

●上下学安全

不迟到,不早退,不能按时到校或提前离校要请假;不去网吧、酒吧、歌舞厅、游戏厅等场所。

走人行道,靠右行;过马路走斑马线,走天桥或地下通道;不闯红灯,不翻越护栏;不在马路上、车辆周围玩耍或追逐打闹。

乘校车,系安全带;到校时及时下车,小学生回家时见不到家长不下车;不坐三轮车、农用车等无客运资质的车辆,不顺搭陌生人的车辆。

未满12周岁的孩子不骑自行车上马路,未满16周岁的孩子不骑电动自行车;行走或骑车时不看手机、不听音乐,不走机动车道。

上下学要注意防范暴雨、雷电、冰雹等恶劣天气,避开或绕行易发泥石流、滑坡、塌方等灾害路段。雨天出行要避开井盖,远离临时搭建物、危旧墙体、电线。

●在校活动安全

认真学习安全知识技能,积极参与学校组织的应急演练和安全教育活动,增强安全意识,提高防范技能。

上下楼梯、通行楼道要靠右慢行、不推

挤,在食堂、礼堂等人多场所不拥挤,讲究秩序,避免踩踏。

不攀爬楼梯、走道、水池等区域的护栏设施,不到无护栏的平台玩耍,避免坠落。

遵守寄宿规定,不乱拉电线、不用明火,宿舍禁止违规使用大功率电器,不用湿手或湿布触摸电源插头、插座,离开宿舍时要切断电源;不留他人住宿,保持寝室干净通风,熟知逃生通道,会用消防器材;小学低年级一般不寄宿。

注意校内交通安全,不得擅自进入停车场等场所区域,警惕车辆视觉盲区。

遵守教育教学活动相关安全规范,遇到安全突发事件,按规定妥善处理,并立即向老师报告。

●防溺水安全

不在江河湖塘等水边、亲水平台、工地水坑等区域玩耍、嬉闹。

不私自下水游泳,不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或老师带领的情况下游泳,不到无安全设施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳。如需参与涉水活动,务必穿戴合格救生衣、浮具等防护装备。

发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,或拨打110、120电话报警求助,不盲目手拉手或下水施救。

●心理健康安全

积极进取、开朗乐观,多与老师、父母、

同学沟通交流,积极参加学校集体活动。遇到挫折不气馁,对难以解决的困难和问题要学会寻求他人帮助。

不打架斗殴,不欺负他人,不抽烟饮酒,不打牌,不吸毒,不传播谣言,不参与迷信、邪教、传销等非法活动。认识滥用含依托咪酯“上头电子烟”等新型毒品和“笑气”(一氧化二氮)等非列管物质的严重危害,注意防范“提神”“减肥”“不上瘾”“无伤害”等引诱吸毒骗术,不随意接受陌生人提供的食物、饮品,保持警惕,避免误食不明有害物质,珍爱生命,远离毒品。

不沉迷网络游戏,不玩带有色情、暴力、自残、身体伤害等不健康内容的游戏。

●家校协作

孩子节假日外出活动,家长要知去向、知内容、知归时、知同伴,提前强化安全教育,做好安全保障。不通过社交工具或平台结识陌生网友,不与陌生网友私下见面。家长要留意孩子日常行为、社交动态,提醒孩子不轻信陌生人,不私自结伴出行,不轻信网络虚假招聘信息,不贪图所谓“高薪”“轻松兼职”,警惕游戏充值骗局,远离电信诈骗陷阱,一旦发现孩子有被诱骗迹象,或接到孩子求救信息,立即报警。

家长积极履行监护责任,学习安全防范知识和技能,认真开展家庭安全教育。

(原文刊载于《中国教育报》)

