

小升初后如何快速适应新生活?

一线资深教师来支招

本报讯(记者邢晓蕊)小升初,是孩子成长过程中的一个关键转折点。从小学到初中,学习科目增多,学习难度加大,要如何帮助孩子顺利适应初中学习生活呢?这是很多小升初学生家长关心的问题。8月27日,记者采访了数位资深中学教师,一起来看看她们的建议吧。

做好心理准备 建立学习自信

初中阶段的学习难度比小学显著提升,有些学生担心自己无法适应这种变化。对此,市九中教师王晶说,学生从熟悉的小学环境步入全新的初中阶段,首先要做好心理准备,建立起学习自信。

“学生要保持乐观心态,认识到初中是新的开始、新的起点,每个人都有机会展现自己的潜力。”王晶建议家长,要引导孩子保持归零的心态,不管孩子小学成绩如何,初一都是全新的开始。要鼓励孩子主动适应新环境,提醒孩子为自己设定短期和长期的学习目标,培养学习自信心。“学生要明确自己在小学阶段的优势和不足,制订改进计划。认识到初中学习的重要性,但也不必过度焦虑,保持平常的心态就好。”

面对全新的学习生活,一些学生会产生害怕、焦虑、孤独等消极情绪。对此,市九中教师肖静静表示,有些消极情绪很正常,学生不要刻意回避和压抑自己的消极情绪,而是要顺其自然地先接受这些情绪,再学着用积极的行动去缓解,选择适合的方式表达自己的感受,及时、合理地宣泄出去。她建议学

生可以与好朋友谈心,获得心理支持;和同学在学习生活上相互关心和支持,发挥同伴的力量;记录心情日记;与信任的老师坦诚交流自己的内心感受等,学会与消极情绪相处,尽快地熟悉校园,结交新朋友,就会更快地融入校园,提高安全感与归属感。

市九中教师李荔建议家长同孩子保持良好的沟通和互动,多关心孩子的心理变化,多与孩子谈心,倾听孩子在适应过程中可能出现的各种情绪和困惑,及时给予安慰和鼓励,教会孩子通过运动、音乐、画画等方式,正确地释放情绪,积极乐观地面对全新的学习和生活挑战。

调整学习方法 养成良好习惯

王晶说,初中课程相比小学更加深入和广泛,学生需提前了解各科的学习要求和特点,特别是数学、英语等科目,打好基础是后续学习的关键。

她提醒学生,要适应初中老师新的教学方式。初中教学更加注重思维能力和独立学习能力的培养,学生要学会自主学习、积极提问。家长要鼓励孩子从依赖老师转变为自主学习,培养自行解决问题的能力。“初中学习节奏更快、内容更深,家长要引导孩子合理安排时间,掌握高效学习技巧。”王晶建议家长,要帮助孩子养成良好的学习习惯,包括定时复习、预习、整理笔记和错题本等,这些习惯将对孩子未来的学习产生深远影响。此外,早睡早起、合理膳食等良好生活习惯,也有助于孩子保持

精力充沛,更好地投入学习。

市十四中教师袁娟娟说,要做一名合格的初中生,需掌握适宜的学习方法,包括“制定学习方案—课前预习—课堂学习—课后复习—课外作业—学业考试”几个部分,重点是掌握以阅读能力为核心的自学能力。自学能力,特别是阅读能力,这是今后一生的学习根基,十分重要。她建议学生最好从实际出发制定适合自己的学习方案,合理安排每一天的自修时间,然后执行落实。再结合老师的教学进度调整复习、预习等学习时间,并针对自己的薄弱知识点进行巩固加强,使学习方案不断完善,直到自己满意为止。

肖静静说,学生要从学习和生活两个维度,围绕课堂、作业、答疑和生活四个方面养成良好习惯。在学习方面,不仅要重视记忆积累,更要重视思维能力培养,要积极参与课堂,认真记笔记并及时整理;书写工整规范,卷面干净整洁;及时订错并整理错题,及时解决学习中的困惑。在生活方面,要养成良好的整理习惯,整理自己的房间,做到窗明几净;整理自己的书包和学习资料,做到井井有条。

李荔也建议学生合理安排时间,学会自主学习,掌握正确的学习方法,学会预习,做好笔记,多思考,善于归纳总结当堂所学知识,及时复习。与此同时,积极参与学校组织的活动,发展自身特长,建立自信心,增强学习动力。

培养兴趣爱好 规划人生梦想

中学时期是学生立学的“黄

金时期”,孩子的心灵时时被梦想照亮,其前进步伐会更有力量。

“海洋中的一条船,如果知道了要去哪里,不管有多远,总有一天会到达的;而没有目标的船,只能在大海里飘荡。”肖静静建议学生,一定要为自己设定目标。“远期目标可以是你将来做什么样的人或从事何种工作,中期目标可以是你将来想上什么样的高中、大学。当然,最重要的是短期目标和计划。”她建议学生,以月或周为单位列明具体的科目和计划学习的内容,例如“要阅读的书目”“每天背英语单词的数量”“教材每章的小结复习”等。目标的设定要结合自己的实际情况,是经过努力可以达到的。然后就是制定一个学习计划,安排好自己每一天的时间,注意劳逸结合,向着目标一步步迈进。

兴趣与爱好养成决定将来的职业发展。王晶建议家长,可根据孩子的兴趣和特长,为孩子选择合适的兴趣班或课外活动,既能丰富课余生活,减轻孩子的学习压力,又能培养孩子的专长。“不过,家长要避免为孩子过度报班,确保孩子有足够的休息和娱乐时间。”

王晶建议家长要鼓励孩子与品行好、习惯好的同学交朋友,培养其人际交往能力。引导孩子多参加团队活动,学会协作与分享,增强集体荣誉感。鼓励孩子参加体育锻炼,增强体质,保持身心健康。

王晶、李荔、袁娟娟等老师建议家长,多与孩子沟通、交流,引导孩子早早树立人生目标和高远志向,并通过脚踏实地地学习,夯实一个个小目标,逐渐向梦想迈进。

市教育体育局提醒:

暑假接近尾声 做好开学准备

本报讯(记者田秀忠)不知不觉快乐的暑假接近尾声了,下一周,孩子们将重返校园。开学前,如何帮助孩子快速调整状态?8月27日,市教育体育局提醒家长做好准备工作。

调整作息,规律饮食。孩子们即将回归学校的学习生活,如果不及及时调整作息时间,开学后上课容易犯困,无法集中注意力学习。家长要有意识地帮助孩子调整作息时间,引导孩子按照平时上学的时间作息、学习和活动,让孩子慢慢适应开学的节奏。除了调整生物钟外,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。

帮助孩子收心,减少娱乐。临近开学,一些学生对娱乐活动依旧意犹未尽,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、浮躁的状态中平静下来。家长可以与孩子商量一个合理的娱乐时间表,劳逸结合,让孩子意识到暑假已经渐渐远离了;同时,可以适当让孩子预习新课,坚持阅读的习惯,让孩子更顺利进入学习状态。

理解情绪,积极暗示。临近开学,一些孩子容易患上“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。家长要做孩子坚强的后盾,让孩子知

道父母是会陪伴他们的,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,家长要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,让孩子对新学期充满期待和信心。

和孩子一起做假期复盘。家长可以利用晚上或下午的时间,帮助孩子回顾假期的种种经历,和孩子聊聊假期中的收获与遗憾,以日记的形式写下关于这个假期的思考和感悟;可以总结一下这个暑假去了哪些地方,有哪些收获,读了几本书,从书中获得了哪些人生道理;可以鼓励孩子联系同窗好友,一起看电影、看展览,或者邀请朋友来家里吃饭,分享假期趣事。

和孩子一起制定新学期目标。开学前,父母一定要跟孩子一起制定新学期的目标。在这个过程中,父母记得帮孩子分析一下,目标是否恰当、明确、具体;同时,还可以跟孩子讨论如何将大的目标拆分为具体的执行步骤,以便更好地实现。

陪孩子打扫房间、整理书包。开学前,家长不妨带孩子一起收拾房间,收拾完屋子后让孩子自己整理一下书包,准备好新学期要用的书本和文具。当房间一点点变得干净、整洁,孩子的情绪也会从躁动不安变得平和淡定。

市“全民健身日”活动持续举行

游泳和乒乓球比赛落幕

本报讯(记者田秀忠)8月25日,2024年平顶山市“全民健身日”主题系列活动游泳比赛在市五环游泳俱乐部落幕。

比赛于8月24日上午拉开帷幕,吸引110余名游泳爱好者参加。比赛设置少儿组、成人男(女)45岁以上组、成人男(女)45岁以下组3个组别,其中少儿组为100米不限泳姿,成人组为50米和100米不限泳姿。

随着发令枪响,各项赛事依次开展。经过两天的角逐,最终刘浩博、马路遥分获少儿组男子、女子100米冠军;宋中辉、吴海军、孙颖莉、刘会允、周润泽、刘博闻、王翌君、王瑞分获成年组各单项冠军。

本次比赛由市教育体育局、市体育总会主办,市全民健身中心承办,市五环游泳俱乐部协办。

本报记者(记者田秀忠)8月24

日,平顶山市“全民健身日”主题系列活动乒乓球比赛在市全民健身中心体育馆拉开帷幕。本次比赛吸引了全市33支代表队170余名乒乓球爱好者参与。

值得一提的是,本次比赛还吸引了残疾人参与,他们虽然身体条件受限,但是在赛场上展现出了顽强的毅力和自强不息、积极向上的精神风貌。

经过两天激烈角逐,启明俱乐部、奕鑫俱乐部、馨桂俱乐部、神马体育场一队、乐东俱乐部、金穗队、豫鲁华光队、领创大地城队、神马体育场二队、平高一队等10支代表队获得混合团体赛一等奖。杨宗航、阮伯伉、黄英鑫、焦一博获得残疾人肢体组单打一等奖,王紫逸、钱琳汇、刘辉霖、叶记良获得残疾人智力和肢体混合组单打一等奖。

排查安全隐患、举行反恐演练……

我市多所学校加强校园安全

本报讯(记者邢晓蕊)临近开学,市区各级各类学校纷纷加强校园安全工作,为新学期师生安全保驾护航。

8月26日上午,市二中有关领导带队对学生宿舍、食堂、校园东路暖气改造工程及校园周边等重点区域进行检查,对校园环境、宿舍安全、消防设施等方面进行细致全面排查,努力做到不留一处死角、不漏一个隐患,确保把隐患消灭在萌芽中。

8月23日、24日上午,市四十

四中接连进行两次反恐演练,通过实战演练,增强了教师和安保人员应对突发事件的能力,也为学校进一步完善安全管理制度、加强校园安全防范提供了宝贵经验。

8月27日,新华区实验幼儿园开展新学期教职工安全专题培训。该园领导从入园安全、进餐安全、午睡安全等方面进行讲解,进一步强化了教职工的安全意识,明确了安全工作的各项细节,防患于未然,守护幼儿快乐成长空间。

精心布置 特色鲜明

小学新生报名现场仪式感满满

本报讯(记者邢晓蕊)8月24日、25日是市区小学新生入学报名的日子。市区各小学周密安排,精心布置,报名现场仪式感满满。

25日上午,6岁女童王子睿在妈妈的带领下走进新华区中心路小学教育集团总校。看到报名现场设置的“你好,新同学!”拍照打卡点,王子睿一下子就被吸引住了,她和妈妈一起在打卡点拍下了进入小学的第一张照片。

“我们已经在网上报过名了,只需要核对一下报名材料就可以了,非常方便。”王子睿的妈妈她说,她通过学校官微于8月20日给女儿进行了网上报名。在报名现场,她按流程进行现场确认、核对报名材料……很快便为女儿完成了报名。接着,她又带女儿参观了校园,提前熟悉校园环境。

叶耀宇、叶耀晨是一对双胞胎兄弟,由父亲带着前来报名。完成报名确认流程后,父亲带着两个儿子在校园里打卡拍照。“报名速度挺快的,基本上不用排队。报名现场还设了等候室,屋内有空调,家长不用在外边晒太阳,学校考虑得很周到。”孩子的父亲称赞道。

据该校副校长王培琳介绍,今年学校首次实行网上报名,家长



▲在新华区中心路小学教育集团总校,家长和孩子参观学校的劳动实践基地。

提前填写报名表后,只需要到现场确认就可以了,报名更加方便快捷。此外,学校还特意设置了打卡拍照点,让现场报名日成为准小学生的校园体验日。在家长的带领下,小萌娃们兴致勃勃地参观校园,观赏美术作品展,走进劳动实践基地认识各种植物,很快就喜欢上了新校园。

在新华区体育路小学教育集团总校、新华区光明路小学教育集团总校等学校,新生入学报名工作也都井然有序。相较往年,小学新生现场报名工作大都转移到室内进行,且分片区分时段进行,避免家长在校门口扎堆

排队。

当天上午,在卫东区矿工路小学报名现场,家长和学生观看了一块富有校园文化特色的展板,感受学校“规矩矩矩写字 堂堂正正做人”的校训。老师亲切地和新生聊天、互动,欢迎小萌娃,并为他们送上精美的入学通知书。

记者了解到,为保证新生现场报名工作顺利,市区小学大都成立了招生领导小组,制定了详细的招生方案,提前召开了招生工作会议及招生工作人员培训会。老师们用微笑迎接准小学生走进校园,用满满爱心消除了家长和新生报名过程中的紧张和焦虑。

▲在新华区中心路小学教育集团总校新生报名现场,家长和孩子打卡拍照。本报记者 邢晓蕊 摄

比技艺 展风采

平顶山职业技术学院师生省赛创佳绩

本报讯(记者邢晓蕊 通讯员张童)8月26日,记者从平顶山职业技术学院获悉,该校师生在2024年河南省高等职业教育教学能力大赛和2023年河南省高等职业教育技能大赛中表现突出,创下佳绩。

据该校有关负责人介绍,河南省教育厅前不久公示了2024年河南省高等职业教育教学能力大赛拟获奖名单,该学院师生共获得37个奖项。其中,一等奖2个、二等奖15个、三等奖20个。

河南省教育厅近日还公示了2023年河南省高等职业教育技能大赛拟获奖名单,该学院师生共获得37个奖项。其中,一等奖2个、二等奖15个、三等奖20个。

本次大赛共设65个赛项,全省98所高职院校参与。为迎接此次技能大赛,该学院领导多次参加赛前模拟活动,

并予以全面支持。全体参赛师生在赛前积极备战、勤学苦练,以求技艺精湛。在赛场上,他们从容不迫、奋勇争先,充分展现了专业技能与拼搏精神。

在学生组比赛中,由余凉、牛华伟老师指导的“小学教育”项目,荣获“校园创编舞”赛项,均获得一等奖。在“颂歌献给党”“视觉艺术设计”“电子商务”及“信息安全管理与评估”等赛项中,该学院团队同样表现突出,斩获多个二等奖。此外,在“幼儿教育技

能”“智能飞行器应用技术”“导游服务”“国学经典诵读及短视频创作与运营”等赛项中,该学院学子获得三等奖。

在教师组比赛中,该学院教师凭借良好的专业素养与丰富的实战经验,获多项佳绩。其中,机电系教师贾英锋及姚东永、任林团队在数字化设计与制造、机器人系统集成应用技术项目中荣获二等奖;财经系胡亚娟、李薇、张文静、王莎莎等教师在财税融合大数据分析应用项目中获团队二等奖。



关注教师心理健康

8月27日,汝州职业技术学院聘请我市首席科普专家、心理咨询师朱春魁(左一)为该校教师和辅导员作了题为《健康生活 快乐工作》的心理

健康讲座,并通过游戏、互动等方式为老师们调节身心、舒缓压力。图为朱春魁与老师们互动。本报记者 田秀忠 摄