

习近平会见德国总理默茨

市委常委会举行会议

深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 研究部署树立和践行正确政绩观学习教育工作

市委书记袁家军主持并讲话

今要聞 02版

实际教学天数在80天左右 中小学生迎来超短学期 这份“收心指南”请查收

重庆中小学将于3月5日正式开学。根据教学规划,2026年重庆中小学春季学期总时长仅18周,再叠加清明、五一、端午等假期,本学期实际教学天数在80天左右,堪称“超短学期”。寒假余额已不足,如何让孩子自然过渡到学习状态?昨日,南岸区龙门浩隆平小学的老师为家长和孩子量身定制了一份“收心指南”。从时间节奏、空间整理到心理建设,用科学方法帮助孩子平稳“着陆”,从容迎接新学期。

时间节奏 “缓冲坡道”代替“急刹车”

- 逐步调整作息:每天比前一天早睡十分钟,早起十分钟,逐步减少上学焦虑时间。
- 规律三餐时间:固定早餐、午餐、晚餐时间,让肠胃适应开学后的节奏。
- 午休适度控制:逐渐缩短午睡时间,避免下午昏昏沉沉。
- 检查作业完成情况:梳理假期作业,查漏补缺,确保作业全部完成。
- 整理学习时间:清理书桌书架,将娱乐物品收起来,营造一个专注整洁的学习环境。
- 温故知新:翻阅上学期的课本,特别是薄弱科目,唤醒记忆,为新学期做铺垫。

空间整理 “环境暗示法”唤醒学习状态

- 学习区焕新行动:清理书包、准备新书皮、添置一盆绿植。用软木板制作“新学期愿景板”,粘贴目标图片。

学生篇

- 电子产品逐步退场:宣布“屏幕休眠计划”,将平板电脑移至公共区域。制作“趣味替代盒子”,放入棋类、科学杂志、手工材料等。

心理建设 “期待感植入”四步骤

- 第一步:焦虑可视化。把开学担心的事写在气球上,一起放飞或扎破,象征释放压力。
- 第二步:资源具象化。绘制“我的支持网络图”,标出遇到困难时可求助的人(老师、朋友、家人)。
- 第三步:成就感延续。精选假期作品(作文、手工作业)布置家庭展览,强化“我能行”记忆。
- 第四步:未来吸引力。聊聊新学期新鲜事:有趣的课堂、校园某个喜欢的角落、可能重逢的朋友。

学习准备 做“热身运动”而非“提前冲”

- 知识唤醒游戏:用扑克牌玩24点,超市购物时心算总价。开展

成语接龙擂台赛,把寒假所见所闻改编成三行诗。开展英语单词拼读挑战赛,用英语简单介绍“春节”。

- 能力衔接重点:每天静坐10分钟,训练专注力;通过抄写喜欢的歌词、诗歌等,恢复手部肌肉记忆。

社交预热 “同伴联结” 重建安全感

- 寒假趣闻分享会:组织同学线上见面会,围绕“寒假趣闻”主题分享。
- 创造共同的期待:与好友约定开学后第一周共同完成一件小事(如交换图书、课间同玩一个游戏),建立期待。

家长篇 先安顿自己 再陪伴孩子

孩子的状态往往映照出家长的情绪底色。在帮助孩子收心的同时,家长请先关照好自己。

- 觉察“焦虑信号”。检查是否在无意中传递了紧张情绪,例如频繁使用“赶紧”“只剩×天了”“别玩了”等催促性语言。尝试将“开学焦虑”转化为

具体的准备行动清单,用“我们一起来准备……”代替空洞的催促。

- 建立你的“支持联盟”。与其他1~2个家庭举办一次轻松的“家长茶话会”(线上或线下),主题不是比较孩子,而是真诚分享各自的收心策略、有效资源与遇到的挑战。

- 调整“期待坐标”。给自己写下一份“开学周备忘录”,核心是允许孩子有适应期,进步比完美更重要。将关注点从“是否立刻进入最佳状态”转向“今天有没有一个小的积极变化”。家长的从容与信任,是孩子情绪稳定最坚实的土壤。

上游新闻-重慶晨報記者 秦健

身边事 06版

春晚最火节目《武BOT》 编剧是个重庆崽儿

身边事 07版

“吓死了!我的iPhone 凌晨两点自己打电话”

黄葛树 特约 09版

巫山深处的袖珍古城