



助力学生收心 确保课堂安心

随着假期的结束，学生们纷纷返回校园，开始新学期的学习生活。然而，经过一段时间的放松和休息，学生们的心态往往还停留在假期模式，难以迅速转换到紧张的学习状态。这种心理状态不仅影响学生的学习效率，也可能导致他们在课堂上分心、注意力不集中。因此，帮助学生在新学期开始时收心，让他们能够安心上课，是每个教育工作者和家长都需要关注的问题。

为了帮助学生尽快适应学校生活，首要任务是创造一个有序、稳定的学习环境。学校应该确保课程安排合理，避免在开学初期给学生过多的压力。教师可以通过设计一些轻松有趣的课堂活动，逐步引导学生进入学习状态，而不是一上来就灌输大量的知识点。

建立规律的作息时间对于学生收心也至关重要。家长应该协助孩子调整作息，确保他们有充足的睡眠，以便在课堂上保持清醒和专注。家长可以和孩子一起制定合理的学习计划，帮助他们分配学习和休息的时间，使孩子能够在学习中找到节奏，逐渐适应学校的学习强度。

此外，教师和家长应当鼓励学生参与体育锻炼和户外活动。运动不仅能够增强学生的体质，还能够释放他们的精力，帮助他们在课堂上保持专注。通过体育活动，学生可以将假期积累的能量转化为积极的学习动力。

心理辅导也是帮助学生收心的重要环节。学校可以提供心理咨询服务，帮助那些适应困难的学生解决心理障碍。教师应该关注学生的情绪变化，及时发现并解决学生的焦虑和不安。

为了让学生安心上课，教师还需要在课堂上建立积极的互动氛围。通过小组讨论、角色扮演等互动式教学方法，提高学生的参与度，让他们在合作中学习，从而更加专注于课堂内容。同时，教师应该给予学生充分的肯定和鼓励，帮助他们建立自信心，减少对学习的抵触情绪。

家长的角色同样不可或缺，家长应该与学校保持沟通，了解孩子在学校的表现。在家里，家长可以为孩子提供一个安静舒适的学习环境，减少干扰因素，帮助他们更好地集中精力学习。家长应该给予孩子适当的关心和支持，让他们感受到家庭的温暖和鼓励。

开学之初，帮助学生收心安心上课是一个系统工程，需要教育工作者、家长以及学生本人共同努力。通过创造有序的学习环境、建立规律的作息时间、鼓励参与体育活动、提供心理辅导、建立积极的课堂氛围以及家长的支持和关心，我们可以有效地帮助学生从假期模式转变为学习模式，使他们在新学期中取得更好的学习成绩。



春光为序 共赴新程

——我州各学校开展形式多样的“开学第一课”

■ 本报记者 阿延霞

春风送暖归有期，“龙”光焕发启新程。2月29日至3月1日，全州各中小学、幼儿园陆续迎来了开学季，静谧的校园再次恢复了往日的热闹。伴随着春天的气息，学生们怀着对未来的美好期望回归校园，在丰富多彩的“开学第一课”中拉开新学期的序幕。

新学期伊始，沐浴着3月的第一缕晨光，格尔木市盐湖小学的学生们满心欢喜地踏入校门。上午9时，在四年级四班的安全教育课堂上，市公安局交通警察支队民警化身安全知识宣传员，为学生们送上新学期的第一份“校园安全大礼包”。课堂上，民警围绕“如何安全出行”“乘车注意事项”等内容，深入浅出地为学生们讲解各种安全知识，护航学生的健康成长。生动的语言、形象的事例让学生们沉浸其中，收获满满。

针对青少年的年龄特点和心理特征，黄河路派出所民警为学生们讲解了常见的未成年人违法犯罪类型以及怎样预防违法犯罪等内容。干货满满的安全教育课，为学生们的新学期戴上了“安全帽”，扣上了“平安锁”。“校园安全第一课”不仅能让学生学到很多安全知识，也能为学生们筑起一道安全防护墙。相信在未来的生活，学生们能够更懂得如何去保护自己，迎接更多的生活挑战。”盐湖小学四年级四班班主任陈靖说。

在格尔木市第五中学教学楼内，一节节内容丰富的主题班会正在进行中。学校各班级在班主任的带领下有序开展新学期“开学第一课”，围

绕假期见闻、学期目标、文明礼仪、安全教育等方面，为学生们上好第一堂思政课，扣好新学期第一粒扣子，做好新学期的统筹安排。同时，结合开学可能出现的“假期综合症”，老师们还引导学生共同分析问题并提出实用建议，帮助学生们尽快从寒假状态切换到开学状态，以崭新的面貌开启新学期。第五中学八年级四班班主任李静说：“经过一个假期的休息，学生们可能在作息时间上有所不规律，导致了他们有可能在开学的时候学习上有所懈怠，今天我们通过‘开学第一课’，来树立良好的学习态度，尽快‘收心’，以崭新的面貌来迎接新学期。”

德令哈市长江路小学举行了升旗仪式。在庄严雄壮的国歌声中，鲜艳的五星红旗冉冉升起。全体师生肃立，行注目礼。仪式结束后，同学们拿着扫帚、簸箕、抹布将整个校园和教室打扫得干干净净；各班的老师提前将教材分门别类放交给前来领取教材的学生们，学生们抱着一摞崭新的课本，用灿烂的笑容开启新学期。“开学第一课”是新学期力量的加油站！班主任通过收心教育帮助学生们从假期的轻松氛围中过渡到紧张有序的学习状态。又围绕心理健康教育、安全教育、常规教育等方面开展“开学第一课”。老师以多样的形式引导学生们向新学期出发，制定新学期计划。“开学第一课”对于学生们的成长具有非常重要的意义。首先，它有助于学生们更好地融入学校大家庭，适应新学期的学习生活。其次，通过课程的学

习，学生们可以明确自己的学习目标，为学习和发展打下坚实的基础。此外，“开学第一课”还能培养学生们们的团队合作精神和责任感，让他们学会关心他人、关注社会，从而成为有担当、有责任感的新时代好少年。”德令哈市长江路小学副校长王顺说。

都兰县各学校如期开学。学生们在父母的叮咛下精神饱满，带着好奇和期待的目光，有序地走进校园。校内迎接他们的是一堂堂丰富多彩的“开学第一课”，学生们学在其中、乐在其中，在厚植爱国之情的同时引导他们以健康的心态和积极的精神面貌迎接新学期。

走进都兰县第一小学，校园每个角落都干净整洁，办公室里老师在认真检查学生的假期作业，教室的黑板上写着“开学第一课”，学生们端正坐在位置上观看积石山县发生6.2级地震时的救援视频，感受着灾难的无情，祖国的强大，救援人员的无私奉献，灾区人民凝聚起的“中国力量”。老师告诉学生们在面对灾难时，应该如何保护自己、调节情绪、缓解压力。

在四年级三班，每个同学的桌子上整整齐齐地摆放着被绑上漂亮拉花的新课本，旁边是一个个彩色的气球，上面写着“我们开学啦！”“欢迎同学们”的字样，这是赛日古力老师给学生的开学礼物。在“开学第一课”，赛日古力老师还让每一位学生都摘到了属于自己的“棒棒糖”。老师通过讲授电影《热辣滚烫》中主角乐莹逆袭的故事，告诉学生们如何做好自律、做到坚持、完成目标。学生们端坐在位置上，

认真且坚定，从他们眼睛中可以看到，老师的每句话都落在了他们的心坎里，鼓舞着他们。都兰县第一小学四年级三班班主任赛日古力说：“为了让孩子们圆满地结束这个假期，我特意布置了一下教室，给他们一个开学的仪式感，让他们开开心心地度过这一天，明天开始收心，好好学习，黑板上的棒棒糖，是希望他们吃最甜的糖，做最棒的自己。”

都兰县第一中学的“开学第一课”内容也非常丰富，分别从心理健康、安全教育、劳动教育等方面进行讲授，希望同学们在新学期有新气象，继续养成良好的行为习惯，形成良好的思想品德。都兰县第一中学七年级一班班主任赵秀花说：“学生们经历了一个月的假期刚刚回到课堂，思想上难免有对假期的留恋。‘开学第一课’意义不同寻常，上好第一课，能给老师和学生一个良好的起点，为今后的教学奠定坚实的基础，所以我校班主任在开学时独具匠心地为学生上了一堂关于交通安全、心理健康等方面的课。”

大柴旦行委中心学校各班级以“红色教育”“校园安全”等为主题，组织形式多样的“开学第一课”，教育引导广大学生增强社会主义核心价值观的情感认同，激发学生的爱国热情，以全新的精神面貌，投入新学期的学习生活，努力成为国家栋梁之材。大柴旦行委中心学校六年级学生宋一帆说：“通过‘开学第一课’增强了我们爱国主义观念和校园安全意识，新的学期，我将用勤奋和努力书写自己未来的精彩篇章。”



引导学生收心归位 专注课堂学习

祝祥甲

随着假期的结束，新的学期如期而至。对于许多学生来说，从轻松愉快的假期生活过渡到紧张有序的学习状态，可能会面临一些挑战。为了帮助学生们更好地适应新学期，我们需要引导他们收心归位，专注课堂学习。

学生应该意识到学习是他们成长的关键，要自觉抵制分心的事物，比如手机、电视等电子产品，将这些干扰学习的因素降到最低。同时，学生应该保持积极乐观的心态，相信自己有能力克服学习中的困难，迎接新学期的挑战。

制定一个合理的学习计划，有助于学生更好地安排时间，明确学习目标。学生可以根据自己的实际情况，制定每天的学习计划，包括预习、复习、作业等，确保每天都有所收获。学生还应该设定长期的学习目标，激励自己不断进步。

在课堂上，学生应该积极参与讨论，大胆发表自己的观点，与老师和同学互动交流。这样不仅可以提高学生的注意力，还能加深对知识的理解。

图片由德令哈市昆仑路幼儿园 都兰县融媒体中心 格尔木市融媒体中心 德令哈市融媒体中心 天峻县融媒体中心提供

解，同时还应该学会倾听他人的意见，尊重不同的观点，培养批判性思维。

如果学生在学习过程中遇到困难，不要害怕寻求帮助，可以向老师请教，与同学讨论，或者参加学习小组等。通过寻求帮助，学生可以更快地解决问题，提高学习效率，增强自信心和学习动力。

除了学习之外，学生还应该关注自己的身心健康。保持充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动有助于提高学生的学习效率。同时，学生还应该学会调节自己的情绪，保持积极向上的心态，应对学习中的压力和挑战。

总之，开学后让学生收心、让学生安心上课是一个需要多方面努力的过程。学生需要在调整心态、制定计划、积极参与课堂、寻求帮助以及关注身心健康等方面下功夫。学校和老师也应该提供相应的支持和指导，共同为学生创造一个良好的学习环境，帮助他们更好地适应新学期。