



向阳花开 追光而行

开学季 这份收心指南请收好

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 苏茜茜 通讯员 周慧 宋峰

新学期开启,除了兴奋和期待,不少孩子被一种名为“开学综合征”的情绪所困扰。记者昨日采访了市教育局、市疾控中心的相关专家,整理出一份“收心”指南,一起来看看吧!

学生

和家人、朋友分享感受

在新学期规划目标和计划,不仅能让自己对新学期充满期待,还能减少开学时的迷茫和焦虑。可以简单列出新学期想要达成的目标,比如提高某门课程的成绩或结交新朋友等。这些具体的目标会让自己更有方向感和动力,增强自信心,明确自己拥有掌控学业的能力。

告别自由的假期,可能会感到不舍或

焦虑。此时,不妨与家人、朋友分享感受,或者通过写日记、绘画、听音乐等方式来释放情绪。适当的放松和调节能有效减轻焦虑。可以通过一些放松技巧,如深呼吸、冥想、轻松的运动等,帮助自己释放压力。同时告诉自己,新学期是新的开始,也是成长的机会,以积极的心态迎接挑战。



开学综合征

主要指学生在开学前后,由于心理和生理节奏尚未调整到位,而出现的一系列适应困难,通常表现为情绪低落、焦虑不安、失眠多梦、食欲不振、学习效率低下等症状。

家长

通过言语和行动传递积极信息

引导孩子合理安排好作息时间,循序渐进地增加学习时间,督促孩子按时用餐,调节好生物钟,适度“隔离”电子产品,不沉迷网络游戏,警惕各类电信网络诈骗。

在饮食健康方面,家长应教育孩子少吃油炸、烟熏、烧烤的食品,调整饮食规律,多吃新鲜干净的蔬菜水果,不吃“三无”食品,不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物,谨防食源性疾病,为新学期打好身体基础。

家长应主动倾听孩子的感受和担忧,不要轻视或忽视他们的情绪。建议家长与孩子进行积极沟通,帮助孩子制定新学期的目标和计划,这不仅能增强孩子的责任感和自主性,还能加深亲子之间的沟通和理解。此外,家长可以通过言语和行动传递积极的信息,鼓励孩子以乐观的心态迎接新学期的挑战,同时营造一个温馨、和谐的家庭氛围,让孩子感受到家的温暖和支持。

陪伴式过渡

“在寒假期间,我和孩子度过了愉快且充实的假期,开学前我为她购买了新文具,和孩子交流了想法,让她从心理上对新学期充满期待和信心,以良好的心态迎接新学期。”2月12日,市民黄女士说。她提前检查了女儿寒假作业完成情况,鼓励孩子做好新学期学习计划、列出新学期所需的学习用品清单、提前做好物品整理,通过“陪伴式过渡”,帮助孩子迎接新学期。

教育部修订相关办法细化规范跨省转学、省内转学等学籍变动条件

近日,新修订的《中小学生学籍管理办法》正式印发。办法突出教育公平,对跨省转学、省内转学等学籍变动条件进一步做了细化规范,对空挂学籍、人籍分离、重复学籍等问题均做出了回应。

针对当前学籍管理中的突出问题,办法第15条规定学生转学时,转入学校应通过国家学籍系统启动学籍转接手续,转出学校及双方学校学籍主管部门予以核办。转入、转出学校和双方学校学籍主管部门应当分别在10个工作日内完成学生学籍转接的核办工作;转出学校须对电子学籍档案备份保留,同时保留必要的纸质档案复印件;纸质档案复印件管理的具体办法由省级教育行政部门制定。

第25条规定学校应当至少每学期核准一次学生学籍,确保人籍一致、学籍变动手续完备、学生基础学籍信息和学籍变动信息准确;严肃、及时处理检查中发现的人籍分离、空挂学籍等问题。

特殊教育学生、专门学校学生、境外学生、高中阶段职普融通项目学生等类型的学籍管理要求比较特殊。办法对这些学生学籍管理做出了明确规定,确保了与国家基础教育改革的需求切合。如第10条规定获得当地入学资格的境外学生(含港澳台、外籍学生)或中国居民的外籍子女应持有效身份证件到所接收学校登记信息、办理入学并注册学籍。第14条规定适度放开特殊教育学生学籍变动

权限,情况特殊的可以允许其降级就读。

此外,办法突出学籍信息管理安全,对学籍管理工作安全制度和学籍数据信息安全提出了明确要求。其中,第24条规定各级教育行政部门和学校均须建立严格的学籍管理工作安全制度;定期更改学籍管理系统账号密码、半年以上未使用的账号予以封存;各级管理人员应严格遵守数据使用规则,严防学籍数据泄露;除法律法规有明确规定或经县级以上人民政府批准的,任何学生学籍信息不得向外提供;严防其他应用系统违规采集学生信息,严防学籍数据通过其他应用系统产生泄露。

(来源:新华社)