

开学啦!

# 学生该如何“收心”？ 老师医生来支招

根据拉萨市下发的2025年春季开学通知,2025年拉萨市各级各类学校(含幼儿园)春季开学时间为3月7日至9日。经过三个月的假期,眼看开学了,很多家长担心孩子回归校园后,出现精神倦怠、不愿意学习、学习进度跟不上老师节奏等问题。那么,学生在开学季该如何无缝衔接进入学习状态呢?记者采访了教育部门、老师和医生,大家一起来听听他们怎么说,看看他们有什么“收心大法”,帮助学生短时间内进入学习状态。

文/图 记者 张雪芳



## ①学生遇到“开学综合征”

眼看开学了,你家中是否还有正在赶作业的孩子?孩子挑灯熬夜写作业,内心焦虑,就怕出现“烂尾楼”,老师检查作业,自己没有完成。每到开学季,家长将孩子赶作业的视频、图片发到朋友圈、抖音等平台上,引起了很多家长的共鸣。

“放假期间,让孩子写作业,他总是拖拖拉拉,一会儿喝水、一会儿上厕所,就是不写作业。马上开学了,孩子拼命地赶作业,就怕开学老师检查作业。”张女士说,寒假三个月,孩子的学习生活习惯完全打乱了,开学在即,她担心孩子根本无法进入状态。

在寒假期间,很多孩子形成了晚睡晚起的生活习惯,白天长时间看电视、看手机、打游戏,生活学习时间没有规律。“我女儿上小学二年级,写作业完全依靠大人监督。工作忙时,我也没时间管孩子,孩子要不看电视,要不看手机。”李女士说,老人年龄大了,无法照顾孩子,她只好将孩子带到身边照顾。

王先生表示,寒假三个月,上班没时间照顾孩子,一直由自己父母照顾,孩子在爷爷奶奶身边,生活完全没有规律。想打游戏就打游戏,晚上十二点睡觉,中午才起床。他期盼着学校能早点开学,孩子也能早点“归笼”。

“没做完寒假作业不想上学”“我开学担心没法进入学习状态”“老师同学很久没见面,担心老师同学关系疏远了”……以上这些常见的现象通常被称为“开学综合征”。遇到这些问题,我们又该怎么做呢?



②老师

## 父母可帮助孩子收心

“拉萨市第一小学专门给学生、家长转发了关于您的寒假‘余额’已不足!开学前这样‘收心’的文章,要求学生家长做好‘开学攻略’,做好开学准备工作。”张女士说,根据文章的要求,家长最好做到以下几点:与孩子一起回顾假期生活;帮助孩子收心,回归日常状态;检查作业完成情况,查漏补缺;引导孩子调整生物钟;与孩子一起制定学习计划;鼓励孩子提前联系老师同学;带孩子逛逛图书馆或者书店;引导孩子进行适度的复习和预习;读懂孩子情绪;配合学校开展防疫等准备工作。家长可以在开学前这段时间,逐渐帮助孩子们养成良好的学习习惯。

3月8日,拉萨市第一小学要求学生开始报到,各年级班主任召开家长会。拉萨市第一小学五年级11班班主任赵莹开家长会时表示,开学前,家长可以要求孩子早睡早起,检查一下寒假

作业,新发的书本回家包一包书皮等。家长需要以身作则,调整家庭作息,配合孩子与学校形成健康管理合力。

针对开学季孩子如何收心的问题,西藏自治区家庭教育学会成员、国家(高级)心理咨询师余兰英建议:第一是调整作息,提前几天慢慢把孩子的作息调整过来;第二缩短电子产品的使用时间,晚餐后用散步或其他家庭活动来代替;第三营造开学的气氛,比如说开始备齐学习文具,整理书包,规划学习计划等;第四帮助孩子减少开学焦虑,开学前聊校园趣事,准备学习相关的小礼品来增加期待感;第五家长以身作则,和孩子一起做好开学的准备,减少娱乐,避免给孩子施压,说一些共情的话语,例如:爸爸妈妈过完年上班的第一天也会有一些情绪,但是这些很快就会消失的,相信你一定能调整好状态!

③医生

## 要做好疾病预防

面对开学季,家里的“神兽”要回笼了,又要开始新学期的学习历程。学生知道假期要结束了,又到了要“收心”和上紧发条的时间,肯定依依不舍。那么,作为孩子的家长,又需要注意哪些问题呢?

“开学前的过渡时期,是学生调整状态、为新学期做好准备的关键阶段。家长可从疾病预防、饮食、睡眠、心理调整等方面,整理学生开学前需注意的事项及建议,帮助学生以最佳状态迎接新学期!”西藏阜康医院儿童主治医生李迎说,疾病预防,可筑起健康屏障。家长需要对孩子的疫苗接种进行核查。检查疫苗本、健康档案,及时补种乙肝、流感、水痘等疫苗。确认是否需要结核菌素试验(PPD筛查)及胸片检查;学生要做好个人防护,养成勤洗手(饭前便后、接触公共物品后)、科学佩戴口罩的习惯,避免用手揉眼鼻口。家长学校可准备防疫包(口罩+消毒液+体温计+常用药)。学生要掌握七步洗手法,随身携带消毒湿巾清洁课桌及学习用品;为了适应季节变化,家长可为孩子准备润肤霜预防秋冬季皮肤干裂,适当增减衣物,注意饮水;家长须每日观察孩子是否有发热、咳嗽、腹泻等症状,发现异常及时就医,避免带病上学。

李迎表示,家长需要给孩子做好饮食调整,科学饮食,调整身体状态。学生要定时定量用餐,早餐需包含优质蛋白(如牛奶、鸡蛋)和谷物,避免空腹上学影响脑力活动。学生要增加绿叶蔬菜、水果和豆制品摄入,减少油炸、高糖、腌制食品,建议清淡易消化食谱。每日保证足量饮水,少喝含糖饮料。多吃橙黄色食物(如胡萝卜、南瓜)补充叶黄素,保护视力。女生生理期前,可增加红肉、菠菜等富铁食物。

除此之外,学生调整睡眠,重建生物钟也非常重要。可提前1-2周采用“阶梯式调整法”,每天比前一天早睡/早起15分钟,避免开学后突然改变作息引发疲劳。睡前避免使用电子产品,可通过阅读、听轻音乐放松身体以帮助入眠。保持卧室安静、黑暗(使用遮光窗帘)、温度适宜,可使用加湿器保证室内必要湿度。午睡时间控制在30分钟内。

“通过系统科学的准备,学生们不仅能平稳过渡到新学期,更能培养出受益终身的自我管理能力。关键是要将各项准备,实际执行下去,避免最后时刻的慌乱应对。让各位学生,以饱满的精神、充沛的体力、良好的状态,迎接新学期的到来!”李迎说。

④学校

## 做好教学准备工作

“我们已经接到学校通知,要求提前打扫教室卫生,提前领取发放学生教材,班主任提前开家长会,学生3月10日正式上课。”张女士说,她女儿在拉萨市第一小学上学,学校在放寒假期间重新装修了教室,维修了学校安全设施设备,她感到特别开心。

3月6日,拉萨市实验小学为进一步加强校园安全隐患排查工作,切实做好校园安全防范工作,进一步消除各种事故隐患,联合辖区的社区、派出所对学校周边以及校园内部、食堂、外墙进行区域无死角隐患排查,确保校园安全。

在开学前,拉萨市城关区教育局联合拉萨市城关区应急管理局、城关区卫生健康委、城关区市场监督管理局等多个部门组成联合检查组,对拉萨市城关区各中小学开展专项检查,进一步推动各学校开

学准备工作落实到位,切实保障2025年春季学期开学工作安全、平稳、有序进行。

据悉,此次检查内容涵盖人员保障、教学保障、安全卫生保障及后勤保障等多个方面,重点核查教职工到岗率、学生报到率、教学计划安排、消防设施、食堂卫生、校舍安全等关键环节。同时,联合检查组通过听取汇报、查阅资料、实地抽查等方式,全面了解各学校开学准备工作情况。为确保检查实效,拉萨市城关区教育局强化结果运用,明确整改不力认定标准,并规范约谈流程。对于整改不力或存在重大疏漏的学校,将启动问责机制,确保问题及时整改到位。同时,检查组严格落实中央八项规定精神,秉持廉洁奉公、严谨务实的工作态度,确保检查工作有序开展。