

又逢开学季 扬帆启航时

■米丽宏

云天收夏色,木叶动秋声。开学季,来到了。开学,对于孩子们来说,不仅是回归校园之门,更是开启一扇心灵之门:告别懵懂,走向明朗;回归集体,像鱼儿游进海洋。

校园、课堂、同学、老师、歌声、书声、运动、成长……这是属于学生时代的关键词。开学了!摸一摸散发着墨香的新书,聊一聊暑假生活的惬意。秋日正好,阳光不燥,朗朗的读书声中,道一句,新学期,你好!

也许,孩子们眼下还意识不到,一切的经历、感触、发现、思考,都是无形的财富;如每一颗不经意间装进口袋的砂砾,都将是未来的星辰。有诗道:“我在山谷湖泊间行进,捡拾散落的光和星辰。”书页习题,亦如山谷湖泊;字里行间,便有绮丽光芒。若想收获,必须耕耘;若想抵达,必须坚

持。时间从来不会辜负辛劳的汗水。田野里那饱满的谷穗,正是因为吸收了阳光雨露,将沃土丰肥的营养化作了沉甸甸的籽粒。

学习,正如农作。一分收获,来自一分汗水、一分耕耘。

开学季,对于家长来说,不是对孩子的放飞,而是,用自身的成长实现对孩子的陪伴。学校是孩子的家园,家庭更是孩子的港湾。每一个家长,都是孩子的第一任老师。要想教育好孩子,先给孩子一个和睦的家,为他打开自信之门;还要学习科学的教育理念,顺应孩子的成长规律。教育是一件缓慢的事情,来不得急,来不得假,需要足够的耐心和信心。细雨湿衣看不见,闲花落地听无声。想要孩子喜欢您、聆听您,您就要试着让自己的语言新鲜、洁净、有趣

味。如果您觉得很难,那就意味着——您该读书、学习了。

与以往不同的是,这个新学期,教育部废除了学生8点钟到校的成规,这是“双减”政策下的第二个新学期,《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,正在更规范、更合理地落实到每一个家庭、每一所学校。作为家长,也要跟上步子:一切从孩子健康成长着眼,从盲目买校外培训“零食”,转变为帮孩子吃透校内“主食”,从极限“赶娃跑”变为主动“陪娃走”。跟孩子一起成长,这是为人父母应当追求的幸福。

开学季,对于教育者来说,是一种动力与压力并存的重生。作为教师,教育是生活的日常,亦是细雨润物的浸润。“爱在左,责任在右,走在

生命之路的两旁,随时撒种,随时开花,将这—径长途点缀得花香弥漫,使穿枝拂叶的莘莘学子,踏着荆棘,不觉得痛苦,有泪可流,却觉得幸福”。

好的开端,成功的一半。老师啊,“开学第一课”,是多么重要。在疫情防控日常化的当下,重温抗疫故事;在物质极大丰富的现在,体悟壮烈的战争年代;百年奋斗悠悠一瞬,中华精神泱泱千古,家国情怀,英雄传奇,都可以引进课堂,帮孩子们“扣好人生的第一粒扣子”,让他们在更广阔的视野里看到品德之美、知识之美,看到前行道路上那一道道光亮,让温暖和正能量在无数梦想中汇聚绵延。

满心叮咛语,一颗师者心。又逢开学季,扬帆启航时。让我们大手拉小手,一道追梦、一道前行、一道探索新日子里的大海星辰!

教师开学的正确“打开方式”

■安徽省合肥市市长丰县双墩镇合肥一中教育集团北城分校 刘中元

一、拟定一份学期计划

有人说:“我们不是计划着去失败,而是失败地计划。”是的,计划不是为了失败,但失败是计划的常态。但我们不能因为计划常失败,而否认计划的引领价值,因为计划有助于教师对工作统筹安排,有利于教师教育生活点面开花。

现实中,很多老师把工作安排得满满的,每天备课、写教案、批改作业、上课、应付各种检查……假如教师没有规划地去工作,事无巨细,势必身心疲惫,效率低下。

开学计划可根据学情和校情把学校规定动作前置,避免临时的不知所措。比如,现在开学少不了核酸检测,让学生提前准备好预登记码,避免临检时的手忙脚乱。前置的好处还在于可规划个性化动作,如开学高一新生入校,提前设计放飞纸飞机的游戏,让学生在快乐中消除陌生感,起到很好的教育效果。前置事务有利于过程规划,更有利于对过程的“复盘”,总结教育经

验,提升教育能力,升华教育情怀。

二、书写一封励志书信

新学期,教师都有努力开启新篇章的想法和激情,但常熄灭在平凡的教育生活中。因此,教师也需被唤醒、被点燃、被鼓舞。

教师可写一封励志信,激励自己成为执著的追梦人。信中,教师可写出要运用什么方法,借助什么力量,取得什么成绩,达到什么目标及达成目标后的奖励、失败后的惩罚。写信是自我对话,是行动宣言,也是自我教育。我曾写道:“……我不做平庸的‘教书匠,’要用赏识教育方法,激励学生超越自己,借助家校社的合力,助力学生成长,让班级不断超越自己……”我把信密封在盒子里,放在办公桌上,让其成了我的信仰,当懒惰时,它就像一位慈祥的老者在提醒我:“不要忘记自己的承诺哦!”顿时,我满血复活,激情工作。

三、开展一次校本培训

学校常在开学前组织校本培训,统一

教师思想,强调工作纪律和各种规章制度,让教师思想“归位”。这是教师“收心”的契机。

通常,教师对培训热情并不高。培训内容、方式和路径等都是“顶层设计”的,教师的主体性被遮蔽,只能“被培训”,只需签到、聆听即可。培训主体“失位”,培训者“越位”,效果自然“不到位”。

校本培训内容大都是关于新学期先进的教育理论,而且培训者是教育权威和教育水准很高的“专家”,教师可学习到先进的教育理念、卓越的教育能力和高尚的道德品格,调整暑假“疲软”状态。因此教师应去参与、去体验、去感悟、去成长。笔者在培训中积极思考培训者的选题、内容、设计的独特之处以及其传达的技能,感悟其所传达的情感、态度和价值观,每次校本培训都是理念更新、技能提升和教育情怀升华。

四、积极参与学校活动

暑假,高负荷工作突然松弛下来,再加

上炎热天气,很多教师易趋向慵懒,身心状态急需回归“本位”。积极参与学校活动,让身心归位,才是硬道理。

参加学校文体活动,增强体质、缓解突然增加工作强度带来的疲劳,促进身心健康。同时,开学前,学校会组织各种研讨、会商和集体备课等,教师应积极参与活动,调整自己的工作节奏和状态,唤醒生物钟回到正常工作,提高工作效率。

苏霍姆林斯基说:“要记住,你不只是教课的教师,你还是学生的教育者,生活的导师和道德的引路人。”教育是家庭希望、祖国未来,不能丝毫马虎,不仅教其知识,更要成为其生活导师和精神引领者。暑假,一些教师对教育工作有所懈怠,对教育炙热的态度有所变冷,对教育的忠诚有所减弱。教师要调整身心的应有状态,让身心回归本位,工作状态到位,带着对学生、对家长、社会认真负责的态度,去做让人民满意、社会认可的教育。

开学弹好『三重奏』

愉快的假期一晃而过,转眼间新学期的钟声已经敲响。经历了两个月自由自在的假期,如何在新学期尽快收心呢?我认为以下开学“三重奏”有奇效。

◆一重奏夯专业:备课+说课

暑期备课是教师的必备工作,提前备好课,能更胸有成竹地开启新学期的教学之旅。我们学校的暑期备课方式是集体备课,一人备一个单元,组内同仁明确分工,约定好教案上交时间,大家各尽其职。

集体备课完成后是准备说课展示,全校以各教研组的形式各自开展。今年进行的是大单元教学设计说课,需融入2022年的新课标进行设计解说。知晓任务伊始,组内伙伴齐心协力寻找资料,都希望自己教研组在展示时呈现出最好的状态。准备说课稿和PPT是必备流程,然后将准备好的教学设计资料装订成册,集中呈现给评委老师。备课说课活动效果明显,首先通过全组进行备课和说课的筹备,开学前对学期教学内容大致能做到心中有数,对教学重点也有了初步的把握和认识。其次通过不断学习各年级的说课展示,见贤思齐,对新课标在具体教学中的实施也有了进一步的认识和体会。最后通过专家评委对教学设计的点评和指引,教学方向越发明晰,查漏补缺,对新学期的学科教学工作更加了然于心。

◆二重奏拓视野:读书+分享

暑期学校给每位老师下发了阅读书目《教师自我突围的秘诀》,假期里大家自由阅读,新学期教职工大会上随机选人进行读书分享。书必然是要认真读的,心中无物,开大会时必定脸面无光。大会上的读书分享,读书心得的稿子和PPT是必备材料,读完书,我洋洋洒洒,一气呵成,写了2500多字的读书笔记,对知识的渴望,对写作的热爱,对自身的审视,在这个自我内化的过程中被点燃、被唤醒。并且在台上分享的过程中,校长会依据书中的内容随机进行提问,还可能让老师结合教育教学实践谈一谈对书中某观点的看法,这样的考验,极大地调动了老师们的阅读积极性。

每学期,学校都会为老师们挑选一本或几本促进教师专业发展和自身成长的书籍,在知识的滋养中,老师们择善而从,博采众长,积累了丰富的理论素材和实践案例。这样的读书分享,既重实践又显实效更接地气,年复一年,读书+分享的活动丰富了老师的知识积累,也开拓了老师们的教育视野。

◆三重奏促奋进:评优+激励

开学之初迎来了上一学年的优秀教师评选,老师们铆足劲把一年来的各项荣誉和证书进行罗列梳理,以期在教师评优上大展身手。每当这个时候,便会涌现出一大批出类拔萃的佼佼者,大家并驱争先,群芳竞艳。脱颖而出的老师怡然自得,精益求精,暂居下游的老师不甘人后,暗自勉励自己奋起直追,迎头赶上。榜样的力量是无穷的,开学初的评优激励,充分激发出了老师们新学期的内驱力。君志所向,一往无前,愈挫愈勇,再接再厉。

生命不息,奋斗不止。开学“三重奏”,让教师夯实了专业素养,汲取了知识养分,更调动了自身的工作积极性。这样的收心教育,教师们值得拥有。



快乐的童年

苗青 摄

“四个锦囊”助你再出发

暑假即将结束,如何迅速调整身心状态,开启新学期工作模式,成为一个重要的课题。笔者分享“四个锦囊”,帮助教师收回玩乐之心,重振精神,迎接开学。

◆锦囊一:三个调整

调整作息時間。暑假假期很长,平时忙坏了的教师们迎来了难得的休息之际,心理与生理方面终于不用再维持高强度的紧张状态,平时保持的生物钟也随之紊乱,导致许多教师的作息時間不规律。所以在开学之际,教师应当尽快调节情绪变化,将休息時間恢复到平常工作日的時間安排,保持精神抖擞的面貌,才能在开学后全身心投入到工作中。

调整心态。开学前期教师们最担心的一个问题,就是开学后如何管理班级。与学生们打交道是教师的日常,但每一个新学期到来时,班级同学们的关系也有所变化。教师最重要的工作不是教书,而是育人,压力转变为焦虑是人之常情。但是要懂得“安安心心做事,

平平凡凡做人”的道理,只有把精力集中于当下,学着悦纳自己,才能更好适应开学工作。

调整饮食结构。营养学家调查显示,当人们陷入沮丧、失落、抑郁等心理情绪时,多半原因是身体缺少营养元素,如维生素B族、铁、锌等等,对身体健康十分不利。所以在开学前几天,可以调整饮食结构,以清淡为主,荤素搭配,少辛辣油腻,减少胃部负担;多喝热水,多吃纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢。

◆锦囊二:专业阅读

读点专业书籍。临近开学,教师可以提前做好准备,针对上学期遇到的教学或班级管理问题,有的放矢地选择几本专业书籍阅读。当沉浸在阅读当中时,就能感受到文字的魅力,进而被文字里的世界吸引,人也静了下来。

做读书笔记并形成文字。阅读中还可以摘抄读书笔记。摘抄是一个机械化的过程,重复动作能让人大脑放空,将

注意力集中在笔尖上。当然,阅读完后,还可以通过思考、梳理,最后形成文字,写下自己的阅读收获,写成读后感或是读书心得。

◆锦囊三:改善环境,收拾心情

卫生打扫。提前收拾家居环境,干净整洁的环境能增加身体的舒适感。不仅得到了锻炼,还有效释放了压力。将房间打扫得有条不紊,物品摆放得整齐齐,看着眼前的一切都是井然有序,会不自觉地从心里产生满足感和成就感,这是因为我们的努力劳动得到了想要的结果,是对自我的一种肯定,也是一种积极乐观的心理暗示。

整理书桌。据调查,一个干净整洁的办公桌,能够使人的工作效率提升28%,而一张凌乱的积满灰尘的办公桌,则会使人们的思维凌乱,产生烦躁的情绪。开学前,教师可以整理好自己的书桌,清理电脑中无用的文件,将桌面物件分类整合,让大脑对工作环节产生清晰的认知。

“你说我该先做什么?是先去打卫生还是先建个QQ群,或者了解一下我班学生基本情况?”做教师的闺蜜半夜打来电话,听得出她焦虑万分。我不得不打趣她:“不就新接个一年级嘛,都从教近20年了,还那么慌张!”“别那样说,又不是我一个人这样,我们那教师群里很多人都在吐槽,假期都是一觉睡到自然醒,这下闹钟要调到‘6点半’,开始上班真有些困难;加之新学期,新课标、新教材,要学习的太多太多;还有像我这样,又要迎接一批新学生,现在的孩子越来越‘猴精’,想到这些真的吃不下睡不着,你说我们老师是不是也有‘开学综合症’?”“也许、可能、大概是有吧,这样,去放首音乐,敷个面膜,今晚什么都不要想,好好睡一觉,明天聚聚再听你‘叨叨’!”

安抚好闺蜜,我也思绪万千:临近开学,朋友圈都在转发诸如“开学清单”“开学‘收心秘笈’”“新学期告诉孩子‘五句话’”之类的文章,里边都是探讨经过一个假期怎样让学生调适好状态尽快投入到新的学习。其实,假期过后,需要调整的还有老师,老师们也需要做一些“收心”工作,否则就会像我的闺蜜和她教师朋友一样或多或少有些不适应,甚至焦虑。那如何调整呢?个人觉得不妨一静一动——让心静下来,让身体动起来。

◆让心静下来

假期可能会邀三五好友聊聊天,谈谈人生;也可能会携家人走走看看,停停转转;又或者享受独处时光,看看小说,刷刷视频;当然,也有一些老师没有停止学习的步伐,利用假期好好“充电”。不管怎样,这些都是假期的“福利”,是对假期应有的“尊重”。

临近开学,老师们不妨让心静下来,多阅读,这会有效减少焦虑。读读教育报刊,了解一下教育最前沿信息;读读教育专著,提升自己的理论素养;读读儿童文学,知道孩子们内心所想;或者根据自己教学实际有目的选择阅读,比如那年我即将任教一年级,假期里一位老师给我推荐薛瑞萍老师的《心平气和的一年级》,这本书让我很受启发,让我跟那群小屁孩在一起少了很多“鸡飞狗跳”。

同时,静下心来好好拟计划。俗话说:“凡事预则立,不预则废。”“开学第一课”讲什么,教室如何布置,本期教学重难点是什么,班级管理有哪些“变”和“不变”……这些都需要老师提前规划,只有这样,新学期来临才会有条不紊,而不是手忙脚乱。

◆让身体动起来

要想倒好“时差”,让起床不那么困难,让身体动起来是一个好办法。比如,约朋友或家人夜跑一小会儿,让身体有些小累,从而慢慢改掉拿着手机不撒手,难入睡的习惯。当然,也可以晨跑,那种迎着朝阳,呼吸着新鲜的空气,感受大汗淋漓后的畅快,会让身体的每个细胞苏醒,从而以饱满的精神迎接新学期的到来。

开学前邀请学生一同布置教室,打扫卫生,师生一起动起来,为开学做足准备,也不失为一个调整的好办法。

当然,适当增加些仪式感,去感受生活的美好,让自己对新学期充满期待。比如去看部喜欢的电影,一家人出去吃顿饭,去理个发,买件新衣服……让这些“小把戏”变成“小确幸”,相信老师们就会以从容的心态面对“开学综合症”。

■湖南省长沙市天心区湘府英才小学 段小华

■江安县教师培训与教学研究中心 陈艳

■成都市龙泉驿区东山国际小学 张光艳