

初三及高中年级今天开课

其他年级假期还剩一周

都市时报全媒体记者 黄毅 通讯员 张艳艳



昆五中学生坐在干净整洁的教室里



昆五中学生打扫教室



昆五中学生领取新书

本版图片 供图



2月18日，昆明市初三及高中年级学子结束寒假，返校报到，今日上课。一至八年级学生将于25日返校报到，26日上课。

“开学第一课”搞好卫生

随着寒假结束，沉寂多日的校园里再度热闹起来。2月18日，初三和高中年级的同学来到学校报到注册。大家聚在一起，交流假期所学所获，校园里充满欢声笑语。

18日早上8点30分，昆五中的老师们与同学们进行了交流，帮助大家以从容、自信、阳光、明理的精神面貌迎接新学期，走向新征程。

各学校学生进入校园后，迎来了开学第一课——劳动教育。不少学校安排了学生打扫校园卫生，操场、教室、走廊、宿舍、厕所……每个地方都能见到正在打扫卫生的学生，甚至学校外，街道、广场、巷道等地，也都有学生在清扫地面、清除垃圾。沐浴着清晨的阳光，学子们在美丽的校园里各司其职，将自己的

学习环境打扫得焕然一新。劳动中，学生们互相帮助、交流，增进彼此之间的友谊和感情。

打扫完卫生，大家坐在干净整洁的教室里，老师把一本本新教材发到同学们手中。有的同学迫不及待地翻开书看一看，有的同学则拿着新书小声交谈着。一本本崭新的教材，是新的知识、新的力量，也是新的希望！

学校提前发布温馨提示

为了让同学们尽快切换至开学模式，收假前两天，昆明市不少学校陆续在微信公众号推出了开学温馨提示及心理调适小贴士，提醒学生自检自查，规范仪容仪表，请家长督促孩子做好规范工作，原则上学生不得将手机带入校园。比如，昆明润城学校要求男生发型前不过眉、侧不遮耳、后不扫领，女生不梳披肩发、短发不搭肩膀。

多所学校发布的温馨提示上，均写明原则上学生不得将手机带入校园，确有将手机带入校园需求的，须经家长同意并书面提出申请，学校同意后方可将手机带入校园。进入校园后，应将手机交由班主任统一保管。学生不携带贵重物品、大量现金、电子产品、管制刀具以及违禁物品等影响校园安全和学习氛围的物品入校。

“临近开学，同学们可能会出现焦虑、烦躁、迷茫等情绪。当出现‘开学综合征’时，请调整心态，正确对待，给自己一些积极的暗示。”昆明市第一中学西山学校发布的开学温馨提示中，建议学生按时按量完成假期作业，抽空回顾上学期的知识，巩固基础、补好短板，及时总结假期收获。浏览新学期的教材，适当预习，做好新旧知识的衔接，制定新学期的计划与目标，提前规划、查漏补缺，以最好的状态迎接新学期的到来。

云南师大附中的温馨提示称：“凡事预则立，不预则废。”新学期伊始，学生要结合实际，制定详细可行的计划，包括学习目标、个性发展等内容。内容适中易落实，忌好高骛远。保持学习的动力，逐渐找到适合自己的学习节奏。家长要理智对待，理解孩子们的情绪，不能盲目给孩子加压，允许他们有一段过渡缓冲期，配合学校和老师，帮助孩子慢慢适应新学期的生活。

学校为学生收心支招

根据云南省教育厅此前发布的《2023—2024 学年普通中小学校教学日历》，一至八年级学生将于2月25日报到，26日上课。针对还未开学的学子，不少学校表示，收心有方，开学不慌！

昆明润城学校给出的收心妙招是：调

整作息，规律饮食。家长要帮助孩子有意识地调整作息时间，比如把起床时间逐日提前，从提前一个小时到固定在上学时的起床时间，让孩子慢慢适应开学的节奏。除了调整生物钟，也要注意规律饮食，避免大吃大喝，减轻肠胃负担。

家长要督促孩子减少娱乐时间，开学前几天，要逐渐增加每日学习时间，除了查缺补漏，还可以适当预习新课，保持阅读的习惯。复盘是收心的绝好方式，家长可引导孩子对假期生活进行回顾检查并分析评价。总结可以分为三个方面：一是对假期作业进行检查；二是总结寒假有哪些收获，比如读了几本书，去了哪些地方，获得了哪些新知识和技能等；三是看看寒假有哪些遗憾，比如哪些计划没有完成，原因是什么。通过对假期总结复盘，孩子才不会糊里糊涂地匆匆结束假期，又匆匆进入新学期。

家长不要觉得只对孩子说一句“你要收收心了”就可以了，而是要给孩子一个温暖的怀抱，给予情感和行动支持。家长要尝试读懂并理解孩子的情绪，帮助孩子分析原因，多鼓励、多沟通，最重要的是给孩子积极的心理暗示。比如引导孩子回忆校园发生的趣事，唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念，让孩子重新燃起对学校生活的憧憬，从心理上对新学期充满期待和信心。