

# 稳稳 hold 住新学期

## 开学提醒教师篇

### 做好状态调适,快乐舒心开学

创造积极环境,让心情靓丽起来。给自己准备一份开学礼物,一本精美的笔记本、一盆漂亮的绿植、一个相框或一个靠垫,一点小小的“新意”可以带来愉悦的心情。在教室布置上来点小创意,当孩子背着书包走进教室时,会很有新鲜感。

学会积极暗示,让情绪

饱满起来。积极的自我暗示对于情绪、心理和行为都有很好的调节效果。当感觉到紧张、焦虑时,可以告诉自己“太好了!开学就能见到可爱的学生了!”通过类似的积极心理暗示,增强愉悦感,让自己精神饱满地迈进新学期。

调整作息,让状态提升起来。提前按照上班作

息调整,按时起睡,把假期里的生物钟调整过来。还要进行适量的运动,把身体唤醒了,可以激发积极的心理状态,开学后才会很快适应“工作时间表”。

进补专业阅读,让动力回暖起来。读点专业书籍,重燃内心教育的热情,这样的阅读进补,不失为点燃内心动力的那根“火柴”。

### 储备教学能量,开学轻装上阵

罗列开学清单,做到心中有谱。提前给自己列一个工作清单。哪些是开学前必须完成的;哪些是开学一周内需要做的事情;学生报到所需做的事情;有哪些事项需要交代家长等等。做到心中有谱,也就少了不少焦虑。

研读教育政策,做到教学有理。“双减”+“新课标”,对教师的教育教学能力提出了更高的要求。可以认真研学“新课标”,特别是钻研单元整体教学、跨学科主题学习、作业设计、学生评价等方

面内容,努力提升对课程的理解和实施能力。对于班主任老师,还可阅读一些班级管理的著作,吸收他人的成功经验。

全面客观分析,做到教学有据。既要提前做好学生的“学情分析”,也要做好自己的“教情分析”。一是重新认识学生。既要从“共性”上来了解这个年龄段的学生身心发展特点,也要从“个性”上来了解每一个学生的心理状态和学习状况。二是重新认识自己。既要终身学习,一路前进,同时也得停下

脚步,反思自省,谋划破解教学困境的策略和提升育人效果的有效方法,定好个人成长计划和目标。

备好开学首课,做好教学有法。“良好的开端是成功的一半”。一堂生动、深刻、愉快的开学第一课,会让学生对新学期产生积极的期待,激发学习的动力,蓄满正能量,迅速适应新学期的学习。“提前备课,知己知彼;灵活授课,环环相扣;启发为主,兴趣先行”,坚持好这些原则,不愁开学第一课不精彩。

### 焕发生命激情,奔赴美好未来

内心自觉,保持充满期待的生命状态。自觉是教师必备的心理品质,良好的心理状态首先体现在自觉的生命状态。期待是一种教育行为,更是一种教育力量。这种期待可以转化为教育教学行为,高期待的教育心理带来教育教学的高投入。

专注沉浸,保持幸福快乐的的教学状态。将注意力迅

速投入到教学内容中来,让自己沉浸在所从事的工作中。明确自己肩上的责任,热爱教师这个职业,把教育当成自己终身努力的事业,了解学生、信任学生,勤于学习、乐于教学。

正视困难,保持迎难而上的教学自信。直面困难,正视困难,把困难当作历练自己的机会,不畏惧,不妥协,坚定地走自己的路,说不

定会有另外一扇门为你打开,会有更多的成功机会向你招手。

家校沟通,保持共享共赢的教育合力。了解家长需求,从家长的角度出发,理解家长的焦虑与疑惑,用心与家长对话沟通,用智慧给予家长指导,建立平等、合作、共赢的关系,形成家校正向互动的积极态势。

(杨洁丹整理)

## 润泽心灵 护航成长

### 无锡举办中小学骨干班主任专题培训班



近日,无锡市教育局举办2023年全市中小学骨干班主任能力提升专题培训班,落实立德树人根本任务,进一步强化中小学德育队伍建设,提升班主任心理健康教育和家庭教育指导能力。

本次专题培训按照“示范引领、能力为重、分类施训”原则,紧扣学生心理健康教育和家庭教育指导主题,加强政策分析解读,突出德育工作要求,从德育理念、育人能力、家校协同、行动学习等多个维度深入展开。

江苏省教育厅基础教育处冯帅主任,南京师范大学心理学院党委书记周红教授、心理学院副院长安媛媛教授、家庭教育研究院副院长殷飞教授,江苏省教育科学研究院心理健康教研员夏春娣教授等专家,分别为骨干班主任们讲授《德育和心理健康教育研究实践》《新时代儿童心理健康教育工作的挑战和应对》《打开天窗说亮话:心理危机识别与干预》《家校社协同育人:促进学校德育工作整体优化》《班主任家庭教育指导》专题讲座。

培训期间,学员们同心同向同学习,且思且悟且提升,在专题讲座、提问交流、实操互动、分组探究、汇报展示等各培训环节中,领略名师风采,增长育人智慧,提升工作艺术。大家表示将把所学所得运用到工作岗位,分享给学校同事,传递给学生家长,推动全市中小学德育工作水平进一步提升,共同护航学生身心健康全面发展。

(杨洁丹)

### 图片新闻



8月29日,来自南长街小学、春城实验小学、新开河小学的40余名小记者走进位于无锡市建设工程管理服务中心的白蚁科普馆。通过参观学习了解了白蚁的种类,它们对房屋建筑、工农业生产的危害,以及科学防治的重要性。

(徐婕妤)



8月29日上午,五爱小学、梅里实验小学、育英实验小学的小记者走进风光里青少年教育基地寻访。小记者聆听援越抗美老战士、老党员姚炳华和杨永康讲述他们亲历的战地故事。

(徐婕妤)



沁园实验小学及五星分校用爱和期待迎来一场美好的相约,日前,学校广泛开展暑期家访,以入户家访和线上访谈两种形式,围绕了解暑期生活、保障身心健康、筑牢安全防护三大主题,推进这场教育的行走。老师们聆听家长和孩子分享生活与学习的点滴,并与家长交换教育见解,对家庭教育进行指导和帮助;同时细致地向学生及家长宣传防溺水、防诈骗、心理健康等知识,提醒家长做好监管,杜绝事故发生。每一句叮嘱都包含着浓浓的爱,让心与心贴得更近,让教育更有温度。

(张凯瑞)