

家长如何帮助孩子 平稳度过“开学焦虑”

开学在即,记者在采访中了解到,不少新生既对校园生活充满了憧憬,又有几分忐忑。不少家长表示,最担心的不是孩子的学习,而是能否很快融入学校环境。

幼小衔接:习惯很重要

“我们每天7点半起床,晚上9点前睡觉。”家住高新区的黄女士在接受记者采访时分享了自己的做法。除了规律作息,她带着孩子提前到小学门口走一走,让孩子熟悉环境。许多受访家长都

认为,这样的准备能有效缓解入学焦虑。

记者在一所学校外的文具店采访时,即将步入小学的高雨晴告诉记者:“一直盼着能自己买文具,马上就要上小学了,这个愿

望可以实现了。”

西安市经开第二学校的班主任张李剑在接受采访时表示,让孩子自主挑选学习用品,不仅增强了他们的参与感和自主意识,也有助于激发其对即将开始的校

园生活产生积极期待。张老师表示,开学第一周,学校针对新生不会立刻进入学科教学,而是着重帮助孩子熟悉校园规则和课堂常规,家长不必过分担心孩子在学

小升初:从管教到自主的转变

相比“幼升小”,记者发现“小升初”的孩子面临的挑战更复杂。青春期的变化、电子产品的使用等,都是家长与孩子必须共同面对的挑战。

“我不再每天盯着孩子写作业,而是教他做计划,自主安排时间。”一位家长分享道。家长角色的转变,从“监工”到“教练”,成为不少“小升初”家庭的共同课题。

张李剑说,孩子进入中学,家长如何从“监工”到“教练”,成为不少家庭的共同课题。为了帮助孩子适应初中的学习节奏,有的家长会提前帮孩子预习;也有家长更倾向于鼓励孩子自主学习,并通过与老师沟通了解教学要求。

张李剑建议新生在学习方法和时间管理上采取以下策略:学会“思维建构”。可以将语文课

文拆解为“通读理解一圈划重点一学科思维导图一完成学习单”四步,避免畏难情绪;善用“错题本”。在数学学科中,不仅要抄题,更要标注错误原因,每周花20分钟复盘;主动“请教”,遇到不懂的问题当天向老师或同学请教,不要堆积。

张李剑建议,家长在这个阶段配合学校做到“抓重点、不越

位”:放手但不撒手,允许孩子自主整理书包、规划作业时间,每天花10分钟询问“今天有什么想分享的”;关注“过程”而非“结果”,帮助孩子总结方法而非施加压力;保持“家校沟通”的温度,遇到问题先了解情况再与老师沟通,定期参加家长会;做好“情绪后盾”,给予孩子情感支持而非简单批评。

心理过渡:容易被忽视的关键

采访中,西安市教育心理学会会长尚华表示:“幼升小的孩子对新环境既兴奋又不安。孩子们会发现规则更多了,自由减少了,老师的关注也分散了。这时可能出现焦虑、退缩甚至抗拒上学的

行为。”他建议家长提前带孩子熟悉校园,模拟作息,培养独立完成的任务意识,并通过积极的语言帮助孩子建立期待感。家长应帮助孩子客观认识自己,培养成长型思维与自主学习能力,并教

会他们基本的情绪调节方法,如深呼吸、写日记、与信任的人倾诉等。

面对家长的焦虑,尚华建议:家长应先觉察和接纳自己的焦虑,学会放手,让孩子独立面对问

题;同时做孩子的倾听者,避免过度干预。家长可以通过运动、聊天等方式缓解情绪,减少对孩子的负面影响。更重要的是,要做好角色转化,成为孩子的“生活顾问”,而不是“主导者”。

科学准备:营养与健康同样重要

采访中,国家三级营养师杨睿表示,开学前,除了心理和学业准备,家长可逐步调整孩子作息,每天提前15分钟入睡与起床,让生物钟尽快与新学期接轨。

杨睿说,不同年龄段的孩子健康重点也不同。她建议,低龄

学生要注意坐姿和握笔姿势;初中生则应关注视力保护,做到“学习45分钟,远眺10分钟”,并保证每天至少2小时的户外活动。

此外,西安仲德骨科医院关节中心主任张国才提醒,学生假期作息不规律会对骨骼健康产生

负面影响。他建议,家长提前1-2周逐步调整孩子作息,固定睡眠时间并远离电子屏幕,早晨适当晒太阳,有助于调整生物钟并促进维生素D合成。

张国才表示,学生应平衡学习、运动与休息的方法,动静结

合规律分配。学习时,要每45-60分钟起身活动5-10分钟,保证每天30分钟以上的中等强度运动,并搭配合适的柔韧性运动。这样才能更科学地学习,更健康地成长。

本报记者 郭子荻 实习生 梁家恒

长安大学教师助力国家队世运会上创佳绩

本报讯(记者 郭子荻 实习生 梁家恒)记者获悉,近日在成都落幕的2025年第12届世界运动会上,长安大学体育部副教授刘浩担任主教练的中国沙滩荷球队,获得第六名的佳绩,这是沙滩荷球首次成为世

运会正式项目。刘浩教练率领的中国沙滩荷球队平均年龄为22.7岁。比赛中,中国队先后以18:6战胜美国队、13:6力克澳大利亚队。长安大学校友牛慧、何林旭分别以队长和队员身份

参赛。据悉,8月16日,长安大学的谢丁弈教练作为技术分析师,随中国国家女子腰旗橄榄球队出征,以精准的数据支持和战术设计,为球队力克亚洲冠军日本队立下汗

马功劳。两位教师,在不同赛场共同展现了长安大学在体育专业人才培养和竞技训练方面的成果,体现了高校体育教育与国际赛事实践的紧密结合。

灞桥第三小学市级“名校+”跨学科课程产品发布会举行

本报讯(王顺)为推动跨学科课程的发展,促进教育创新,8月27日,西安市灞桥第三小学市级“名校+”举办了以“自学为主导,生长真发生”为主题的跨学科课程产品发布会。多位教育领域的专家和董海英“名校+”的校长团成员们共同见证了跨学科课程的魅力与实践成果。

一段精彩的视频拉开了发布会的序幕,视频展示了西安市灞桥第三小学市级“名校+”在跨学科课程方面的探索与成果,也充分展示了如何将不同学科的知识有机融合,激发学生的学习兴趣

和创造力。在分会场观摩环节,与会教师分组参观了二至五年级的跨学科课程展示,亲身体验了学生们在自主探索、合作学习的过程中所展现出的创造力与实践能力。

在专家点评环节,多位专家对跨学科项目式课程进行了深入剖析,指出了课程实施过程中的亮点与不足,并提出了具体的改进建议。活动结束后,与会校长及教师纷纷表示收获颇丰。

西安市灞桥第三小学相关负责人表示,此次活动不仅展示了西安市灞桥第三小学市级“名校+”在跨



发布会现场。

学科课程设计上的成果,也为大家提供了一个交流与学习的平台,从而让“自学主导”真正落地生根,让

“生长真发生”成为常态,进一步为培养更多具有创新精神和实践能力的人才贡献力量。

陕西省青少年轮滑锦标赛落幕 西安市代表队获团体第一

本报讯(记者 党运)近日,2025年陕西省青少年轮滑锦标赛暨陕西省第十八届运动会(青少年组)轮滑资格赛在西安市阎良区圆满落幕,西安市代表队荣获团体第一名。

本次比赛,吸引了来自全省各地的8支代表队共计117名选手参赛。赛事在阎良区石川河极限运动中心举行,设速度轮滑和自由式轮滑两大项目。

速度轮滑项目中,女子500+D米争先赛西安市代表队韦景荣勇夺第一,男子组该项目的冠军则由榆林市代表队王嘉溢获得。女子1000米计时赛中,西安市代表队展现出绝对统治力,尹诗雅、罗一萌、赵雨诺包揽冠、亚、季军。男子组该项目冠军为西安市代表队马一诚。3000米接力赛中,西安市代表队表现强势,将男、女两组第一名双双收入囊中。

自由式轮滑比赛中,西安市代表队继续保持优异发挥。黄泽毅获男子速度过桩冠军,李锦心夺得女子速度过桩第一名。

团体赛方面,西安市代表队以出色的表现摘得桂冠,咸阳市代表队、榆林市代表队分列第二、三名。宝鸡代表队和渭南代表队获得“道德风尚奖”。

西咸新区秦汉龚家湾小学 举行专题讲座提升教师素养

本报讯(马佩佩)为提升教师专业素养,8月26日,西咸新区秦汉龚家湾小学邀请陕西省教育学会评价中心教育教学质量部主任郭双峰,对全体教师进行了以“评价引领的学习动力激发”为主题的专题讲座。

郭双峰从五大维度深入解析,并表示新时代的教育应聚焦“心理行为学、团结合作、家校共育”三方面,培养德智体美劳全面发展的时代新人。他以生动的案例,明确了课堂构建合作学习小组、小组捆绑评价、个性化反馈评价的有效性做法。强调教学目标应将传授知识为主的课堂转变为发展能力的课堂,教师作为组织者、引领者,要着力培养学生解决问题的能力。

西安市未央区先锋小学 举行2025级新生入学礼

本报讯(记者 郭子荻)8月27日上午8时30分,西安市未央区先锋小学2025级一年级新生入学礼在学校操场举行。学校教师、新生及家长共同参与了这场以“启梦先锋 悦见成长”为主题的活动。

在庄严的国歌声中,国旗仪仗队护卫国旗入场,全体肃立行礼。随后举行的成长礼环节中,家长与孩子深情相拥,传递浓浓亲情。新生家长代表表达了家校共育的美好期许。

各科任教师依次登台自我介绍,并为新生送上祝福。学生们向老师行拜师礼,全体一年级教师进行了庄严的宣誓仪式。

新生们手持自制入学卡片,通过诵读《三字经》和集体宣誓,开启了小学生活的第一课。副校长张仙媚寄语新生,鼓励他们在新环境中勇敢追梦。