



教育大家谈

收心指南+开学清单

从暑假生活到校园节奏

【大连新闻传媒集团记者孟清】

教育速递

《学会关心》 大连市暑期家校共读 圆满落幕

8月16日,“《学会关心》大连市暑期家校共读线下研讨交流会”在大连市东港第一中学举办,为历时24天的共读活动画上了圆满的句号。此次暑期家校共读活动由栾桂芳名师工作室领衔的“思齐阅读成长共同体”发起,旨在通过共读《学会关心:教育的另一种模式》一书,促进家校教育理念交流融合,助力大连市中小学读书行动新格局的构建与“书香校园”建设。

活动自7月24日启动以来,吸引了数百名家长和教师参与。活动期间,共读团队通过线上平台、在线直播等,共开展了三次线上领读活动,通过前期导读、中期推进和后期导写等多个环节,引导参与者从不同维度挖掘“关心”智慧,并探讨了如何将“关心”理念融入教育实践。

8月16日上午,线下总结和研讨活动以“一起过有意义的生活”为主题开展,40多名参与共读的家长和老师参与了此次线下研讨活动,共同探讨教育的未来发展方向。

《学会关心》暑期家校共读活动不仅加深了参与者对“关心”教育的理解,也为大连市中小学读书行动新格局的构建与“书香校园”建设注入了新的活力。据介绍,“思齐阅读成长共同体”成立6年以来,团队20多名老师一直坚持每月共读一本书,每月开展一次共读研讨,每人提交一份读后感,迄今为止,团队共读文学、历史、哲学、教育学、心理学等多种类别的著作70多本。团队成员是来自大连各区市县高中的语文老师,多年共读成长,他们具备了深厚的文化底蕴和指导阅读的能力。团队成员们表示,将来会开展更多的多样化共读活动,为全民阅读活动的开展,为书香城市、书香校园的建设贡献专业力量。 栾桂芳

浙江大学学子 赴大连开展 暑期社会实践

为深入学习红色历史、厚植爱国情怀,浙江大学求是学院丹阳青溪学园暑期社会实践团近日走进大连多处红色文化基地,开展了以“赓续信仰火种,凝聚青春力量”为主题的实地调研与研学之旅。

实践团首先来到大连中华工学会旧址纪念馆。此处具有百年历史的建筑曾是新文化思潮的重要传播地。实践团团员在讲解员的带领下,依次参观各展厅,学习中华工学会在救国图强、启蒙教育中的重要作用,体会青年力量在历史洪流中的担当与觉醒。不少同学表示深受启发,体会到知识分子在时代转折中的使命担当。随后,实践团一行走进大连英雄纪念馆。园中庄严肃穆,绿树掩映英烈纪念碑。实践团团员在讲解员的带领下,了解了大连地区在抗战与解放战争中的英勇事迹,向先烈们致以崇高敬意。“铭记历史,是为了走得更加坚定。”一位队员在留言簿这样写道。英雄并未远去,他们的精神在新时代仍有回响。此外,实践团还陆续来到旅顺日俄监狱旧址博物馆和旅顺万忠墓纪念馆,在静谧庄重的氛围中献花追思,感悟和平的可贵与发展的不易,也更加坚定了立志报国、投身社会的信念。

短短4天的实践活动让求是学院学子在脚步中贴近历史,在思考中汲取力量。通过实地探访、沉浸式学习与交流讨论,同学们对辽宁大地深厚的红色文化有了更直观的认识,也进一步明晰了作为新时代青年的责任与方向。红色遗址不仅是历史的记忆,更是当代青年精神的根脉。浙江大学学子将以本次实践为起点,把爱国之情转化为奋进之志,为社会发展贡献青春力量。 张义瑞



图据新华社

A. 小学生 调整作息, 清单化整理增加仪式感

开学倒计时,小学生的新学期准备怎么做?高新区普罗旺斯学校校长迟海鹰建议做好以下3件事,让孩子主动期待新学期。

一是作息调整,循序渐进“拨回”上学节奏。要调整暑假里“晚睡晚起”的作息习惯,“渐进式调整”比“强硬纠正”更容易被孩子接受。按小学生每天9—10小时的睡眠需求,若需早上7时起床,晚上9时前就得入睡。从现在开始,每天比前一天早睡、早起10—15分钟,一周左右就能适应规律作息。固定三餐时间同样重要,早餐拖到中午,晚餐避免过量,下午留出1小时做“安静活动”,如读绘本、拼积木、画画等,模拟开学后的午后学习状态。同时,提前一周减少电子设备使用,把看电视、玩游戏的1小时换成亲子散步、跳绳,或一起读故事书,既能减少孩子对电子设备的依赖,又有助于平复心情,避免开学后因“突然被限制”产生亲子矛盾。

二是物品准备,清单化整理增加仪式感。提前准备好学习生活用品,不仅能减少开学当天的慌乱,更能让孩子产生“新学期要开始了”的期待。建议家长和孩子一起列一张“开学清单”,让孩子自主整理所需要的基础学习用品,如练习本、铅笔、橡皮、尺子等,练习“书包分层收纳法”,养成“用完归位”的习惯。生活用品也别马虎,水杯贴好名字,校服提前洗净,备好舒适的运动鞋。还可以来个“收心小仪式”,亲子一起做“暑假回忆册”,再准备一张“新学期愿望贴”,让期待看得见、摸得着。

三是知识衔接和目标规划。适当的“温故知新”能让孩子开学后更快地进入状态,每天用20—30分钟做“日常小积累”,如读一首古诗、练5分钟口算,或亲子共读短文,不用追求高强度,重点是让孩子保持对书本的熟悉感,开学后见到课本不陌生。此外,可以做个目标规划,写下小期待让新学期的努力有方向。迟海鹰说:“好的准备+满满的期待”,就是新学期最好的开场白。”

B. 初中生 模拟课堂时间, 做好“专注度准备”

大连育文中学副校长沙玉辉认为,开学前一周的“收心”智慧格外重要。首先,孩子们要给自己一个时光的“缓冲带”,让身心慢慢归位。比如,有意识地减少玩游戏、刷视频、长时间看电视的时间,每天留出更多的时间用于阅读、复习或预习。同时,调整作息,模拟开学,按照上学期间的作息时间来安排这一周的生活,让身体提前适应。另外,暑假里的“玩”,是用眼睛观察世界、用大脑思考差异、用心感受生活的过程。应把这些经历认真“打包”“存档”,它们不仅会成为作文里的鲜活案例、课堂上的独到见解,更会变成认识世界的“独特视角”。在开学前的一周里,同学们可以梳理回忆、深化体验,把暑假经历变成“可复用”的成长素材。

其次,给生活一个“小锚点”,让节奏悄悄清晰。沙玉辉表示,初中课堂节奏较小学快、知识点密度高,一节课走神几分钟,可能就会错过关键内容。因此,“专注度准备”非常关键。新初一同学可以尝试每天留40分钟“模拟课堂时间”,不必刷题,不必预习,只是坐在书桌前,读读小说、散文,练几页字帖,或者整理错题本。这个过程,是让大脑重新熟悉“专注”的感觉,就像运动员赛前的热身,不必用力过猛,却能让神经慢慢苏醒。初二、初三同学的重点是“提升专注效率”,聚焦“带着具体任务保持专注”。可以用“学科微任务”来训练专注度,比如设定40分钟内完成“整理1篇英语完形填空错题+分析错误原因”,或者“看一段数学例题讲解视频后,独立重做1道同类题”。这些任务有明确的“开始和结束”,既能训练专注时长,又能直接对接学科内容。

第三,试试“情绪日记”,给心灵一个“透气口”。沙玉辉介绍说,开学前后有些同学会有情绪上的波动,一边舍不得假期的自由,一边又担心开学的快节奏,这种“矛盾感”很正常,要允许“情绪自然流动”。可以试试写“情绪日记”,不用长篇大论,每天花3分钟写下“今天最想做”和“想到开学有点担心的事”。把情绪“说”出来,就像给心灵开了个小窗,积压的焦虑会悄悄散开。比如,初三的同学可以从“松弛感”自然过渡到“目标感”,在纸上写下“这学期我最想提升的3个学科”“想改掉的1个小习惯(如拖延作业)”“期待自己达到的状态(如‘上课能跟上老师思路’)”等,把抽象的“初三很重要”变成具体的“我要做什么”,心里会更踏实。

C. 高中生 唤醒内在学习力, 构建“学习成长生态圈”

大连市第一中学校主任任乐然给高中生的新学期建议是:跳出“预习—听课—复习”的常规循环,主动构建知识体系。她说:“没有学生不想成绩优秀,而那些成绩优秀的学生之所以胜出,在于‘会学’,他们通常都有着强大的认知能力和高效的学习策略。”任乐然希望高中生们从“埋头苦学”到“抬头看路”,唤醒内在学习力。就此,她给出了4个具体的方法:用“问题导航”预习法,预习时像带着“探测器”,阅读新内容前根据标题等提2至3个有深度的问题,如学鲁迅杂文时探究核心批判对象,带着问题听课可提升专注力和思维活跃度;运用“思维导图”结构化,课后或单元结束时用思维导图梳理知识框架,关键是揭示知识点间的关联与逻辑;实践“费曼学习”输出法,检验知识是否理解,最好的方式是“教”给别人,每周固定时间给他人(可以是同学,也可以是父母)讲解所学内容,若能“小白”听懂,说明知识已内化;打造“错题医生”诊断本,升级传统错题本,不仅记录错题和答案,还要深度诊断,分析错误类型、深层原因,开出针对性“处方”,使其成为学习能力的“体检报告”和“提升指南”。

此外,任乐然表示,亲子关系也是高中生学生生活中的重要一环,良好的亲子关系和合作体系能够为高中生构建积极的“学习成长生态圈”。比如,高中阶段的孩子不再需要家长“监工”式的管理,而更需要家长成为“情感支持者”“生涯启蒙者”,比如,当孩子主动向家长倾诉时,家长能够暂停手中的事,不判断、不指责,有耐心并用开放性的问题引导孩子表达,避免急于评判或给出方案,理解比指导更重要;设定固定的“无学习话题”家庭时光,如周末一起做做饭、散步、看纪录片等,创造放松接纳的空间,做孩子的心灵港湾和能量补给站;与孩子共同商讨制定短期可行目标,关注过程努力而非分数排名,有意识地观察并真诚反馈孩子学业、性格、处事等方面的独特优势,持续积极反馈能点燃孩子的内驱力;利用家庭用餐或休闲时间,自然分享职业故事见闻,探讨社会热点背后不同的职业价值,引导孩子思考兴趣、能力与社会需求结合点,拓宽视野,点燃梦想;在可控范围内,如管理周末部分时间,规划小额零花钱,赋予孩子决策权和承担后果责任,在安全试错环境中培养孩子的独立性和责任感。此外,家有高三学生的家长,要敏锐捕捉孩子的压力信号,如失眠、易怒、沉默寡言等,扮演“减压阀”,营造和谐宁静的家庭氛围,做好家校沟通,为孩子构建积极的“学习成长生态圈”。

校园此刻

幼儿园里的“科学小发现”

【文·范桂红 图·胡亮】

近日,空军大连蓝天幼儿园开展了一场别开生面的科普活动。孩子们在老师的带领下,化身“小小科学家”,探索身边的科学奥秘。

活动从“小车指令师”编程启蒙开始,孩子们拿起标有“方向”的编程模块,自己动手排列组合出指令,看着小车跟着卡片路线移动,兴奋地拍手欢呼。随后的“会跳舞的盐”实验更让大家惊叹:在保鲜膜覆盖的碗上撒上盐,对着保鲜膜说话时,盐粒竟随着声音的震动跳动起来。老师趁机讲解:“声音是有力量的,它能让东西动起来哦!”

最热闹的是“小小气象员”观察环节。孩子们在气象局叔叔的带领下,认识温度计、风向表、雨量筒,学会看温度、辨风向、测雨量。孩子们认真记录数据、书写“气象日记”。“明天会刮风还是出太阳呀?”孩子们的问题充满好奇。

活动结束后,老师说:“科普不是复杂的知识,而是让孩子们在玩中感受科学的神奇,种下探索的种子。”孩子们也纷纷表示,下次还要当“小小科学家”!



这群大学生 将数据调研 升华为家国情感

从课堂到野外,从理论到实践,从数据调研升华为家国情感,2025年暑期,大连市第二十三中学毕业生,现就教于北京林业大学的汪珂羽,与同学共10人组成青年团,怀揣着对生态探索的热忱,开启了“水保生态·沈辽探行”之旅。他们奔赴沈阳、铁岭等省内城市,用5天时间采集数据、回溯历史,解码辽河中游生态密码。

在沈北七星湿地,同学们冒雨行动,记录水文数据,采集不同积水区、植被枯萎带土壤样本,测量芦苇摇曳幅度与植被覆盖率关联数据,整理出湿地“健康报告”;在莲花湖湿地公园,他们开展“对照调研”。实验数据显示,牛筋草根系可使裸地产沙量从43g降至16.2g,减少幅度达62%,其所处区域的抗冲面积比从28%提升至72%,直观体现了浅根系植被对坡面土壤的固定作用。他们还通过对30个针叶林、阔叶林盖度样方的统计,进一步验证了“盖度与固土效果呈正相关”的结论;此外,他们走进铁岭辽河博物馆,观看了远古湿地生态模型、现代流域治理沙盘,努力读懂辽河生态演变逻辑……

5天行程,汪珂羽与同学们收获良多。他们在数据中看到植被是水土的“绿色盾牌”,在实践中看到“生态治理+乡村振兴”的生态与经济共赢模式。整个行程,乡土情感、家国情怀充盈内心。他们表示,这趟行程也将化作一种力量,激发大家更好地投入到生态保护中。 晓露