

上下学接送、辅导课后作业、负责一日三餐……

奔跑在一年级新生路上的爸爸妈妈们

新学期伊始，曲靖一年级新手爸妈圈讨论热烈，奔走在孩子一年级的起跑线上，纷纷喊“难”。

“自9月份孩子上小学后，这一天天就跟打仗似的，各种手忙脚乱……”开学季，诸如这种一年级新手爸妈的感叹声不绝于耳。家中小宝贝上小学，开启了一段重要的人生之旅，新手爸妈也跟着告别娃娃幼儿园“散养”模式，正式奔走上陪伴“神兽”打怪升级之路。

应付孩子上下学接送问题、辅导家庭作业、孩子良好行为习惯的培养等，开学接近两周，系列问题让曲靖中心城区的爸妈们应接不暇。“呵呵，这才只是开始！”过来人张女士摇摇头说。不让孩子输在起跑线，父母需要“精耕细作”式育儿，过程并非全是“苦不堪言”，需要和孩子共同学习找方法，一起来“闯关”。



乔女士 一天时间全花孩子身上 作为母亲已没有了自我

家有学童升入一年级，对于一个家庭来说，那才真正叫“上学”。“我家‘神兽’上小学一周多了，此时此刻我无比怀念他上幼儿园的放养时光！现在各种奔忙，老母亲活生生被逼得没有自我了……”曲靖麒麟区一年级新生妈妈乔女士还不时沉浸在儿子上幼儿园的快乐时光，面对现实她很心塞。

乔女士在曲靖当地一家传媒公司工作，儿子今年上小学一年级。她说，自从8月31日新生报到，她就进入了各种繁忙的管娃生涯。9月1日，一年级新生正式开学。6点闹钟响起，乔女士一骨碌坐起来，她先用10—15分钟把自己捯饬好，穿戴整齐。6点30分，冲进房间叫孩子起床。“宝贝，快点起床！妈妈准备早餐去了！”她家辰辰睡眼蒙眬，困顿中摸索着穿衣服。小家伙还算厉害，妈妈头天晚上把衣服放在床头，他能独立穿好衣服，上厕所、刷牙、洗脸。这头，忙碌的乔女士在厨房火力全开烹饪着米线，很快两碗简单的米线出锅，舀上提前做好的杂酱和煎荷包蛋，第一天上学早点还算有模有样。“赶紧吃！不然时间不够了……”乔女士催促着，她先稀里哗啦地吃了起来。

7点15分，准备出门。临行前，乔女士又速度检查一遍孩子书包：水杯、纸巾、文具盒（削好的铅笔5支、橡皮擦等）、语文、数学课本（连夜贴姓名贴、包书皮）。出发！辰辰的学校是曲靖市主城区一所有名的小学，距离他家3公里多，开车正常的话15—25分

路女士 学校暂不提供午餐午托 中午就近用餐辅导作业

在曲靖市第一小学、第二小学、北关小学、麒麟小学等多所校区，日前记者随机进行了一次采访。开学临近两周，和乔女士一样感触的新手爸妈不在少数。大伙的共同感受就是，孩子上了小学，大部分时间和精力都花在了孩子身上，以后再也没时间随心所欲刷刷剧、出去晚餐、泡吧、唱K去了。

“孩子上幼儿园时，我还可以健身、做个指甲，不时和朋友们出去聚餐畅玩，现在变成奢望了！”路女士坦陈，今年孩子上小学后，她之前的诸多生活乐趣都被迫“叫停”，这些还都是在家里有老公、公婆帮衬下必须要做出的改变。路女士家目前只有一个孩子，她直言“不敢要二胎”。“现在的教育，不仅仅是孩子一个人在上学，一个娃娃已不堪重负。一天的接送、作业和各种兴趣班学习，家中若没有老人帮衬，直接要瘫……”她苦哈哈地说。孩子为大，教育为先，不能让孩子输在起跑线，这是当下大部分家庭的共同理念。

的确，孩子步入小学殿堂，每天繁重的接送任务成为很多家庭头疼的事情。一些家庭老人上了年纪或是生病等，无法帮衬子女承担日常频繁的接送，为此，开学季冒出了不少

钟。为了送学路上避开堵车路段、红绿灯，乔妈妈和老公提前踩路线，自认找到一条最佳路线，不算拥堵、可成功避开5个红绿灯，缺点是无法直接抵达学校大门口，孩子下车后还需步行150多米。

7点38分，抵达学校。7点45分，孩子成功进校。看着幼小的孩子在高年级同学入校的人潮中淹没，乔女士的内心不禁有些动容，心快被融化，疲惫烟消云散。“学会放手，让孩子长大，相信我们的孩子比预期的要强大。或许这是我们当父母要学习的第一课！”

11点35分，孩子放学。乔女士一家又要张罗接孩子一事。11点多从公司“翘班”出发赶往学校，在指定区域接到孩子赶回家。匆忙吃过午饭后，下午1点40分又奔走在上学的路上。3点55分，孩子又放学，只能拜托孩子的奶奶提前去学校等着……晚上，家庭作业是要求家长往后每天陪伴孩子阅读半小时的课外书，过程要录视频发班级微信群；以“我是小学生”为主题画一幅画，次日交到学校。这种作业在小学压根儿就不算什么，高年级的家长说，以后语文、数学等各科课后作业那才叫头大。

忙到夜里10点，乔女士顿感身心疲惫。丈夫是警察职业，工作特殊，值勤时间坚守岗位半个月不能回家，根本无暇兼顾孩子。“就感觉这一天啥事没干，时间全用在孩子身上了。想想以后的小学6年，还有初中、高中，无穷无尽地奔忙……”乔女士不敢再想。

孙女士 全家总动员协同作战 和老公分饰AB角育儿

孩子上学路上，几家欢喜几家愁。受访中，曲靖大部分一年级新生爸妈叫苦连天，表示周一到周五在家、学校和单位之间疲于奔命，忙得跟陀螺一样。不过，采访中有一位新手妈妈觉得自己尚且还能应付自如，可谓是众多家长中的人生赢家。经过详细了解，原来她家孩子上小学以后的闯关秘诀就是全家总动员，分工明确，责任到人。

“妈妈总指挥，爸爸总配合，爷爷奶奶总参与！”一年级新手妈妈孙女士总结道。每天她早早起床给孩子做早餐，就想着早餐还能搭配营养、怎样做到每天不重样、合孩子胃口；爸爸的任务是负责早晨送孩子，每天卡点出门，还要考虑哪条路不堵车；爷爷的职责

是中午负责接孩子，奶奶则充当炊事员，负责孩子的中餐和晚餐，一天下来全家人都有参与，重担并非压在一个 person 身上。除此之外，孙女士和老公还分工协作，互为AB角，负责每天作业的检查辅导、引导娃娃融入小学生活，与孩子交流探讨，帮助孩子尽快适应小学作息时间和教学生活。“总之，自从娃上了小学，也是一人上学，全家受教育。”

奔走在孩子小学的征程上，孙女士的家庭让人羡慕，很多家长都感叹这种组合堪称是“顶级配置”，一家人其乐融融，各司其职。残酷的现实生活中，有的家庭夫妻共管孩子的“标配”都达不到，难以言说的困难也让一些新生家长压力山大。

记者帮打听 课后服务啥时开展？ 去年已开展试点工作 曲靖中心城区指日可待

“听说小学要实行在校午餐、托管服务了！”“消息给真？实行么就太好了……”记者采访间，学生等候区聚集的家长们的七嘴八舌，翘首以盼。课后服务什么时候开展起来？针对曲靖中心城区很多小学家长普遍关注的焦点问题，日前记者向曲靖市教体部门进行了咨询。

据曲靖市教体局相关科室负责人介绍，针对小学课后服务、为家长“减负”等相关工作，曲靖市委、市政府及教体部门非常重视，早在今年新冠疫情前，曲靖中心城区就开始着手这块工作。2019年，曲靖市人大对曲靖市义务教育学校开展午餐午托午休工作进行专题调研，向家长开展问卷调查。疫情前曲靖主导以麒麟区作为试点区域，在麒麟区四中（初中）、北关小学、北岸小学、黄家庄小学、保渡小学5所学校进行课后服务试点工作。据悉，通过一段时间的试行，确实产生效果，受到广大家长的欢迎，但其中也存在一些不足之处有待完善。“原本计划新学期在5所试点学校的基础上完善课后服务，在主城区其他小学加以推行。但疫情影响，为学生安全等诸多考虑，相关工作受到影响只好暂停。”

——分享育儿经—— 新手爸妈如何“闯关”？ 做到对孩子言传身教 不要为孩子“包办”一切

两周时间，一年级新手爸妈也逐渐进入角色。结合一些受访家长及学校老师的经验、建议，记者总结出几点指南助力大家快速“闯关”。

心理转变

一年级新手爸妈要发内心地认同并接纳自己是小学生的家长了，再也不能当“甩手掌柜”，很多工作是家中老人无法替代的。每个人不是天生就会做父母，孩子需要学习成长，家长也需要学习进步，培养孩子的路上离不开大人的陪伴，多关注一些教育类经典书籍，诸如学会怎么和孩子说话、管理孩子情绪、培养孩子良好的品格等。

日常生活中，给孩子做好榜样，言传身教对孩子的影响很重要。

要“守时”

孩子父母一定要明确，此刻起你就是一名小学生家长，肩膀上担负着比之前更多的责任。首先要熟悉自己孩子所在学校的作息时间表，在接送孩子时不得以任何借口晚送晚接，一定要准时接送，做到提前对自己的工作和生活的节奏做出新的安排，做到“守时”，从时间观念上对孩子进行榜样培养。此外，按时接孩子对于培养孩子的自信心和自我认同感也是很有帮助的，不然其他家孩子都被接走，望穿秋水等候的孩子在心理上会有失落感。

锻炼孩子自主能力

让孩子自己整理、收纳书包、书桌，包括削铅笔等细小的工作都让孩子自己来；在孩子书桌前贴好课程表，告诉他每天要根据课程表来整理第二天要用到的课本，培养孩子的主人翁意识和认真做事等能力，忌讳家长各种工作都实行“包办”，甚至连书包都不舍得让孩子自己背。

安排好课后生活

一年级的孩子下午放学比较早，对于在放学时间段还在工作岗位上的爸爸妈妈，一定要安排好孩子的课后生活。有的家长会选择一些托管或培训机构帮助孩子辅导作业，这时一定要提前打听好，最好有家人或者哥哥姐姐等同伴陪同。

保证孩子充足睡眠，做到早睡早起

每天保证孩子10—11个小时的睡眠。家长在睡前的30分钟放下手机多陪陪孩子，关注孩子的学习和校园生活，帮助他们在逐步融入校园生活的同时，在学习上温故知新、总结方法、循序渐近。

开始培养终生学习的习惯

新手爸妈协商好，分工合作，做好AB角色。譬如，日常中谁来管理孩子多一些，提前分配好孩子课后作业中新知识、复习、预习，课外延伸阅读，兴趣课的时间安排。制订好计划之后，由时间相对充裕的一方来执行，并且在孩子的学习过程中互相不断地反馈调整，直到找到最适合孩子的家庭学习节奏和形式。万事开头难，在一二年级的时候，如果家长能和老师合力帮助孩子获得学习的动力、养成学习的习惯、找到学习的方法，那么孩子很快就能自主学习，会越学越轻松，爸爸妈妈也会越管越轻松。

本报记者 蒋琼波 摄影报道

西南林业大学二〇二〇年高等学历继续教育招生通告

一、 学习形式、专业设置:

形式	学制	层次	专 业
			林业、园林、农学、水土保持与荒漠化防治、信息管理与信息系统、工商管理、财务管理、会计学、经济学、旅游管理、公共事业管理、农林经济管理、计算机科学与技术、土木工程、消防工程、环境工程、测绘工程、车辆工程、电子信息工程、机械电子工程、机械设计制造及自动化、动物科学、应用化学、汉语言文学、法学
函授	三年	专升本	林业技术、园林技术、建筑工程技术、汽车检测与维修技术
		高起专	林业、园林、农学、信息管理与信息系统、工商管理、财务管理、会计学、经济学、旅游管理、公共事业管理、农林经济管理、计算机科学与技术、土木工程、消防工程、环境工程、测绘工程、车辆工程、电子信息工程、机械电子工程、机械设计制造及自动化、动物科学、汉语言文学、法学
业余	三年	专升本	英语
	五年	高起本	英语

二、报名时间:

- 1.报名时间:2020年9月10日~9月16日18:00 登录云南省招考频道(www.ynzs.cn)网站,通过“云南省成人高校招生考试网上报名系统”进行报名。
- 2.资格审核时间:2020年9月11日~17日18:00 考生登录报名网站填写基本信息、志愿信息、上传证件照及身份证照片并通过身份认证后,根据提示上传材料进行等待确认点进行网上审核。
- 3.现场审核时间:2020年9月15日~17日18:00

网上审核不通过的考生和申请免试入学、申请照顾加分(不含年满25周岁加分和民族加分(含户口在云南的少数民族、边疆少数民族、边疆汉族)),报考专升本学历网上验证未通过、网上审核不通过等4类考生须到现场确认。

4.信息确认及网上缴费时间:2020年9月18日~20日18:00 进行报名信息确认及网上缴费。

5.网上开始考试时间:2020年10月20日起。

三、考试时间:

2020年10月24、25日两天,考试科目见云南招

考频道(www.ynzs.cn)

联系人:古老师、李老师

联系电话:0871-63862028、63862873

63862078、63863027、63863948、63862675

地址:昆明市白龙寺西南林业大学继续教育学院:(线

路1:55路、70路、75路公交车西南林业大学站下;线路2:22路、47路、69路、72路、A1路、182路、235路公交车田园小区(白龙路)站下,转乘55路、70路、75路公交车西南林业大学站下,进校门前前行50米左边继续教育学院。)