

寒假已经进入尾声，2月28日，昆明中小学将全面开学。最近几天，多所小学发布了开学指南。根据安排，昆明小学生和初中一、二年级学生将于2月27日注册。学生返校须提供绿色健康码、行程码，一些学校还要求学生提供开学前14天的体温监测记录表等材料。近日，多校在开学前对教师开展了培训，并对春季学期工作进行了安排和部署。

# 昆明小学生 2月28日 开学 寒假如何帮助孩子收心 进入尾声

## 红旗小学教育集团：

新学期即将开启，家长要检查假期作业完成情况、查漏补缺，引导孩子调整生物钟，制定新学期的目标和计划，带孩子逛逛书店、准备学习用具，引导孩子进行适度的复习和预习。

建议同学们每天早到校10分钟，做好充足的学习准备；每天坚持锻炼，让自己拥有强健的体魄；每天坚持阅读，让自己拥有有趣的灵魂；每天关注时事，让自己拥有胸怀天下的格局。新的学期，学校将继续开展“双减”“5+2”课后服务等工作。

## 龙翔小学：

临近开学，孩子可能会出现一些“开学综合征”，如烦躁、焦虑、易怒等情绪，胃痛、头痛、食欲下降等生理反应。

近几天，家长要尽量按照学校作息时间表，提醒孩子早睡早起，督促孩子提高效率，尽量不熬夜、不赖床，规划好每一天的时间。家长要多和孩子沟通，帮助孩子一起完成剩余的假期作业，进行适当的体育锻炼，平和心态，减少浮躁情绪，让孩子逐步进入上学状态。

## 大观小学：

同学们要调整生物钟、规律作息，制定新学期计划，准备学习用品。新学期即将开始，进校前，同学们仪容仪表请严格自查，按照学校要求做好准备；注意文明礼仪，对碰见的老师、同学说声“新学期好”。同学们温暖的微笑，就是新学期最好的见面礼。

## 红云小学：

同学们要认真检查假期作业是否认真完成，调整作息时间表，以最佳状态迎接新学期的开始。提前做好新学期规划，制定学习计划，树立奋斗目标，明确努力方向。学校严格落实《禁止学生携带手机进校园》的相关规定，请不要带手机进入学校。家长要加强学生的安全教育，知晓防溺水、饮食安全、用火用电安全、森林防火安全、交通规则安全等，并及时关注、重视孩子的心理健康。

## 西山区芳草地国际学校：

开学在即，为了让孩子尽快调整状态，进入良好和规律的学习生活状态，请家长督促孩子整理假期作业、营造收心氛围、准

备学习用具、关注生活起居。

经过寒假的休息，有些孩子可能会有“假期综合征”，家长要正确做好沟通和引导工作，理解孩子产生的这些情绪，分析产生的原因，给予有针对性的鼓励和支持。请家长以身作则，和孩子一同进入学习状态，多鼓励、多沟通，给予积极的心理暗示。

## 侨光小学：

建议家长让孩子少参加不必要的活动，尽量避免孩子参加长途旅游或刺激性游戏，并逐渐减少孩子看电视、上网的时间，为孩子营造一个收心环境。合理安排孩子的作息时间表，帮助孩子养成早睡早起的好习惯，以适应开学后的“时差”变化。调整孩子的饮食结构，让孩子注意营养均衡、荤素搭配。

## 北京路小学：

开学在即，建议家长与孩子一起回顾假期生活，一起分享收获和遗憾。家长要少安排大型活动，帮助孩子收心，回归日常状态。家长可以和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间，让孩子及时查漏补缺，高质量完成作业。

同时，建议家长在开学前这段时间，帮助孩子养成阅读、写作、制定计划、预习、小事赶快做等习惯，可以拟订一个与学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动，有规律地作息。

## 云大附属会展学校：

建议同学们和爸爸妈妈一起回顾假期，畅谈收获感受；调整时间，回归上学作息；回顾旧知，适度预习新知；确立目标，制定学习计划；保持交流，缓解心理压力。

## 云南民大附小：

临近开学的这段时间，家长要帮助孩子调整好作息时间和饮食结构，保证孩子睡眠充足和饮食营养，增强孩子免疫力，这样才能在开学后以良好的身体状态尽快适应学校生活。家长要加强学生的安全教育，知晓防溺水、饮食安全、用火用电安全、森林防火安全、交通规则安全等。除此以外，家长还要及时关注并重视孩子的心理健康，并准备开学物品。

本报记者 李思家

## 2022—2025年度 昆明市体育传统 特色项目学校公布 109所 中小学入选

2月24日，《关于昆明市体育传统特色项目学校（2022—2025年度）命名的通知》发布，109所中小学被命名为昆明市体育传统特色项目学校。

为了贯彻执行《中华人民共和国体育法》，进一步实施《学校体育工作条例》，充分发挥体教融合的优势，提高学校体育训练水平、层次，促进学生运动技能的提高，更好地发挥体育传统特色项目学校的作用，为国家、省、市培养、输送优秀体育后备人才，根据《昆明市体育传统特色项目学校管理办法》的规定，经昆明市教育体育局研究决定，将109所中小学（202项次）命名为昆明市体育传统特色项目学校（2022—2025年度）。

根据2022—2025年度昆明市体育传统特色项目学校布局情况一览表，昆一中、昆二中、昆三中、昆八中、昆十中、昆明市第十四中学、官渡区第一中学、昆一中西山学校、昆明西南联大研究院附属学校、中华小学、五华区红旗小学、盘龙区盘龙小学、官渡区东华二小、西山区春苑小学等学校榜上有名。

本报记者 李思家



新华社发 商海音作

春城晚报

开屏新闻App

便捷生活 即刻开屏

开屏  
NEWS

