

# 开学啦! 今日报到敬请就位

岛城各学校为学生送上“开学礼包”助力学生迅速收心迎接新学期



青岛六十八中举行校园吉尼斯活动。



青岛二中学子寒假体验帆船运动。



临近开学,小学生们在凯德MALL西西弗书店看书收心。

/ 延伸 /

## 收心有方 开学不慌

今天全市中小学生开学报到,明天起正式开课。为此,青岛张村河小学、深圳路小学、李村小学等多所学校的老师为学生们送上“开学大礼包”,助力学生们迅速进入学习状态。

### 让生物钟“归位”

提前调整好自己的心态和作息生物钟,营造收心环境,从寒假“无压无度无序”的“自由自主”状态,迅速投入到“有压有序有度”的“规范他律”状态。开学前,要按平常的作息时间起居,按时一日三餐,早睡早起,调节生物钟,逐渐减少看电视、上网、出去玩的时间,安排合理娱乐时间表,适应开学后的“时差”变化。

### 让高效率“复位”

检查回顾假期作业完成情况。很多学生将作业拖延至正式开学前一晚恶补,挑灯夜战,通常在身心俱疲的状态下草草应付。因此,同学们应该合理规划 and 安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

### 让学习力“到位”

学习需要仪式感,一张干净的书桌、一个准备齐全的文具盒、一个整洁明亮的房间,更能让同学们保持专注。刚开学这段时间,同学们可以自己收拾房间:书桌上少放杂物,只放课本、作业本和文具盒,房间也要收拾整齐,衣物不乱扔,被子要叠好,玩具要收好。逛逛书店和文具店,准备好需要的书籍和文具等,营造即将开学的氛围。

### 让好心态“定位”

开学后,同学们或多或少会出现“开学综合征”,不妨和家长一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,分享收获和遗憾,或是回忆校园发生的趣事,唤醒对老师同学、校园生活的想念,重新燃起对学校生活的憧憬,从心理上对新学期充满期待和信心。

### 教育不“缺位”

新学期,安全依然是头等大事。同学们必须重视卫生健康安全、上下学安全、校园安全、防溺水安全、心理健康安全等,通过保持个人卫生、遵守交通规则、熟悉校园安全设施以及掌握防溺水技巧等措施,共同构建平安、和谐的校园环境,安全有序开启新学期。

### 身体健康放“首位”

运动是调动积极情绪、启动与唤醒专注状态的一种有效方式。同学们可以结合自身兴趣和生活环境选择力所能及的运动方式,每天进行体育锻炼,这样可以消除疲劳,促进大脑活动,为新学期注入满满的活力。

### 让执行力“就位”

做计划、定目标,可以帮助同学们明确方向,更好地进入学习状态。但是要注意,计划一定要有可操作性。将计划整理成一份文档,写清楚目标和任务、具体方法和措施、步骤和时间安排等,贴在书桌上提醒自己。要保证严格执行,定期复盘计划,看看哪些目标实现了,哪些任务没做好,不断完善这份计划,争取实现最终目标。

转眼间,寒假结束,全市百万中小学生今天将迎来开学报到日。根据市教育局公布的2025年全市中小学义务教育阶段开学时间,2月13日上午8时全体学生报到,2月14日全校按课表、作息时间表正式上课。新学期即将到来,岛城各学校也为学生们送上“开学礼包”。

开学了,带他来书店看看书,收收心。”

## 重庆路第二小学 读书收心迎接新学期

临近开学,岛城各个学校已准备就绪。为引导学生早日进入上学状态,青岛重庆路第二小学早早开始组织学生开展爱读书、读好书、善读书活动,从阅读中汲取力量、坚定理想信念、涵养道德情操,扣好人生第一粒扣子,努力成长为合格的社会主义建设者和接班人。学校少工委结合“星火阅读”主题活动要求,为学生们搭建展示和交流的平台,为“红领巾”点燃阅读星火,照亮人生方向。

此外记者探访发现,近日岛城各图书馆里迎来大批“开学备战大军”。他们或者埋头专注阅读,或者三五成堆一起写读书笔记。小芸是市南区基隆路小学五年级的学生,因为父母在附近上班,所以她早早便来到青岛市图书馆学习。小芸并不是单独行动,她还有两个学习“搭子”,三个人互相监督学习。小芸告诉记者,“和同学一起学习,可以互相监督,还能彼此抽查背诵情况,比一个人学习效率要高。”据了解,她们一般会在图书馆学习到下午5时左右,学累了就在图书馆内的书店里看到,陆陆续续有家长带着孩子来阅读、学习。市民王先生告诉记者,“孩子读小学一年级,马上要

## 青岛二中 假期花样运动挑战自我

为蓄力开学,青岛二中学子坚持学校倡导的“一天一节体育课”,用花样运动迎接新学期挑战。

寒假里,青岛二中数学MT团队学生任展锋来到海边体验帆船运动,“帆船运动不仅能锻炼身体,还让我学会面对风浪勇敢追梦。”青岛虽然不是冰雪城市,但青岛二中的学生们对滑雪热情高涨。学生王芯悦表示,在雪道上飞驰,让她感受到自由和快乐。郑惠琳尝试了单板滑雪,从站不稳到在雪地上自由滑行,每一步都是在挑战自我。

## 青岛六十八中 校园吉尼斯活动火热开场

近日,在青岛六十八中校园活力版图中,一场独具魅力的校园吉尼斯活动火热开场。这里汇聚了运动的激情与挑战的渴望,同学们在熟悉的校园里开启一场突破自我的冒险。五彩毽子在同学们的脚尖上下翻飞,参赛选手各显神通,盘踢、磕踢、拐踢,动作娴熟流畅。小小的毽子在校园吉尼斯的舞台上成为了同学们展示技巧与眼力的绝佳道具。跳绳区域则是速度与节奏的战场,一根根跳绳飞速旋转,参

赛选手身轻如燕,脚步轻快地跳跃。单摇、双摇,甚至还有花样跳绳,他们不断变换着动作,挑战着速度的极限。点球大战同样扣人心弦,选手们助跑、射门,动作一气呵成。守门员则全神贯注,预判着球的方向飞身扑救。这些项目中,同学们展现出的挑战精神令人动容。有的同学毽子比赛中失误,但迅速调整状态,继续投入比赛,用坚持诠释着对挑战的执着;跳绳比赛中,有的同学即使体力不支,也依然咬牙坚持,不断突破自己的极限。

## 青岛一中 老师提前培训准备开学

近日,青岛一中全体教师进行了开学前动员热身。上个学期,青岛一中聚焦立德树人根本任务,以教育强国建设目标为引领,深化教育教学改革,提升办学质量和品质,培养新时代拔尖创新人才,圆满举行建校百年庆典活动,增强了学校的知名度、美誉度及社会影响力。校长严贤付对新学期学校工作进行了部署,提出新的期望:希望全体教师秉持课程思政教育教学理念,同心同向共筑学生全面发展;希望进一步深化课程改革,重视校本课程的体系化和实施问题,重视教学的情境化、结构化,提升学生思维品质,用数字化技术赋能课堂教学;希望进一步重视学生个性化发展,分层培养人才,重视学生的身心健康和体育训练,提升学生的综合素养。