

# 当“开学季”遇到“开学病”，家长该咋办？

□记者 王珂

“晚上睡不着，早晨叫不醒，开学几天了，俺家孩子还在‘假期’模式，真是让人着急！”“我孩子早上起床倒是不费劲，就是心思没在学习上。”……

9月9日，在周口市中心城区一所小学门口，等待接孩子的家长聊着开学后的烦恼。开学一周后，仍有家长表示，孩子看似每天都去上学，但更多的情况是“人在课堂心在外”。这让刚刚因开学“解放”的家长又陷入了“开学焦虑”。那么，家长应该如何帮助孩子尽快调整好状态呢？

## 不要一味指责孩子

不想吃饭，起不来床，上课犯困，情绪低落……周口市第六人民医院早期干预科主任魏海燕表示，孩子有这些表现时，是因为刚回到校园，无法从假期“放松”状态转换到上学的“紧张”状态，精神无法集中，也就是我们俗称的“开学综合征”。

“开学综合征”主要症状是情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。

魏海燕建议，孩子有“开学综合征”的表现，家长不要一味指责，要及时安抚、稳定孩子的情绪。新学期的前两周，家长不要给孩子太多学业上的压力，茶余饭后多和孩子聊一些学校的趣事，激发孩子对校园生活的兴趣。要根据学校作息时间及时调整孩子作息习惯。同时，多与班主任沟通，关注孩子在校情况。如果孩子已经出现了不良症状，及时查找原因，及时进行疏导，必要时可向专业人士进行心理咨询。

## 莫忽视开学后的疾病预防

“刚开学孩子就生病了。”市民刘先生告诉记者，他的孩子上小学三年级，因患流感，一连请了3天假。交谈中，记者了解到，开学一周以来，因病请假的孩子几乎每天都有。据周口

市儿童医院门诊反馈，秋季开学以来，医院门诊也迎来了中小学生“就诊小高峰”。

“由于孩子饮食、作息不规律导致免疫力下降，秋季气温不稳定，病毒容易趁虚而入。”周口市儿童医院副院长王芳告诉记者，秋季开学后，部分学生不适应新环境、新节奏，故开学前两周是流行性感冒、感染性腹泻等“开学病”的高发期。其中，流行性感冒最为常见。

“流行性感冒病程通常为4到7天，多可自愈。”王芳说，如果孩子持续高热大于3天，且伴有剧烈咳嗽、咳痰或胸痛，呼吸频率快，呼吸困难，口唇紫绀，反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥，严重呕吐、腹泻等，应及时到医院就诊。

“预防流行性感冒，疫苗防护非常重要，一定要及时带孩子接种流感疫苗。”王芳说，近期不要带孩子到人员密集的地方；在家时要注意房间通风，外出时正确佩戴口罩；要勤洗手，多喝白开水，清淡饮食。



周口市颍河路学校：  
“双减”后暑假作业创意多

□记者 王俊祥 通讯员 邵槿

本报讯 观影、旅游、做家务、做美食、争当社区小义工……新学期伊始，周口市颍河路学校晒出了学生“双减”后的暑假作业。记者发现，该校在减轻学生作业负担的同时，培养了学生的阅读能力、实践能力、动手能力和感悟能力。

周口金海中学：  
专注习惯养成 彰显文明校园



9月8日，周口金海中学初中部举行行为习惯规范养成展示活动。该校把养成教育作为出发点和落脚点，把新生入校第一周确定为“行为习惯养成周”，对学生进行军事化训练，极大地增强了学生的规则意识、文明意识。

记者 王俊祥 通讯员 于明慧 摄

## 视觉新闻

### 我当小老板

9月11日上午，在周口市体育中心，小记者在2022秋季“周口城投杯”周口大型房车交易会上参加换物交友活动，体验当小老板。通过本次活动，小记者既锻炼了沟通能力，又培养了财商。

记者 王俊祥 摄



## 名师课堂

### 由绘本阅读到绘本习作



姓名：李雅

学校：周口经济开发区第一小学

职称：中小学一级教师

所获荣誉：河南省中小学幼儿园名师、河南省教育厅学术技术带头人、河南省优质课教师、河南省骨干教师、河南省教育系统学雷锋活动岗位标兵、首届周口“最美教师”、周口市小学语文名师工作室主持人。

最近几年，许多学校都意识到了读写结合的重要性，许多学校都给学生购买了大量课外书籍，学生的阅读兴趣也空前高涨。尤其是绘本，一出现立刻以其鲜艳的色彩、优美的图画、简洁的语言和有趣的故事，吸引了学生的视线。

读和写不可分割，一样也不能少。叶圣陶老先生曾经说：“课文只是一个例子，语文应该是用课文教学生如何阅读，如何习作。”课文教学是这样，绘本教学也是这样。那么，怎样从绘本阅读迁移到习作教学，以达到通过绘本阅读逐渐培养学生习作兴趣、改善学生习作环境、提高学生习作水平呢？

通过四年来的绘本教学实践，我总结出了以下几种方法。

仿写。在绘本阅读过程中，指导学生用一定方法进行仿写。

补写。有些绘本采用了“留白”艺术，从而为学生提供了想象、思考的空间。教学时，教师可借助绘本中的内容，适时引导学生推测、构思，以习作的形式补白。

扩写。有些绘本的图画只有简单的一句话，有的图画一句话也没有。这时，可以让学生自由想象，根据图画的内容进行扩写，把句子写生动、写具体。

续写。续编故事，有利于引导学生展开丰富想象，激发兴趣，发挥潜能，不失为一种有效的训练方法。

改写。改写故事，既激发了学生的习作兴趣，又训练了学生的语言表达能力。

缩写。有的绘本故事内容非常长，读过之后，可让学生用自己的话简单概述故事的主要内容。

创作。当学生的阅读能力和习作能力达到一定程度的时候，让他们“出版”属于自己的绘本书。

制定激励与评价机制。一套行之有效的激励与评价机制，可以激发、保持学生的习作热情，有效提升学生的习作能力。

实践证明，经过坚持不懈训练，学生习作水平大幅度提高，三年级的学生就能根据无字绘本创作出1600多字的绘本故事。

周口市新民小学：

### 多彩活动迎“中秋”

□记者 常晶晶 通讯员 范胜男

本报讯 中秋节前夕，在周口市新民小学，“中秋节——我们的节日”主题活动如期举行。活动中，学生通过诵读经典、传唱歌谣、品味月饼，感受中华传统文化的魅力。

周口市闫庄小学：

### 党员志愿者在行动

□记者 常晶晶 通讯员 李淑琴

本报讯 9月9日下午，周口市闫庄小学党支部组织党员志愿者开展“做先锋 助‘创文’”活动，向市民发放《创建文明城市市民须知》宣传单。此次活动，共发放宣传单300余份，进一步提高了人民群众对创建全国文明城市工作的知晓率、满意率和支持率。