



教育
发布

开学时间看过来！该收心啦！

根据安排，今年春季学期，全市幼儿园、义务教育阶段学校及普通高中非毕业年级于2026年3月3日(农历正月十五)报到，3月4日(农历正月十六)正式上课；高三年级于2026年2月25日(农历正月初九)正式上课。这也意味着安庆市中小学生寒假已进入倒计时。如何科学利用假期尾声，平稳过渡、从容返校，以最佳状态迎接新学期？赶紧看看小编给大家找来的秘籍吧！

调整作息 回归日常

假期打乱的作息，是“收心”的第一道坎。调整作息，就是要回归正常的生活状态。

第一，要做到早睡早起。晚上少看电视，少玩手机，到九点左右熄灯睡觉，第二天七点左右起床，提前适应开学的作息。

第二，要做到饮食清淡。最近少吃油炸食品，少吃大鱼大肉，饮食以清淡为主，营养要均衡搭配，保证有精力好好学习。

开学前尽量减少喧闹的娱乐活动，一个安静、稳定的环境，是帮助大脑回归学习状态的最佳“镇静剂”。

提前启动开学作息，家长需以身作则，切莫陷

入要求孩子早睡自己熬夜刷手机的“双标”误区。一定要控制电子产品使用，特别是学习时段，将电子产品统一放置在客厅等公共区域。

检查作业 查漏补缺

快开学了，可能有部分孩子还在临阵磨枪赶作业。这种现象，一方面反映了孩子的自主性不够，另一方面，也暴露出家长疏于对孩子时间管理的引导。

要鼓励孩子自己核对作业清单。标记出已完成和未完成的部分，对于尚未完成的任务，可以和孩子一起制定一个切实可行的“收尾计划”，将剩余作业合理分配到接下来的几天中。

可以适度复习，提前预热。在完成作业的基础上，引导孩子对新学期的内容进行简单预习。同时，也可以回顾上学期的一些重点内容，特别是那些掌握不够牢固的知识点，为新学期的学习做好衔接。

收拾房间 备齐文具

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，更能让孩子保持专注，并感到快乐。快开学了，家长要为孩子制造这一份仪式感。

教会孩子收拾房间。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。

要帮助孩子准备文具。带孩子逛逛书店和文具店，准备好需要的书籍和文具等，为孩子营造要开学的氛围。

做好计划 明确目标

开学过渡期，孩子从放假的无序进入开学的有序，容易陷入迷茫焦虑。“凡事预则立”，一份科学的计划是孩子新学期的“导航图”。

要帮助孩子明确方向。比如把孩子新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划。

要保证严格地执行。家长可以和孩子定期复盘计划，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。

栗子 综合



寒假作业“玩”出新花样 孩子宅家也能闪闪发光



本报讯(全媒体记者 项珍 通讯员 吴柯含)参与社区志愿服务、每日阅读运动不少于1小时、为父母做一件力所能及的小事……这个寒假，安庆市各小学精心设计的特色寒假作业打破传统书面作业局限，将知识性、实践性与趣味性深度融合，让孩子们在多元体验中度过充实假期，真正把寒假作业“玩”出了新花样。

双莲寺小学将寒假打造成“传统文化嘉年华”，推动传统文化浸润学生成长。在“马年迎新春，巧手制灯笼”实践作业中，该校鼓励学生巧用纸箱、瓶盖等废旧材料制作马年灯笼，并悬挂灯谜开展互动活动，既践行“变废为宝”的绿色环保理

念，又增添节日氛围；同时，还组织学生绘制“我心中的马年”主题作品，将对新春的美好憧憬融入笔墨，让传统文化在青少年笔尖焕发生机与活力。

德宽路一小精心设计了马年专属寒假德育特色作业，围绕“马到成功”主题，设置了“童心向党·奋进马”“实践服务·暖心马”“心灵手巧·创意马”“自理能干·勤劳马”“有条不紊·自律马”等内容，指导学生寒假期间积极参加爱国主义教育、志愿服务以及力所能及的家务等，让同学们在实践中收获知识，在体验中感悟成长。

石化一小则将创意实践作业细致分为音乐、体育、美术、科学、信息技术等大类，鼓励学生学唱

一首新年相关的歌曲或黄梅戏唱段、每天进行一定量的体育运动、利用家里的废旧物品制作创意手工、用编程制作小游戏等，既充满童真趣味，又丰富了孩子们的假期生活。

华中路第一小学作为全国科学教育实验校，将科创探索与文化遗产有机结合，推出分层分类寒假作业。低年级开展科幻画绘制、动植物观察活动；中年级进行筷子提米、水中浮鸡蛋等趣味小实验；高年级聚焦小发明创造、科技产品调查，同时增设传统灯笼制作任务，引导学生跳出书本，在实践中感知科技魅力与文化温度。

近年来，我市深入落实“双减”政策，坚守“五育并举”育人理念，引导各小学结合自身办学特色，积极探索假期作业创新路径，推出一系列贴合学生成长需求的特色作业，形成了“项目化设计、特色化打造、个性化需求”的假期作业模式，真正让假期成为育人的延伸课堂。