

从“慢节奏”到“快车道”

这份开学“收心指南”请家长签收

新学期的脚步越来越近，我们即将在校园里重逢。为了帮助孩子们从假期的“慢节奏”平稳驶入校园的“快车道”，以饱满的精神、阳光的心态迎接新学期，我市各学校特送上这份“收心指南”，让我们家校携手，共同助力孩子从容启程！

调整生活节奏，唤醒校园“好习惯”

假期里的作息散漫，容易让孩子开学后出现犯困、注意力不集中等现象。建议家长朋友从现在开始，帮助孩子逐步向学校作息靠拢，做到早睡早起、规律三餐，保证充足睡眠。饮食上以清淡为主，减少零食摄入，为身体充能。

每天可安排30分钟至60分钟的“静心时间”，让孩子整理书包、翻阅旧知、阅读课外书籍，慢慢找回学习的感觉。同时，多带孩子参与户外活动，控制电子屏幕使用时间，让身心在自然节律中平稳“归位”。这正是我们倡导的“习惯好、身体好”的第一步。

关注心理情绪，涵养成长“好品行”

面对开学，孩子难免会有焦虑、不舍等情绪，这都是正常的。当孩子表达“不想上学”时，请家长多一些耐心倾听，少一些简单斥责，主动询问孩子的内心感受，用温柔的陪伴化解不安。

和孩子聊聊校园里的好朋友、有趣的课堂、即将开展的“趣活动”，唤醒孩子对集体生活的期待。也可以和孩子一起制定一些简单的新学期小目标，让每一天都有奔头、有盼头。这份对校园的热爱、对他人的善意，正是我们培育“品行好”的日常土壤。

避开收心误区，温柔过渡“有讲究”

收心不是“急刹车”，循序渐进才能让孩子更好适应。请家长朋友留意四大误区：

不搞“急刹车”：作息调整、学习任务逐步推进，贴合孩子的适应节奏。

不搞“一刀切”：不强行取消所有娱乐活动，可与孩子商量制定劳逸结合的计划。

不搞“填鸭术”：开学过渡期不额外增加课业压力，重在培养学习习惯。

不搞“放羊式”：做好日常陪伴与关注，让孩子感受到父母的关心与支持。

亲爱的家长朋友，孩子的每一次成长，都离不开家校同心同向的守护；孩子的每一点进步，都是我们同趣同好的见证。新学期，让我们继续携手，用爱滋养、用智引领，帮助每一个孩子以饱满的精神、阳光的心态迎接新学期。

(周口报业小记者中心整理)

筑牢校园“防护网”
静待琅琅读书声

□通讯员 刘勤功

本报讯 3月2日，为营造一个安全、和谐、稳定的育人环境，周口市中原路小学组织开展了一次覆盖全校、细致深入的开学前校园安全大排查。此次排查不仅涵盖了启航楼、致远楼，还对餐厅、操场以及校园周边围墙、安防设施进行了检查。

针对校园门口的安全防控，该校相关负责人再次确认了减速带、警示标志及防冲撞设施的完好性，并测试了“一键报警”系统的运行状态，确保与公安机关的联动畅通无阻。

护航开学季 筑牢“心”根基

□通讯员 李云

本报讯 3月2日，周口市实验学校在开学前召开校委会专题会议。会议紧扣群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作的要求，围绕校园餐服务提质、教师队伍建设、校园安全保障、护学岗建设、教学管理提质、意识形态铸魂、健康校园打造、“开学第一课”落实及校服规范管理等重点任务，全面明确“百日攻坚”行动的具体路径与推进举措。

此前，该校召开2026年春季新学期首场校委会会议，强调“健康第一”不仅是教育理念的深刻变革，更是落实立德树人根本任务、筑牢接班人身心根基的长远大计。

新学期，该校将严格落实教育部“中小学生体育2小时”要求，坚决杜绝挤占体育课、课间不准学生出教室等行为，系统推进体育课程改革，丰富校园体育赛事活动，让“健康第一”从理念转化为育人共识和行动自觉。

寻年味 闹元宵

小记者走街串巷挑战“城市生存”



小记者体验元宵制作。



小记者体验蒲草编织。



小记者们在周家口抗战指挥部旧址留念。

□孙关鑫 常乐乐 文/图

本报讯 3月2日至3月3日，周口报业小记者中心组织开展了两场“城市生存挑战赛”第二季活动，70余名小记者走上街头，通过售卖商品、体验打工、街头采访等形式，开启一场别开生面的自我挑战。

活动中，小记者们组建队伍，分工协作。他们售卖小商品赚取午餐费，走进商铺体验打工乐趣，围绕“寻年味，闹元宵”主题进行街头采访……

3月2日，农历正月十四，周口街头巷尾年味十足。当日11时许，小记者走进育新街一家元宵店铺，学习制作元宵，动手体验石磨工艺制作元宵的全过程，感受传统节日的独特魅力；在周家口南寨历史文化街区，小记者寻找特色灯笼、打卡历史地标、猜灯谜、体验蒲草编织，感受传统文化魅力。

此次两场活动让小记者跳出课本，在真实的市井烟火中感受社会这门必修课，用脚步丈量城市温度，学会团结协作，体验与陌生人打交道，锻炼了生活生存能力。