



达州融媒

达州晚报

教育

周刊

达州市教育局联办

2026年8月 28 日

星期五

丙午年七月十六

值班编委 王爱民

达州融媒网 www.dzrm.cn

NEWS

达州市融媒体中心（达州日报社）主管主办 国内统一连续出版物号 CN 51-0063

总第7022期 今日 12 版

新学期即将开始 你的秋季学期开学清单准备好了吗？

暑气渐消，州河碧波荡漾着秋的凉意。桂香初起，巴山红叶映照着新的征程。9月1日，达州的孩子将在校园晨光里再度相逢。这份清单，送给整装待发的你们，愿它陪你们稳稳迈出第一步。

给学生们：

●调一调“生物钟”

每天早睡早起15分钟，逐步适应开学节奏。

●整理“行囊”

对照暑假作业清单，逐项打勾；整理好新学期要用的书包、文具、笔记本、水杯等学习用品，补齐缺失的开学物资。

●制定一个学习小计划

拿出一张纸，写下你每天、每周要做的几件具体小事，比如每天复习几道数学题、每周读完几章课外书。把计划贴在书桌上方，每完成一项就在旁边画个小勾。

●每天动一动

学习之余，也要到外面

跑跑步、跳跳绳，或者约上小伙伴打打球。规律运动可以唤醒身体活力，心情也更好。

●预演一次“上学路”

和爸爸妈妈走一遍从家到学校的路线，记住沿途的交通标志、安全等候点。在心里默念：“过马路，左右看；不追跑，不并排。”

给家长们：

●物品采购与检查

核对学校通知，备齐必备文具、橡皮等学习用品。检查孩子视力，及时配换眼镜。若孩子是住校生，备好晾晒被褥和洗漱套装。

●作息与饮食调整

开学前3天，全家统一早睡早起，减少晚间娱乐。恢复规律三餐，少油少零食，

为大脑提供优质营养。

●心理沟通与鼓励

和孩子聊一次“开学期待”，不问成绩，只问“想见谁”“想玩什么”。接纳可能的焦虑，不说“别怕”，而说“我陪你一起准备”。一起整理书桌，营造学习仪式感。

●家校衔接

留存班主任联系方式，

加入班级群，关注通知。和孩子一起包书皮、写姓名，参与准备过程。开学当天送别时，给一个拥抱，说一句“放学见”。

●安全叮嘱

提醒孩子遵守交通规则，电话手表陌生链接勿点。告知孩子如果身体不适，第一时间告诉老师。

给老师们：

●教室焕新·环境就绪

打扫通风，桌椅摆齐，黑板写“欢迎回来”及当日课表。备消毒湿巾、免洗洗手液、医药箱。检查多媒体、空调/风扇，确保正常运转。翻页笔、红笔、U盘备份，清点教材教具。

●教学预研·有备无患

备好前2周教案，第一周以“收心过渡”为主，放缓进度。开学第一课分享假期趣事并明确新规则，帮学生从假期躁动中物理降速。

●学生档案·班级脉络

核对花名册，确认转学/休学情况。收集特殊体质、心理关注名单，提前联系家长。按身高排临时座位，安排值日表。

●家校连线·信息畅通

发布开学通知（作息时间、物品清单、接送地点），附上“给家长的小贴士”，拉近家校距离。设立“开学问答”渠道，比如在群公告或自动回复里预设高频问题，及时回应家长疑问，减少重复回

复工作量。准备好第一次家长会，植入“互动环节”，比如留10分钟让家长写“我眼中的孩子本学期一个小目标”纸条，便于后续沟通。

●自我关怀·状态归位

生物钟调整加“模拟通勤”，提前3天不仅按上课时间起床，更按到校时间出门走一趟，预估路况和耗时，避免开学当天手忙脚乱。准备好润喉茶，或者润喉糖，连上两节课后含一颗，保护嗓子。

□达州教育

（图片由豆包AI生成。）

一颗珍珠“串”起多彩暑假 ——开江“爱心蜀托”班里的成长故事

► 02 版