

“超短学期”来了 这份开学“收心”指南请查收

家教沙龙



2026年春季学期被称为“超短学期”，学生需迅速“收心”进入状态，家长则需科学引导，帮助孩子平稳过渡。如何打赢这场“时间战”和“效率战”？这份指南请查收。

为什么会出现“超短学期”

这一情况其实是特殊农历年份带来的现象。多地教育部门校历显示，受2025年农历闰六月、2026年春节偏晚影响，今年春季开学推迟至2月底至3月初，而暑假仍基本固定在7月上旬开始，两头挤压下，新学期教学时长大幅压缩。多数地区教学周仅18周至20周，再叠加清明、五一、端午等假期，实际在校上课时间只有80天至90天，部分地区甚至不足80天。

开学“收心战”可以这样做

新学期虽短，但是对即将开学或已经开学的学生来说，最重要的就是“收心”。面对“超短学期”，“收心”不是急刹车，而是缓慢加油。

作息调整：循序渐进，忌“一刀切”

假期里作息紊乱、饮食不规律，是中小学生的常见问题，也是导致开学后注意力不集中的一大原因。

家长切忌“一刀切”式强制调整，这反而会引发孩子的逆反心理。可逐步帮孩子校准作息时间，每天比前一天早睡、早起15分钟到30分钟，逐步贴近正常作息。同时，睡前1小时让孩子远离手机、平板等电子设备，可引导孩子多做一些看书、绘画、做家务等安静的活动。

饮食调整：清淡规律，为肠胃“归位”

春节吃多了大鱼大肉，孩子开学后很容易食欲不振，精神状态不佳，要注意饮食均衡，多吃蔬菜水果，少吃零食和垃圾食品。

早餐保证“鸡蛋+牛奶+主食”的优质组合；午餐营养均衡，有肉有菜；晚餐尽量清淡，小米粥、蔬菜面都是不错的选择。

作业检查：查漏补缺，忌熬夜赶工

每到开学前，“一支笔一盏灯一个夜晚创造奇迹”的补作业视频总会在网络上引发关注。

如果出现作业积压的情况，家长不要做“监工”，也不要一味指责和施压，以免加重孩子的抵触与畏难心理。

要注意专注高效，避免拖延和疲劳战：写作业时远离手机、电视等干扰源，设定专注时段，例如“25

分钟专注+5分钟休息”，以此提高效率。切忌熬夜赶作业，这样不仅无法保证作业质量，还会扰乱正常作息，加剧开学后的适应难度。

心理调适：接纳焦虑，多共情少指责

临近开学，一些孩子可能会出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题，甚至从情绪反应转化为躯体反应，出现腹痛、头疼、头晕、失眠、呕吐等不适。这并不是孩子“装病”，而是焦虑情绪引发的身体信号。如果孩子出现类似的情况，家长首先要做的是接纳孩子的情绪，而不是否定和指责他们。

家长要做的是主动询问孩子内心感受，多鼓励、多共情。来自父母的爱与支持，可以帮助孩子战胜焦虑。

运动赋能：每天动起来，激活好状态

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。寒假长时间在家，孩子的身心素质都会下降。每天运动1小时，不仅有助于锻炼身体，而且有利于收心。如慢跑、跳绳、打羽毛球等，身心“动”起来，从而激活积极的心理状态。

应对“超短学期”，效率是王道

当短暂的寒假结束后，“超短学期”的挑战才真正开始，新学期的核心战略是“效率至上”。

学生需将注意力高度集中于课堂，力求当堂消化核心知识，并做到当日问题当日清，杜绝拖延。

即使这个学期时间紧、任务重，家长也不要盲目给孩子安排大量的新课预习以及补习，避免引发孩子反感。可用两三天的时间，简单回顾上学期的核心知识点，同时翻阅新学期的教材，大致了解课程框架和学习重点，做到心中有数即可。

据新华社

山东普通高校招生体检将于3月5日启动

日前，山东省教育招生考试院发布《2026年普通高等学校招生体检工作致考生的一封信》，提醒考生注意事项。此次体检工作于3月5日-4月2日进行，具体时间由各市、县（市、区）教育招生考试机构安排。对省内高中阶段学校应届毕业生原则上采用“体检进校园”方式，考生体检在生源学校校内进行；社会考生及外省就读的考生体检安排在县级招生（考试）委员会指定医疗机构进行。

体检是普通高校招生工作的重要一环，凡报名参加2026年普通高校招生的考生均须参加体检，且须参加规定要求的所有项目检查，并根据体检项目按规定缴纳体检费。2026年高职（专科）单独考试招生和综合评价招生等录取时也将参考使用本次体检结果，考生如未按时参加体检或体检项目不完整，将影响考生录取。报考军事、公安、武警等高校的考生还须参加由省军区、省公安厅组织的军检、面试或体能测试。

考生体检项目全部完成后，将发放体检告知书，考生务必仔细检查体检结果并签字确认。体检受限是以往平行志愿录取模式下考生被退档的主要原因，而且一旦退档可再次选择的专业会非常少。省招考院在体检告知书中设置了“政策提醒”栏目，关联了体检结论中受限项目对应的受限专业情况，考生务必仔细阅读并妥善保管告知书，作为志愿填报时的参考依据，特别注意其中“学校可以不予录取”和“学校有关专业可以不予录取”部分的受限结论，避免因体检原因被学校退档。

本报综合报道

铁路学生票如何预约 有哪些专属福利

随着各大院校陆续开学，这几天铁路迎来学生返程客流高峰。学生旅客乘坐火车，每学年可以购买4次单程学生票，2026届高校毕业生还可享受新增的2次单程学生优惠票。那么，学生票要怎么预约、又有哪些专属福利，我们一起来了解。

在铁路12306完成实名注册和优惠资质核验且有剩余优惠乘车次数的在校学生，可直接在铁路12306客户端专区办理预约购票，在开车前第20天5时至第17天23时提报预约需求。提交的预约订单将在开车前第16天兑现，系统将兑现情况通过手机短信通知购票人，兑现成功后购票人须在当日23时前支付票款；逾期未支付的，订单自动取消。

预约购票可以帮同学买吗？可以。同一账号最多同时有3个待兑现订单，每个订单可选1个乘车日期的5个“车次+席别”组合，涵盖硬座、硬卧、二等座等；最多可为包括本人在内的19名学生预约。

学生预约购票服务目前暂不支持选座、选铺。除了提前预约，学生旅客也可以选择车票开售后直接购买。

学生买火车票还有优惠。目前学生旅客每学年（10月1日至次年9月30日）的4次优惠票可随时使用，优惠区间可根据家庭实际居住地与学校所在地灵活调整；动车组列车学生优惠票适用范围扩大至二等座、一等座和卧铺各席别，按“执行票价7.5折且不低于公布票价4折”的方式计价，如执行票价低于公布票价的4折，学生旅客可以普通旅客身份按照实际执行票价购票。

在此提醒，2026届高校毕业生在原有每学年4次单程学生票基础上新增2次优惠票，本学年累计可享6次，方便异地求职。符合条件的毕业生可在12306优惠资质专区办理线上核验。

如果学生旅客已在12306完成学生优惠资质核验，无需携带学生证，刷身份证即可进站；未核验的学生旅客则需携带学生证备查，学生票预约兑现成功后需要改签时，只要选择学生票适用的席别，仍可享受优惠。如果学生旅客要退票，根据铁路学生票退票规则，学生旅客购买联程优惠票时，如全部行程的车票办理退票后，可正常返还优惠次数；如仅部分行程的车票办理退票，其他行程享受了学生优惠，则不返还优惠次数。

据央视新闻

中疾控提醒学生及家长：

开学季防范胃肠道等疾病风险

中国疾控中心3月2日发布提醒，正值开学季，学生及家长应关注呼吸道传染病、胃肠道感染等健康风险，科学做好防范，帮助孩子平稳适应新学期生活。

中疾控介绍，开学季因人群聚集、作息调整、环境变化等因素，多种健康风险随之上升。校园人员密集，教室、食堂等空间相对密闭，通风有限，容易造成病毒、细菌的飞沫和接触传播。开学后，需防范流感、合胞病毒感染等呼吸道传染病，病毒流行季规范佩戴口罩。开学后集体就餐，如果不做好手部卫生，容易引发诺如病毒等肠道传染病。

除了防范疾病传播风险，学生及家长要关注作息调整带来的身心适应问题。寒假期间部分学生存在熬夜、赖床等情况，开学后突然切换至早起上课的节奏，容易出现睡眠不足、注意力不集中、情绪烦躁等表现。

中疾控建议，开学季学生要注意自身身心状况变化，如出现发热、呕吐等症状时及时就医并居家休息，不带病上学；如出现焦虑、烦躁、厌学等情绪，及时与老师、家长、同学沟通，严重时寻求学校心理辅导老师帮助。

此外，假期运动量普遍减少，学生肌肉力量、柔韧性、心肺功能下降，开学后参与体育课、跑操、课间活动，易发生肌肉拉伤、关节扭伤、跌倒磕碰等运动损伤。运动前应充分热身。

本报综合报道

