

我当班主任

“同学们早上好，现在我们开始上本学期的第一节课，主题为爱国主义教育……”9月1日上午，在市龙隐小学一年级2班，老师莫凯澜在给学生们上开学第一课。她时而站在讲台上通过课件给学生们讲解，时而走到学生中和他们互动，手里始终拿着一个笔记本。

莫凯澜告诉记者，这个笔记本是她专门为当班主任准备的，里面记录了需要跟新生们讲的一些内容，也包括她对于各个学生的初步了解。

“8月25日接到电话，让我当班主任，我很惊讶。”莫凯澜说，“做了5年数学任课老师，忽然要担任班主任，就如同第一次站讲台时一般，内心既激动又紧张。我觉得这既是我对工作的肯定，也是一种新的挑战。”

当天，莫凯澜来到学校，找有经验的班主任同事学习，了解当班主任需要做的事情。随后，她又上网搜索了许多关于当班主任的心得体会，并仔细记到笔记本上，方便日后翻看学习。

8月27日是一年级新生培训的时间。当天一早，莫凯澜来到办公室打印班里的学生名单，整理当天需要做的相关事宜。“这是我第一次以班主任这个新身份和学生见面，必须做好万全的准备。”记者在现场看到，无论是在教室里还是在教室外，莫凯澜都拿着她的那个笔记本，时不时看一下，避免错过需要和学生们说的事宜。莫凯澜还认真观察每个学生的状态，并记录到自己的笔记本上。“第一次和他们接触，我想对他们有一个初步了解，方便日后的学习。”

8月31日，学生开学注册，莫凯澜仔细检查班级的布置情况，力求给孩子们最好的“第一印象”，让大家爱上班级，爱上学校，为今后好好学习做准备。

9月1日开学第一天，紧张又忙碌，好在各方面非常顺利。放学时，莫凯澜望着孩子们蹦蹦跳跳走出校园的背影，心里很欣慰。“虽然今天很累，但看到他们笑着和我说再见，心里特别暖。”她告诉记者，直到正式成为班主任，她才明白，这个岗位并不是班级的管理者，而是要做孩子们的“陪伴者”。“今后，我会陪着他们一起成长，让班级成为一个充满笑声的大家庭。”

记者滕嘉 文/摄



↑8月27日，新生培训时，莫凯澜认真观察。



↑8月31日，莫凯澜在给学生进行日常行为习惯训练。

→作为新班主任，莫凯澜手里拿着笔记本，随时记录和查看。



↑8月27日一大早，莫凯澜到班里制作黑板报，迎接新生第一次到来。

→9月1日，莫凯澜作为班主任上本学期第一节课。

↑9月1日，莫凯澜给学生上课。



↑8月31日，莫凯澜在教室门口迎接学生。



→9月1日，莫凯澜作为班主任上本学期第一节课。

健康讲堂

从“心”开始，安眠蓄能： 护理角度教你击败开学与周一综合征

莫婷婷（桂林医科大学第二附属医院 消毒供应室）

假期结束后，面对即将开始的学业或工作，许多人出现焦虑、疲惫、失眠、食欲不振、注意力不集中等症状，这就是“开学综合征”及其职场版“周一综合征”。究其本质，都是个体从放松的自由状态转向紧张规律状态时，出现的适应不良反应。解决问题的关键在于睡眠质量，良好的睡眠是身心修复的基石，也是平稳过渡的核心保障。从护理专业角度，我们为您提供一套实用有效的睡眠调整策略。

一、根源：为何睡眠首当其冲？

假期或周末的作息往往是延迟化和松散化的：晚睡晚起、屏幕时间激增、饮食不规律、缺乏固定日程。直接导致了两个问题：

1. 生物钟紊乱：人体内在的24小时生物节律被打破，与上学/上班时间不同步，产生类似“社交时差”的效果。

2. 睡眠驱动力不足：白天静态活动过多，缺乏户外运动和阳光照射，加上可能的午睡过长，都会减少睡眠压力积累，导致晚间毫无困意。因此，调整的核心在于重新同步生物钟和重建健康睡眠驱动力。

二、护理行动计划：四步重置你的睡眠
护理程序强调系统性、渐进性和个体化。以下方案请提前至少3-5天开始执行。

第一步：渐进式调整——温柔的“预适应”

切忌“断崖式”调整（如假期2点睡，开学前一天要求自己9点睡），这会引起强烈的抗拒和失败感，加重焦虑。

策略：采用“15-30分钟法则”，每天比前一天早睡15-30分钟，并相应地将起床时间提前15-30分钟。比如，假期习惯凌晨1点睡，上午10点起。第一天调整至12:30睡，9:30起；第二天12:00睡，9:00起……以此类推，逐步向目标作息靠拢。

第二步：强化昼夜信号——给生物钟“对表”

清晨：拥抱阳光起床后，第一时间拉开窗帘，让自然光进入房间。如果是阴天，可以打开明亮的室内灯。每天早晨坚持户外活动15-20分钟（如散步、慢跑、吃早餐）。因为晨光（特别是蓝光）能有效抑制褪黑素分泌，向大脑发出“白天开始，请保持清醒”的强烈信号，快速重置生物钟。

夜晚：规避蓝光，日落后，尤其是睡前一小时，尽量减少使用手机、电脑、平板等电子产品。必要时开启设备的“夜览”或“护眼模式”，并调低屏幕亮度。

三、贯穿始终的护理支持与健康宣教

第三步：打造睡眠仪式——给大脑“熄火”的仪式感

行动：睡前30-60分钟，开始执行一套固定的、放松的流程。例如：温水沐浴，沐浴后体温的轻微下降会促进睡意。

阅读：选择纸质书籍，而非刺激性的内容。

轻柔音乐、冥想或正念呼吸练习（如4-7-8呼吸法：吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒）。

第四步：优化睡眠环境——打造“睡眠圣地”

温度：保持卧室凉爽（通常16-20°C为宜），身体在稍低的环境温度下更容易进入和维持深睡眠。

声音：保持环境安静，可使用白噪音机或耳塞来屏蔽突发噪音。

黑暗：使用遮光窗帘、眼罩，确保房间足够黑暗，即使是微弱的光源也可能干扰睡眠。

床具：确保床垫、枕头舒适，床品干净整洁。床只用于睡眠和亲密行为，不要在床上工作、吃饭或玩手机，以强化“床=睡觉”的心理关联。

饮食管理：避免在睡前摄入咖啡因和尼古丁。晚餐不吃油腻过饱，睡前忌大量饮水，可适量食用富含色氨酸（如牛奶、香蕉）等小食，有助于合成褪黑素。

规律运动：白天进行适度的有氧运动能显著改善睡眠质量，但避免在睡前2-3小时内进行剧烈运动。

管理焦虑：将开学/周一提前列出应对计划，将焦虑转化为具体的行动，有助于减轻心理负担。

家庭支持：对于学生，家长带头调整作息，营造家庭良好氛围，不指责，提供情感支持，倾听孩子的担忧。

失眠应对：躺下20-30分钟无睡意时，应离开床铺，从事温和的活动直到产生困意。避免在床上“努力”入睡，防止产生焦虑关联。

结语：调整睡眠节律需要耐心和坚持，出现反复是正常现象。通过这套系统的睡眠方案，我们不仅在重置作息规律，更是在践行积极的自我关怀，为迎接新的学习工作阶段储备最重要的能量保障。祝愿每位学生和职场人都能顺利过渡，以充沛的精力迎接新的开始。