

郾城区教育局

## 扎实做好开学准备工作

近日,郾城区教育局从强化组织领导、精准排查信息、备足防疫物资、加快疫苗接种,以及开展应急演练、加快灾后重建等方面从紧从快、做足做实开学各项准备工作,确保“平安开学、开学平安”。

强化组织领导。制订相关工作方案,明确各学段开学时间、复学流程。

精准排查信息。按照“谁摸排,谁负责”的原则,做到底数清、情况明、数据准。持续做好国内疫情中高风险地区及境外的返漯师生员工的排查,重点关注学校保安、保洁、工勤和食堂工作人员的健康监测。

加强个人防护。全员进行核酸检测,组织12~17周岁学生接种疫苗,确保开学前全部完成;规模较大的学校均配备红外线测温仪,各学校备足防疫物资,切实筑牢校园防疫屏障。

组织实战演练。落实岗位责任,定期开展应急演练,提高

防控队伍应急处置能力和水平,确保发生突发事件可以第一时间有效、科学处置。

保障线上教学。针对不同学校、学段特点,分区域、学校、学段灵活开展线上教学活动。

分批分类开学。分幼儿园、小学、初中、高中(中职)四个层面,规范师生、家长、学校不同时间、不同地点的行为和防控措施。

加快灾后重建。科学制订灾后重建计划,及时排查风险隐患,加快推进中小学校舍灾后恢复、重建工作。

上好开学第一课。各校认真组织上好开学第一课,深入开展疫情防控知识培训、安全教育、爱国主义教育和思想政治教育。强化师生员工身心健康管理,开展心理健康筛查,全面评估师生员工心理健康状况,做好心理疏导和心理健康咨询服务工作。

提高帮扶技能。各学校与属地医院对接,实现“一校一院、一校一医”无缝对接,合力做好校园疫情防控工

李军营 潘范学

漯河职院

## 开展“返家乡”社会实践活动

本报讯(记者 姚晓晓 通讯员 晁松杰)近期,漯河职业技术学院开展“返家乡”社会实践活动,动员广大团员青年于危难时刻挺身而出,主动向居住社区报到,积极参加防汛救灾和疫情防控工作。

第一时间发布了《关于助力疫情防控和防汛救灾工作——致全校团员青年的倡议书》,发挥团员青年的生力军和突击队作用,动员全校团员青年就地、就近参与疫情防控、防汛救灾等志愿服务,在担当中展现青年本色。鼓励团员青年在保证安全的前提下,就近进社区、乡镇,向党、团组织报到,服从组织安排。该校团员青年积极响应

号召,主动参与防汛救灾工作及防疫卡点执勤、环境消杀、信息登记、核酸检测等志愿服务。

第一时间在学院团委微信公众号开设“抗洪救灾,漯河学子‘豫’你同行”“同心抗疫 志愿有我——漯河学子积极参加疫情防控志愿服务”专栏,及时发布疫情防控、防汛救灾、安全提示、减灾知识等,挖掘、报道漯河职院团员青年参与防汛救灾、疫情防控的先进典型事迹,引领团员青年将家国情怀转化为实际行动,发扬能战斗、肯吃苦、比奉献的精神,凝聚共克时艰的青春力量,彰显大学生的责任与担当。



# 张洋港：独立思考 解决难题

■本报记者 杨旭

今年高考,漯河高中毕业生张洋港如愿考入清华大学中文专业,为自己的送上了最有意义的18岁“成人礼”。日前接受记者采访时,他回顾了自己从懵懂少年成长为优秀学子的历程。

张洋港白净的面庞上架着一副大大的方框眼镜,显得格外文气。他小学起就从老家舞阳到市区上学,很早就学会了独立生活。独立的生活也让张洋港养成了自主解决课业难题的习惯。遇到不会的题目,他首先想到的不是翻答案、问老师,而是静下心来思考:先搞清题目考查的知识点,然后在教材中寻

找解题的方法,再经过一番推演和思考,答案就出来了。“这个过程虽然劳神费时,可一旦攻破难题,就能收获举一反三的能力和满满的成就感。”张洋港笑着说。

“我喜欢把更多时间用在理解和思考上,再通过做题来加深对知识点的记忆,这样可以大大提高学习的质量和效率。”张洋港说。

文理分科时,由于张洋港各科成绩较为均衡,身边人大多建议他选择就业面更广的理科。张洋港考虑再三,最后选了文科,他说:“我要选择一个甘愿为之刻苦钻研的专业,用学术贡献实现自身的价值。”

中招时,张洋港以优异成绩考入漯河高中,身边有许多更为优秀的同学,他倍感压力。自信心最受打击的时候,他的名次一度严重下滑,也曾躲在被窝里号啕大哭。不过,由于他性格开朗、乐于助人,老师和同学对他都格外关照,给了他温暖和动力。

“最想感谢的是英语老师杨春萍,她对我的关怀让我倍感温暖。还有几个特别要好的同学成为我的知己,我们互相倾诉、交流,共同度过了高考前最难熬的日子。”张洋港说。

文科需要记忆大量的知识点,还要想方设法拓展知识面。高三一年经历的种种,对张洋港而言,就是一

意志力的磨炼,日复一日地阅读、识记、练习几乎耗尽了他的全部精力。“脑海中灌输的知识就像沙尘暴,很容易让人迷失方向,你必须静下心来,等待它慢慢沉淀。然后,你会发现,经过这样的积累,你能以平常心对待高考,考场上不会惊慌。”张洋港说。

暑假过去,张洋港即将迈入更加精彩的大学,他保持独立思考、刻苦钻研的习惯,在更为广阔的知识海洋中尽情遨游。回首十年寒窗的辛苦和挫折,他更加明白了那句一直奉为座右铭的话:“所有的失败只要不是毁灭,便是财富。”

# 郭世梁：放平心态 不懈努力

■本报记者 尹晓玉

漯河高中毕业生郭世梁在今年的高考中,以优异的成绩被北京大学行政管理专业录取。

18岁的郭世梁给人的印象是个性温和,但很有主见。2018年,郭世梁考入漯河高中,那时他的成绩并不拔尖。在高中浓厚的学习氛围中,他心无旁骛地学习,成绩提高很快,高一下学期已经在年级名列前茅。但高二时受疫情影响,他有些懈怠,学习状态不佳,成绩直线下滑。好在进入高三后,他及时调整心态,并严格按照计划学习,最终在高考中取得了好成绩。

谈及学习方法,郭世梁说,刚进

高中时,陡然增大的课业压力让他一时间手忙脚乱,但他迅速调整了学习思路,放平心态,寻找到了适合自己的学习节奏。在面对文理选科时,他坚持兴趣导向,选择了文科。

“课堂上,一定要紧跟老师的节奏。我有一个小窍门,就是老师讲课时,要经常和老师对视,这种眼神的交流可以防止走神,提高专注力。”郭世梁说,平时的学习中,他尽量依靠自己的力量解决难题,以培养独立探究和思考的能力。

在今年高考中,郭世梁数学取得了149分的好成绩。“大量练习培养了我的数学思维,大量做题提高了我的理解能力。刷题虽然有一定显著的效果,但

不能盲目,要有目标,更要及时归纳总结。”郭世梁说。

郭世梁从小就喜欢踢足球,经常参加学校的足球比赛。高三学习压力大时,他会通过踢足球适当放松。“把家作为休息场所,把学校作为学习场所。晚自习回到家后,我基本不再学习,有时候会看一会儿课外书,23点左右就睡觉了。”郭世梁说,这样的学习节奏能大大缩短高强度学习的倦怠期,延长自己的“续航”时间。

郭世梁有一个宽松有爱的家庭环境。在他的记忆中,父母感情很好,几乎没有争吵过,对他的管教也很民主,凡事充分尊重他的意

愿,并且分工明确、陪伴高效:妈妈管理他的生活,爸爸经常陪他踢球、玩耍。“我爸妈从不逼着我写作业,也不会因为偶尔的成绩不好而责罚我。”郭世梁说,家庭的温暖、父母的支持和理解是他努力学习最大的动力。

“求学路十余载,艰辛与欢乐并存,苦涩与甜蜜兼具。好在有父母关爱,又有运动和阅读陪伴,让我没有退缩和挣扎,而是始终在快乐地探索、学习。”郭世梁说,高中三年其实很长,不要被一时的好成绩冲昏头脑,也不要因为一时的低谷而自怨自艾。有一个良好的心态,坚持努力,成绩自然会稳步提升。

教育心理

## 如何帮助青少年确立自我同一性

■国家二级心理咨询师、社会工作师 王晓景

青春期的青少年一边经历着身体快速发育带来的种种变化,一边在各方面的矛盾和冲突中纠结迷茫;家长们一边为孩子的成长感到惊喜,一边为孩子的厌学、网络成瘾、早恋等问题感到困扰。这个时期,青少年应对自我确立“自我同一性”,以健康地成长、良好地适应社会,进而实现自身价值。

自我同一性是心理学家埃里克森提出的,指个体在特定环境中的自我整合与适应之感,是个体寻求内在一致性和连续性的能力。简单来说就是个关于“我是谁”“我喜欢什么”“我擅长什么”及“我如何适应社会要求”等问题的主观感受和意识。

个体层面:青少年要结合自身实际,培养积极健康并真心喜欢的兴趣爱好,既有助于缓解压力,激发快乐情绪,又有助于结识有共同爱好的朋友,形成同辈群体间的亲密关系。养成规律运动的习惯,因为青少年身体器官功能趋于成熟,精力充沛,比较容易躁动,所以需要多运动,让青春期所特有的冲动、热忱、激情找到安放的场所。有条件的可以利用假期多出去旅行,或者多参加社会实践活动,比如做志愿者、义工等,尝试寻找独立探索和融合自我的机会,增强“我能”“我

可以”的自主感体验。

家庭层面:家长要树立科学的家庭教育观念,建立相互支持、关心、自由表达的家庭环境,与孩子平等对话,相信孩子的自我发展能力,给予其更多自主权。避免将自己的标准和愿望强加到孩子的身上,导致孩子忽视自身真实的想法和感受,因而逃避或推迟对自我的探索。理解孩子,给他们时间和空间,允许他们有一些看似“荒唐”的嬉笑行为,使他们轻松顺利地进入自我探索阶段。

学校层面:自我同一性的另一个侧面是“一体感”或“连带感”,青少年在学校集体获得“一体感”非常重要。学校要不断提高教师的职业素养,建立良好师生关系;因材施教,尊重学生的个性差异;开展丰富多样的教育实践活动,增强青少年的学校归属感,同时鼓励其学习创立各种有价值、有意义的社团,让同辈群体有时间深入交流,争相效仿更优秀的伙伴,促进他们社会能力的提升。

社会层面:社会应积极营造有利于青少年健康发展的社会环境,为青少年提供一个值得他们尊重的主流文化,引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观。多层次宣传各战线的优秀模范人物,使青少年有良好的成人模型可效仿。

育儿宝典

## 家庭教育如何走出焦虑

在过度强调竞争的教育环境下,父母普遍有焦虑心态。父母的焦虑很容易传递给孩子,给孩子的身心健康带来不利影响。

父母焦虑有三个方面的原因:

一是不自信,不知道能否将孩子培养成才,希望自己每一步都对,否则就会影响孩子的前途。其实,如果父母能从小教会孩子善良、乐于助人,让他成为一个人格健全的人,孩子将来不愁没有出息。

二是想让孩子实现自己的理想。很多父母没有意识到这个问题,没有将孩子看作独立的个体。每个人天生的气质、类型都不一样,父母要让孩子根据自身的特点去成长,不能让孩子成为弥补自己人生遗憾的工具。

三是价值取向的问题。不少父母认为人生的本质是竞争,孩子如果不能在竞争中胜出,就代表两代人的人生都是失败的。其实,人生的本质应该是合作而不是竞争,学校不是竞技场。

那家长应怎样走出焦虑的困境,用平和健康的心态来面对孩子的成长?一是要树立正确的育儿观。孩子

的成长需要等待,有的孩子会成长得慢一些,父母不要着急,一要养好他的身体,二要保护好他的心理。在生理方面,家长可以学习关于营养、睡眠、运动等方面的知识,给孩子提供一个好的环境,注意观察孩子的情绪,让家成为孩子可以“疗伤和充电”的地方。

二是父母的角色功能要定位清楚。父母不是老师、监工或教导主任。专家认为,母亲角色的理性成分不能太高,妈妈在孩子心中的角色应该是:不管自己是否优秀,妈妈永远是那个愿意接纳自己的人。

三是父母需要自我成长。优秀的父母总是懂得尊重,会站在孩子的角度去看问题;优秀的父母总是会体谅,会有更多耐心抚平孩子不安的情绪;优秀的父母总是懂得引导,不管孩子遇到任何困难都能给孩子指导和辅助。父母的情绪会直接影响孩子的情绪。所以随着年龄增长,父母的情绪应该越来越稳定,才能创造一个和谐的家庭环境。

据《中国教育报》

漫说教育



换了“马甲”也“没门儿”

记者从近日召开的全国人大常委会会议获悉,家庭教育促进法草案强调,家庭教育指导服务机构开展家庭教育指导服务活动,不得组织或者变相组织营利性教育培训。换句话说,就是要把营利性培训从家庭教育的“空子”。

新华社发

# 大班授课小班研讨

——漯河食品职业学院“四位一体”立体化高校思政课教学模式实践

## 教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报