

这份“收心秘籍”请收好

收心有方 开学不慌

暑假余额不多,可不少孩子仍“玩心正浓”,家长看在眼里,急在心里。如何让孩子顺利地由“假期模式”转换为“开学模式”,从容自信地迎接新学期呢?8月21日,一些老师提醒,在开学前的一周多时间内,家长要帮助孩子慢慢收心,以最好的状态迎接新学期的到来。与此同时,老师们还贴心地准备了“收心秘籍”。

调整生物钟,作息、饮食要规律

新华区中心路小学教育集团新庄校区校长聂慧娟说,经过近两个月的暑假生活,孩子的作息时间已完全打乱,开学后难免会出现“起床困难”或“熬夜不睡”的情况。从现在开始,家长要逐步减少孩子每天使用电子产品的时间特别是晚上睡前应避免使用,以免影响睡眠质量;要逐渐将孩子的作息时间向学校的作息时间表靠拢,以便开学后能很快适应。

“家长可参考学校的作息时间表,帮助孩子设定每天固定的起床、睡觉、学习、休息、娱乐的时间,让孩子的生物钟逐渐调整到规律的节奏。”聂慧娟建议家长,最好组织一次家庭会议,让孩子分享假期的经历、学到的知识和感受,引导孩子整理书籍、玩具、衣物等,用一种仪式感让孩子明白假期即将结束,应积极为开学作准备。

湛河区开源路小学资深教师梅剑斌建议家长,要提前帮孩子调整好作息时间,模拟开学节奏,营造收心环境。家长要按时为孩子准备一日三餐,帮孩子调好生物钟。

新华区体育路小学教育集团总校教师刘小玉说,不仅要让孩子提前适应开学的作息时间,而且要调整饮食,减少零食的摄入,保证孩子有精力好好学习。

“如果孩子对开学有焦虑情绪,那么家长就要主动营造轻松的家庭氛围,接纳孩子的情绪,与孩子谈心,让孩子调节好情绪。”刘小玉提醒,面对孩子的消极情绪,千万不要抱怨与说教,要多找找孩子在假期的成长点、闪光点,多赞美和鼓励,让孩子明白,新学期就是新起点,只要全身心投入新学期当中,就能取得很大的进步。这样,孩子对新学期就多了份憧憬与期待。

检查作业,引导进入学习状态

梅剑斌说,每当假期收尾,总会出现学生恶补作业的现象。因此,开学前的一个星期,家长要协助孩子对暑假作业进行查漏补缺,避免孩子临近开学狂补作业,减少孩子的焦虑和压力。

她建议家长从三个方面入手,一是检查作业的完成程度,监督、引导孩子

把握时间,保障按时完成作业;二是关注孩子对待作业的态度,若发现有草率应对或抄袭的情况,应当指出并引导孩子树立正确的学习态度,并提醒孩子重新完成;三要大致了解孩子新学期的学习内容,建议孩子在开学前对新学期的学习内容做一个大致的了解,做好新旧知识的衔接。

刘小玉建议家长,要督促孩子复习和预习。让孩子回顾上学期的知识,巩固基础,补好短板,浏览新学期的教材,适当预习,做好新旧知识的衔接。

制订学习计划,做好开学准备

聂慧娟建议,临近开学,家长可以和孩子一起制订个性化的学习计划,比如引导孩子制作关于新学期的期望或学习计划的手抄报,加入手绘插图、趣味漫画等元素,既锻炼了孩子的动手能力,又增加了学习的趣味性。

她还建议家长,有时间的话,可以和孩子一起制作一个“新学期目标墙”,将孩子的学习目标以图片或图表的形式贴在墙上,让孩子每天都能看到并提醒自己努力实现,产生学习的动力。

梅剑斌建议,为孩子准备一个计划册,每完成一个计划就打一个勾,并建立自己专属的奖励与惩罚机制,督促自己严格执行,力争在新学期崭露头角。

开学需要仪式感。新华区体育路小学教育集团总校教师商小莉说,家长可以营造新学期的仪式感。清洁校服,整理书包,收拾书桌,营造新学期的学习氛围。家长可以带着孩子去文具店补充新文具,也可以带着孩子去书店购买、阅读书籍,引导孩子把心思放回学习上,让孩子从物质到心理都做好准备。

平顶山学院大学生心理健康教育与咨询中心负责人赵迎春建议家长,可以和孩子一起布置学习空间,使其焕然一新,从环境改变开始,逐渐让孩子进入迎接新学期的状态。比如,在书架上添加几个漂亮的储物盒,手工制作一张充满创意的日程安排表,亲自动手制作几个色彩斑斓、创意十足的笔筒……“相信在这个过程中,孩子也会逐渐感受到‘新气象’。”赵迎春说。

同时,赵迎春还建议,要多关注孩子的情绪变化,了解他们的想法和担忧,给予适当的安慰和鼓励。如果发现孩子有焦虑、不安等情绪,可以通过聊天、散步等方式进行心理疏导,必要时可寻求专业的心理咨询师帮助。

(本报记者 邢晓蕊)

平顶山学院今年录取新生6048人

本报讯(记者邢晓蕊)8月20日,记者从平顶山学院了解到,今年该院招生录取全部结束,共录取全国各地新生6048人。

据该院有关负责人介绍,随着云南省普通批次录取结束,历时一个多月的招生录取工作圆满结束。该院成立了招生工作领导小组,严格执行招生政策,严格计划管理,规范录取程序,面向全国29个省(自治区、直辖市)录取新生6048人,其中普通本科5430人,

专升本618人。2024年,该院省内一本招生专业录取最高分588分,超过分数线77分,录取最低分544分,超过分数线33分,录取位次居全省前四;本科二批文科投档线490分,超省控线62分,理科投档线475分,超省控线79分,录取位次居全省中上等;艺术类专业和体育类专业分数线大幅度超过各省市省控线。省外各批次录取分数也大幅高出各省省控线。

河南城建学院今年录取考生7363人

本报讯(记者邢晓蕊)8月21日,记者从河南城建学院了解到,该院今年共录取全国各地考生7300多人。

据河南城建学院招生就业处处长樊铮钰介绍,该院今年共录取来自全国各地的考生7363人,其中,河南省本科一批667人,国家专项计划本科批31人,地方专项本科批37人,普通类本科二批2434人,艺术类本科163人,中外合作办学100人,专升本2160人,

预科转入20人,第二学士学位103人;外省普通类本科1531人,艺术类本科117人。

招生录取期间,该校领导指导录取工作,各学院录取工作人员认真阅卷,学校纪委、工会、党委办公室、校长办公室、教务处、后勤处、保卫处、网络信息中心等部门通力配合,确保招生录取工作平稳有序。8月13日,随着最后一份录取通知书寄出,该校2024年招生录取工作圆满结束。



北京夏令营活动圆满结束

8月20日,参加平顶山日报社第四期小记者北京夏令营的营员回到平顶山。至此,由平顶山日报社小记者团组织的四期2024年暑

期北京夏令营活动圆满结束。图为营员在国家体育场(鸟巢)前合影。

本报记者 田秀忠 摄

凝“新”聚力 从“心”出发

湛河区打造风清气正教师队伍

本报讯(记者邢晓蕊 通讯员李向平)“忠诚党的教育事业,贯彻国家教育方针……”8月20日上午,湛河区2024年新教师岗前培训在区教师培训中心举行,120名教师进行入职宣誓。

开班仪式后,教师培训中心李华以《教师师德》为题作专题报告,引导新教师自觉加强师德修养,做到以德立身、以德立学、以德施教。

湛河区历次招教从报名、笔试、面

试到选岗,纪委全程监督,每一个环节都确保公平、公正和公开,让新教师自觉扎根教学一线,廉洁从教。

近年来,湛河区教体局通过学习铸廉、活动倡廉、家风促廉、行动践廉,让清廉之风入脑入心入行,打造风清气正的教师队伍。

该区注重挖掘《绿园家训》《歧路灯》等地域文化资源中的廉洁元素,以“一校一品”为抓手,引导全区中小学

校将廉洁教育、学科教育和特色教育相结合,开展丰富多彩的廉洁文化进校园活动,使清廉理念深入师生心中。

该区纪委监委与教育部门协同联动,将师德师风作为教师聘任、评价考核的核心内容,建立师德考核负面清单制度,实行违反师德行为“一票否决制”,构建“权力在阳光下运行、清廉在校园中浸润”的监督制约体系。

吉林省第二届全国气排球精英邀请赛落幕 我市多支队伍展风采

本报讯(记者田秀忠)8月20日,从市教育体育局传来消息,吉林省第二届全国气排球精英邀请赛于8月19日在梅河口市体育中心羽毛球馆圆满落幕,我市代表河南省参赛,展现出了自己的风采。

本次比赛吸引了来自全国18个省市108支队伍超过1000名运动员参赛。我市派出30名运动员,参加了男子青年组和女子青年组、男子中年组和女子中年组4个项目的比拼。队员来自不同岗位,有一线教师、企业职工和民营企业经营者,涵盖多个年龄层次。

在女子青年组决赛中,面对实力强劲的东道主,我市女子青年组虽以微弱分差获得亚军,但她们在比赛中表现出的韧劲和毅力收获了各方的高度赞扬。此外,男子青年组、男子中年组和女子中年组分获第四名、第五名和第九名。男子中年组获得体育道德风尚奖,女子中年组获得优秀组织奖。

新鹰小学: 远离烟卡 快乐成长

本报讯(记者邢晓蕊)8月19日,新华区新鹰小学通过微信公众号,再次呼吁全校学生杜绝烟卡、健康成长。该校在暑期持续开展烟卡治理宣传活动,呵护学生健康成长。

自暑假开始,常见小学生趴在地上玩烟卡的画面。烟卡游戏的存在,不利于青少年的健康成长。针对暑假学生玩烟卡现象,新鹰小学通过线上主题班会,对学生进行教育引导。同时,老师们通过专业讲解和案例分析,让学生直观地认识到烟卡游戏的潜在危害,增强自我保护意识。

在假期中,该校副校长许国霞和老师史毓婧带领学生志愿者深入社区,向居民讲解烟卡游戏的危害,营造家校社共育的良好氛围。在活动中,小志愿者们手持自制的“禁烟卡”海报进行宣传,向居民分发倡议书,呼吁大家提高警惕,充分认识到烟卡游戏的危害,提醒家长采取合理的方法引导孩子,避免他们沉迷于游戏。

“玩游戏是孩子的天性。”许国霞说,老师引导学生利用暑假参与羽毛球、足球等有益身心的文体活动,帮助学生培养积极向上的兴趣爱好,防止不良习惯的形成。

“暑期烟卡治理宣传活动的开展,为青少年的健康成长构筑了防线。接下来,我们将持续开展治理烟卡宣传活动,以实际行动营造绿色、美好、和谐的社区环境,为青少年创设健康的成长环境。”许国霞说。



光彩助学 温暖希望

8月19日下午,总部位于我市的河南牛车科技有限责任公司举行第二届光彩助学捐助大会,共资助27名准大学生6.2万元,这些准大学生均来自该公司网络货运平台的货运司机家庭。

本报记者 田秀忠 摄

“幼升小”的家长看过来

资深教师教你帮孩子融入小学生活

本报讯(记者邢晓蕊)对于秋季就要升入一年级的孩子来说,全新的学习生活令人期待。然而,很多新生家长却心生忧虑,生怕孩子不适应。如何帮助“幼升小”的孩子顺利融入小学生活呢?8月21日,记者就此采访了多位资深小学教师。

“对于即将开启小学生活的孩子来说,要想尽快适应新学期,做好入学准备非常重要。”湛河区开源路小学教师魏松鹤建议,要提前培养孩子的自理能力,让孩子学会自己穿衣、吃饭、上厕所等基本生活技能。此外,家长要有意识地通过阅读、游戏等方式培养孩子对学习的兴趣,让他们对上学充满期待。另外,家长还要引导孩子

学会与人沟通、合作和分享,引导他们遵守校规校纪。这些都将有助于他们更好地融入集体、适应校园生活。

新华区中心路小学教师肖艳艳也强调,对于“幼升小”的孩子来说,要提前培养孩子的生活自理能力、自我保护能力,主动参与劳动、规则意识等。她特别提醒,家长要以身作则为孩子树立榜样,学会倾听和发言,掌握正确的读写姿势,养成自己整理书桌、书包、文具等习惯。

邵玲建议家长,可以和孩子进行一次正式的谈话,激发孩子上学的兴趣;帮助孩子建立自信心,相信孩子一定能勇敢面对挑战;和孩子一起选购学习用品增加仪式感,让孩子以“我要上学了”为荣,激发对上学的期待。

心理准备方面,家长可以为孩子讲述自己入学的事,共话小学生活;多进行亲子阅读,让孩子对校园生活有所了解。在习惯准备方面,家长可以教孩子一些礼貌用语,让孩子能主动和老师、同学打招呼、问好、道别;有规则意识,比如上下楼梯靠右走、进出教室懂得谦让等;学会倾听和发言,掌握正确的读写姿势,养成自己整理书桌、书包、文具等习惯。

邵玲建议家长,可以和孩子进行一次正式的谈话,激发孩子上学的兴趣;帮助孩子建立自信心,相信孩子一定能勇敢面对挑战;和孩子一起选购学习用品增加仪式感,让孩子以“我要上学了”为荣,激发对上学的期待。

了解家乡文化 涵养家国情怀

新程街小学教育集团总校 暑期综合实践活动丰富多彩

本报讯(记者邢晓蕊)古都洛阳、发现河南……8月20日,记者看到了新华区新程街小学教育集团总校学生制作的“我的家乡”手抄报,图文并茂,生动形象。

暑假期间,该校开展了以“了解家乡文化 涵养家国情怀”为主题的暑期综合实践活动。活动中,学生们分组开展了丰富多彩探索。有的小组成员走进博物馆,在古老的文物和历史资料中追溯家乡的发展脉络;有的小组成员深入民间,拜访非遗传承人,学习剪纸、刺绣等传统技艺,领略传统文化的魅力;有的小组成员探访名胜古迹,在古老的建筑和美丽的风景中,感受岁月的沉淀和历史的厚重。

为更全面地展示家乡的文化特色,该校学生还积极开展了调研活动,并通过拍摄照片、录制视频、写探访报告等方式,记录所见所闻。

参与暑假实践活动,学生们收获颇丰。该校四(6)班学生崔佳悦说:“通过这次活动,我了解到家乡原来有着如此深厚的文化底蕴,我为自己的家乡感到骄傲。”

该校副校长陈春歌说,此次活动不仅丰富了学生的假期生活,而且在他们心中种下了一颗热爱家乡、热爱祖国的种子,激励学生们今后自觉传承和弘扬家乡文化,为建设美好家园贡献力量。

平顶山职业技术学院 开展新入职人员培训

本报讯(记者邢晓蕊 通讯员张童)8月19日,平顶山职业技术学院2024年新入职人员培训班在该校行政办公楼开班,36名新入职的教师参加培训。

开班仪式上,该学院院长何宗要对新入职人员提出要求:一是转变角色。新入职教师作为学校的新质生产力,要尽快融入学校集体,做到从高校的受教育者向职业教育的实践者转变,掌握教育理念,提升教学技能,适应学校的工作和生活节奏,以规范的言行、务实的作风积极投入工作。二是立德树人。新进教师要认真落实立德树人的根本任务,积极开发课程思政资源,把思政教育融入人才培养全过程,做学生成长道路上的引领人,把学生培养成有责任感、有家国情怀、有技能的高素质人才。三是加强学习。要加快转变思维方

式,科学把握学习内容,做到学习与实践相结合,积极把OBE理念落实到实践中,自觉进行课堂革命和任务驱动式教学改革。

本次培训分为两个阶段,第一阶段由该院组织部、教务处牵头实施,培训围绕《学习贯彻党的二十大精神》《深化课程思政意识,做新时代合格教师》《精进实干深耕共赢——青年教师能力提升》《职业教育教师发展》《高职生心理问题识别与干预及教师心理健康自我维护》《校史校情、师德师风》等专题展开。第二阶段由各用人部门根据岗位特点自主安排,以干代训,以缩短角色转换期,尽快适应岗位。

新入职人员纷纷表示,将以此次培训为契机,加强学习,笃行不怠,在今后的学习和工作中,全面提升业务水平,争做创新型教师,为推动学校高质量发展贡献力量。