

系媒链动

不少孩子感染新冠病毒后出现焦虑情绪——

如何做好孩子“阳”后的心理调适

本报记者 贾文艺

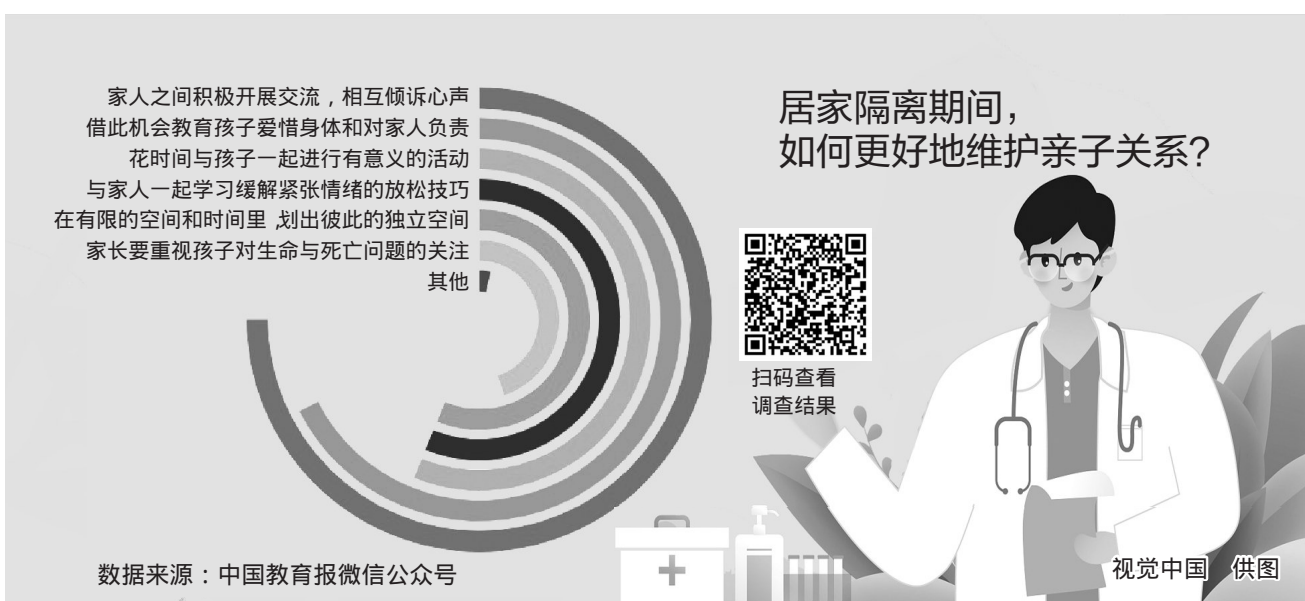
近期,不少人感染新冠病毒。面对疫情,家长不仅担心孩子感染,而且担心孩子感染后的身心健康。针对这一话题,中国教育报微信公众号近日展开了专项调查,有1000余人参与。

儿童青少年感染新冠病毒后,会带来一些紧张情绪。北京师范大学附属中学心理教师胡蝶表示,儿童青少年感染后,因身体不适会引发心理变化,甚至产生心理困扰。首先是情绪波动较大,感觉恐慌,担忧自己的病情会不断加剧。有些学生还会因为网课与期末考试产生烦躁紧张的情绪。其次是可能会出现作息不规律、拖延、沉迷手机、强迫性反复洗手等问题。

如何应对这些紧张情绪?调查显示,多数家长认同 家长要确保孩子充足睡眠、合理规律的饮食 家长老师做好自我情绪管理,尽可能在孩子面前呈现放松状态 家长老师接纳孩子的紧张情绪,并做好对孩子的心理支持。

当孩子 阳性 后,对期末考试产生 考不好会被批评 等消极想法时,家长要帮助孩子建立更多成功体验。如告诉孩子积极对抗病毒、努力调整自己、尽力去帮助家人和他人,就是期末阶段交出的最好答卷。胡蝶建议家长首先引导孩子从心理上接纳事实,并关注由此带来的情绪和身体变化。同时,在做好防护的情况下,保证丰富且规律的生活可以让孩子的心理免疫力 增强,更有信心面对风险。

小朋友的修复能力很强,很快就会痊愈。家长要给孩子积极的心理暗示和心理安全感,让孩子知道父母永远在陪伴他,从而缓解他们的焦虑。重庆兼善中学蔡家校区教师吴小霞为家长支招,孩子感染后 要多关注孩子的身体状况,同时要注意保持创造的环境,让孩子多休息,并做好通风。



数据来源:中国教育报微信公众号

与此同时,孩子居家线上学习面临新的挑战。调查显示,大多数家长表示孩子目前处于居家上网课阶段。不少家长表示,孩子上网课期间遇到了 学习态度懒散,听课效率大打折扣 无法集中精力听讲,不能按时完成作业 和孩子感染康复后,学习积极性降低 等困难,还有部分面临中高考的孩子感染后全家都很焦虑。

对此,胡蝶送给家长们两个 更重要:第一,身体比学习更重要。家长需要缓解自身焦虑,先踏实陪伴孩子恢复身体,老师和学校会想办法帮孩子们把落下的功课补上。第二,成长比成绩更重要。孩子们在这次感染中会获得更多成长,如对自己与他人生命的关怀与珍视,对心态的调节与情绪的平复,对家人的照顾与体贴等。

感染病毒康复后,如何更好地维护亲子关系?调查显示,家长们比较认同 家人之间积极开展交流,相互倾诉心声 借此机会教育孩子爱惜身体并对家人负责 花时间与孩子一起

进行有意义的活动 划出彼此的独立空间 等。

吴小霞表示,家长在隔离期间要多关注孩子的内心感受。首先可以转移方向,比如告诉孩子,上次生病没多久就康复了,说明孩子身体素质很不错,这次也会如此。其次要有方法地鼓励孩子,告诉孩子,如果现在注意休息多喝水,一定会很快好起来。最后要表达对孩子的爱,无论如何,爸爸妈妈都爱你,都会在你的身边。

胡蝶也认为,居家隔离期间,家长与孩子彼此的支持能够让我们更持久地应对困境。家长每天可以陪孩子玩玩游戏或者聊聊天,给家庭一些轻松休闲的时间,同时也要多给孩子一点自由发挥和独处的空间。

日前,全国各地根据不同年级学生特点,对期末考试工作分阶段作出差异化安排。浙江省杭州市市杭实验学校教师郑英告诉记者,如何抓住这个寒假,通过开展系列针对性的实践活动,和学生一起过一个充实、有趣、多姿多彩的假期,是自己目前正在做

的重点工作。

这两天我指导学生制定了一份特别详尽务实的寒假计划表,希望帮助学生度过过一个有节奏、有章法、能应对各种变化的完美寒假。郑英介绍,她同时还设计了学生居家厨艺秀、技能展示等创意活动。当孩子和家长们一起做一些有趣又充实的事情,不但能让假期生活质量得到提升,还可以让亲子关系得到改善。疫情之下,积极做好当下的事情有利于促进孩子自我效能感提升。郑英说。

——网友留言——

刘曦:生活中更多的还是相互成就和相互温暖,此时孩子需要更多的关爱。

前进的蜗牛:希望可以让生病的老师、孩子和家长都好好休息,跟病毒作斗争。

上善若水:如果孩子感染了,建议让孩子休息,身体健康是第一位的,落下的课程等以后再补上就可以。

天津构建“1+4+3+N”框架提高基础教育质量

实施激发中小学办学活力改革项目

本报讯(记者 徐德明)近日,天津成功获批建设基础教育综合改革国家实验区,公布了基础教育综合改革国家实验区建设方案。据了解,天津聚焦新时代基础教育育人质量,构建 1+4+3+N 整体育人框架。

1+4+3+N 整体育人框架,即坚守一条育人主线,健全党建引领、创新开放、协同育人、统筹推进等四项育人机制,构建时代新人全面发展培养体系、基础教育高质量发展体系和高效能保障体系等三大育人体系。通过实施若干重点育人项目,全面落实改革任务,不断提高基础教育育人质量和水平。

天津强调,要实施中小学思政教育创新、双减 赋能提质、体育美育劳动教育质量提升、拔尖创新人才早期发现与培养、学前教育普惠优质发展、义务教育优质均衡建

设、普通高中育人方式改革、特殊教育融合发展、基础教育优质资源辐射引领等项目。

天津要求 实施激发中小学办学活力改革项目。推进中小学自主设置内设机构,科学设置岗位。推进中小学自主按规定组织教师招聘以及完善绩效工资分配办法等方面改革,扩大学校人事工作自主权。在鼓励学校特色化办学、鼓励教师积极探索教育教学新模式、减轻中小学教师负担等方面,保障学校教育教学自主权。实施拔尖创新人才早期发现与培养项目,推进 青少年科创计划,对接高校 强基计划,实施拔尖创新人才学科基地建设工程,依托品牌高中优势学科和普通高中学科特色课程基地,重点加强拔尖创新人才学科基地建设。到2025年,天津将初步建立结构完善、优质均衡的基础教育育人体系。

本报讯(通讯员 曾海盈 张紫欣 记者 刘盾)减反增透光技术能够提升40%的透光率,最大限度利用自然光,减少78%的电能消耗,有效解决由大棚温差雾气导致的光线损耗难题。近日,深圳职业技术学院智光惠农团队研发的大棚农业智慧生态照明一体化技术,在增光恒效技术方面达到国际先进水平,通过科技成果评价。

我们希望能够高效地利用太阳能,让农民受益。项目负责人杨静娴说,智光惠农团队由深圳13名大学生组成,成员来自学校材料与工程、人工智能等不同学院,形成了多学科融合的团队协作。团队努力将科技创新成果赋能乡村振兴,推动乡村产业发展。

智光惠农团队调研发现,由于材质、风沙、内部雾气等问题,传统大棚的透光率较低,额外补光需要消耗大量电能。大棚补光光谱固定,往往只能种植单一品种的农作物,导致品种切换难。同时,点光源作为大棚常用的补光灯,光线分布不均,容易导致大小果等问题,从而使得采摘周期变长,人工成本增加。

如何解决补光能耗高的问题?智光惠农团队采用减反增透光技术,使用AR高透光玻璃,结合玻璃单面光学镀膜的原理,在玻璃板(大棚)外部和内部分别涂上防污疏水涂层和除雾亲水涂层。这既能防止外部风沙堆积,又能防止内外部温差造成的雾气。

研发大棚补光技术,需要更详细的数据和更宽广的场地。智光惠农团队指导教师赵宁帮助团队联系西北农林科技大学,合作搭建光配方数据库,为开发智慧光配方调控技术提供重要支撑。赵宁还帮助学生联系对接社会资源,促进项目落地转化。

深圳职院大力支持智光惠农团队项目的研发和应用。团队借助学校LED植物光谱测试实验室,利用完善的设施设备开展科研。深圳职院为项目提供专项资金支持,引领学生走出去,在真实的社会应用场景中开展调研,帮助项目前期研发。

杨静娴介绍,通过不断尝试和努力,团队利用智慧光配方调控技术,为不同作物自动配光,精准补光。团队通过高扩散光导材料面发光技术,努力保证果实均匀成熟,实现集中采摘。项目具有低成本、更环保等优点。该补光系统不仅能缩短作物种植周期,降低运营成本,还能减少病虫害和化肥使用,使作物口味更好、产量更高。项目技术适合大众农作物,如黄瓜、番茄等。目前,该项目获得5项发明专利授权。

大棚农业智慧生态照明一体化技术已在陕西辰烁生态农业公司得到应用,并产生积极的市场效果。陕西辰烁生态农业公司相关负责人表示,使用智光惠农产品后,耗电减少,降低了投资成本,提高了作物的产量和品质,增产40%以上。智光惠农团队还与贵州榕江县达成合作意向,通过项目扶持当地特色农业,为打造粤港澳大湾区蔬菜保供基地做准备。

深圳职院智光惠农团队破解大棚农业透光率难题,帮农户增收——用增光恒效技术赋能乡村振兴

(上接第一版)进一步完善中职、高职、职教本科有序衔接的职业教育学生资助体系,扩大中职免学费、国家助学金资助范围。进一步调整普通高等教育阶段奖助学金的资助标准和资助范围,探索试点商业性补充助学贷款,鼓励各高校设立校内无息借款。

三是在健全以立德树人为核心的资助育人体系上,要一以贯之。习近平总书记任在党的二十大报告中强调,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。当前学生资助工作正处在从保障型 资助向 发展型 资助拓展的关键期,也是大有作为的机遇期和引导期。该校女生小红有几天没来学校上课,邹冬英立即与其班主任一起到小红家进行家访。邹冬英一进该生家门就发现小红在玩手机,其父亲则在一旁责骂。邹冬英一下子明白了原因,孩子进入青春叛逆期,家长越是责骂孩子越是反抗。随后,邹冬英耐心与小红父亲沟通,帮助他掌握正确的教育方法,同时与小红敞开心扉聊天,让小红消除厌学心理。第二天,小红主动回校上课。

用心守护每一个含苞待放的花蕾,用爱呵护每一名留守儿童的健康成长。邹冬英的事迹在当地广为流传。2022年8月,邹冬英荣获中国第八届 TCL 希望工程烛光奖计划 优秀奖。此前她曾荣获2019年度和2020年度中国少年儿童文化艺术基金会和北京众一基金会颁发的 优秀教育志愿者 称号。

用心守护每一个含苞待放的花蕾,用爱呵护每一名留守儿童的健康成长。邹冬英的事迹在当地广为流传。2022年8月,邹冬英荣获中国第八届 TCL 希望工程烛光奖计划 优秀奖。此前她曾荣获2019年度和2020年度中国少年儿童文化艺术基金会和北京众一基金会颁发的 优秀教育志愿者 称号。

用心守护每一个含苞待放的花蕾,用爱呵护每一名留守儿童的健康成长。邹冬英的事迹在当地广为流传。2022年8月,邹冬英荣获中国第八届 TCL 希望工程烛光奖计划 优秀奖。此前她曾荣获2019年度和2020年度中国少年儿童文化艺术基金会和北京众一基金会颁发的 优秀教育志愿者 称号。

用心守护每一个含苞待放的花蕾,用爱呵护每一名留守儿童的健康成长。邹冬英的事迹在当地广为流传。2022年8月,邹冬英荣获中国第八届 TCL 希望工程烛光奖计划 优秀奖。此前她曾荣获2019年度和2020年度中国少年儿童文化艺术基金会和北京众一基金会颁发的 优秀教育志愿者 称号。

的二十大报告对于我国加快建设网络强国、数字中国提出了明确要求。构建以数字引领的学生资助管理体系,为推进学生资助治理体系和治理能力现代化提供有力支撑,是我们面前的重要任务。纵深推进学生资助数字化战略转型,秉持需求导向、连接为王、应用为王、安全运行的原则,牢牢抓住建设、应用、安全三大工作,实现对学生资助数据的全生命周期管理,用数字化、信息化驱动业务改革创新。全面推进精准资助,优化资助资金分配方式,实行资金投入、资助范围、资助标准动态调整。进一步规范资助资金发放程序,实现资助对象、资助标准、资金分配、资金发放 四个精准。强化资助队伍建设,加强政策理论、业务技能培训,培养具备数字化素养、精通数字化应用的学生资助工作者,提高资助队伍的政策执行力、数字化综合管理能力。聚焦精准资助、资助育人和规范管理等方面深入开展理论研究,加强优秀理论研究成果转化,切实提升学生资助工作的科学化、智慧化水平。

在迈向全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标的新征程上,学生资助工作责任重大、使命光荣。我们要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,牢记党的初心使命,坚持以人民为中心,准确把握时与势、锐意勇挑重担与责、久久为功、精益求精,推动学生资助各项工作向纵深推进,用心用情书写出不负历史、不负时代、不负人民的学生资助新答卷。

学消防 长技能



1月4日,在湖南省资兴市唐洞街道茶坪瑶族村,小朋友在消防救援人员的指导下学习灭火技能。当日,湖南省资兴市消防救援大队消防救援人员来到唐洞街道茶坪瑶族村开展 萌娃学消防平安度寒假 主题宣传活动,小朋友们通过体验消防器材装备、学习灭火技能和消防安全知识等方式,提升假期消防安全意识和安全自救能力。

李科 摄

用心守护每一个含苞待放的“花蕾”

——记广西贺州市昭平县富裕中心小学教师邹冬英

通讯员 金秋 本报记者 欧金昌

女童的健康教育是一项重要而又崇高的公益事业,关爱女童和留守儿童就是关注国家和民族的未来。正是抱着坚定的信念,广西贺州市昭平县富裕中心小学教师邹冬英积极投身女童关爱工作,做好包括女童在内的农村留守儿童教育工作。

2019年8月,邹冬英考取了 女童保护 讲师证,更加热衷于从事女童保护 防性侵和关注留守儿童等工作。在邹冬英看来,当前农村教育面临女童保护缺失、对留守儿童的关爱与教育不够精准等问题,必须通过多种方式减少女童受到伤害,帮助留守儿童健康成长。

2019年至今,她的足迹遍及富裕中心小学学区的12个教学点,为学区内的966名女生上 女童保护 防性侵知识讲座16场(次),通过知识讲

座,让在校女生了解防范性侵等方面的知识,增强自我保护意识。

该校所辖一个教学点有一名二年级的女生,有段时间总会被一名男青年故意搂抱。所幸这个女生学习过邹冬英教的防性侵知识,回家后大胆把这男青年的行为告诉了父母,后来这名男青年受到了法律的制裁。

邹冬英注重关心正值青春期中女生的心理健康,擅长用易懂的道理加强对女生的性健康教育。她每个学期都会给全校女生上青春健康卫生知识课,引导和帮助女生形成健康的道德观念。

有一次,在校女生小朱大热天穿秋季校服上学。邹冬英看到后询问原因,原来是小朱因身体开始发育感到害羞,不敢穿单薄的衣服。邹冬英告

诉她,女性青春到来,发育是正常现象,每个健康的女生都会这样,不必担心和害羞。经过引导后,小朱克服了羞怯心理。

富裕中心小学学区2022年春季在校学生1190人,留守儿童有446人,其中留守女生223人,占全校留守儿童总数的50%。邹冬英一直把做好农村留守儿童的关爱工作视为己任,她定期召开留守儿童会议,了解留守儿童心声。同时,开通留守儿童与父母联系热线,争取学校经费给留守儿童购买生日礼物,从生活、学习上无微不至地关爱每一名留守儿童。

2022年春季,学生小姚父母离异,母亲改嫁,父亲长期在外打工,成了一个无人管的留守儿童,养成了抽烟、喝酒、沉迷手机游戏等坏

习惯。邹冬英了解情况后,联合班主任对小姚进行耐心帮教,利用休息时间到小姚家进行家访。在邹冬英的耐心教育和帮助下,小姚顺利完成了小学学业并进入中学学习。

对于厌学学生,邹冬英从不放弃。她认真分析厌学学生的心理轨迹和学习行为,做出有针对性的帮助和引导。该校女生小红有几天没来学校上课,邹冬英立即与其班主任一起到小红家进行家访。邹冬英一进该生家门就发现小红在玩手机,其父亲则在一旁责骂。邹冬英一下子明白了原因,孩子进入青春叛逆期,家长越是责骂孩子越是反抗。随后,邹冬英耐心与小红父亲沟通,帮助他掌握正确的教育方法,同时与小红敞开心扉聊天,让小红消除厌学心理。第二天,小红主动回校上课。

用心守护每一个含苞待放的花蕾,用爱呵护每一名留守儿童的健康成长。邹冬英的事迹在当地广为流传。2022年8月,邹冬英荣获中国第八届 TCL 希望工程烛光奖计划 优秀奖。此前她曾荣获2019年度和2020年度中国少年儿童文化艺术基金会和北京众一基金会颁发的 优秀教育志愿者 称号。