

这份快乐过暑假指南请收好

●本报实习记者 刘艳霞 文/图



感受造纸术



快乐读书



开展假期社会实践活动

暑假伊始,新城区满族小学五年级五班的云茜和妈妈精心策划了暑假生活:准备全家一起去秦皇岛旅游,拓宽视野和见识;要保持规律的作息时间,每天认真完成暑假作业;要主动承担力所能及的家务,如擦桌子、扫地、拖地等,成为爸爸妈妈的好帮手;此外,每天坚持运动,如打羽毛球、踢毽子、跳绳等也是必不可少的。

金桥小学大队辅导员云静说,家长和孩子可以共同制定暑期计划,让孩子有参与感,心甘情愿地执行计划,更好地培养孩子的独立性。

大学路小学西把栅校区德育主任乌兰表示,暑假正是培养孩子阅读兴趣,积累阅读量的大好时机,家长可以结合老师推荐的书单和孩子的兴趣,选择几本好书,让孩子每天至少阅读1小时,养成良好的阅读习惯。要有计划地完成假期作业,为孩子下一步的学习奠定基础,帮助孩子预习下一学期的课程,对大致知识脉络有一定了解。此外,还可以带孩子到各地的博物馆、美术馆、科技馆等参观游玩,开阔眼界。

“家长要谨防孩子沉迷电子产品。”乌兰说,“家长可以允许孩子使用电子产品,但是每天要规定时间。家长要做好榜样,尽量远离手机等电子产品。家长要多陪伴孩子,多参加一些有意义的活动。”

家长和孩子可以根据自身实际情况,选择多种样态搭配出适当的活动规划,使孩子在学习、运动、文艺、人际交往以及参与社会实践等方面得到平衡发展。比如参加公益活动,参与社区或志愿服务活动可以帮孩子建立责任感,学习如何关注社会和环境,并在实践中掌握更广泛的社交技能。还可以发展兴趣爱好,利用假期,多花些时间去尝试不同的兴趣课程,如音乐、美术、舞蹈等。

“暑假期间,孩子的成长应该是全方位的,要实现身、心、智全面成长。希望每个孩子都能在家长的陪伴下度过一个充实、有趣、意义非凡的暑假。”云静说。

相关新闻

安全过暑假 网络安全知识记心间

本报讯(实习记者 岩谷)暑假期间,学生会适当放松娱乐。娱乐方式多种多样,其中使用电脑和手机上网是目前最普遍的放松方式。该如何做到安全、文明、绿色上网呢?近日,记者采访了玉泉区网信办网络安全应急指挥中心主任张继春。

张继春说:“未成年人沉迷网络会浪费学习时间,影响生活作息,导致成绩下降;长期久坐看电脑会导致视力降低,身体素质变

差,影响身心发育;长期玩游戏,会固定思维模式,影响学生智力发育。”

“未成年人往往缺乏独立的经济能力,但又有一定的消费需求,加上身心发展还不完全成熟,警惕性低,容易相信他人,因此很容易成为网络诈骗分子的‘囊中之物’。面对纷繁复杂的网络环境,同学们一定要提高警惕,至少应在以下6个方面加以注意。”张继春建议:“第一不要

把自己的真实姓名、住址、电话号码、照片等与自己身份有关的信息资料作为公开信息放在网络上。第二当有人以赠送礼物为由要求约会或提出登门拜访时,应当高度警惕,最好婉言拒绝。第三千万不要在父母不知道的情况下安排与别人进行面对面的约会,即使父母同意去约会,约会地点也一定要选在公共场合,且最好要有人陪同。第四不要轻信网上朋友的信息资料。第五要通过

电子邮件提供自己真实个人资料之前,最好要确保朋友是自己和父母都认识并且信任的人。第六要区分‘现实社交’与‘虚拟社交’,不要因为网上的朋友,而忽略了身边的朋友。”

此外,张继春提醒,暑期在家,家长们要主动担起“把关人”的责任,与孩子共同面对和解决网络带来的问题,要引导孩子树立正确的网络价值观,规范孩子的上网时间和网络消费。

教育时评

中华优秀传统文化让思政课活起来

●王寿斌

思想政治教育是塑造信仰、净化灵魂的科学,在百年树人的漫长过程中起到举足轻重的作用。在大中小学循序渐进、螺旋上升地开设思想政治理论课非常必要,是培养一代又一代社会主义建设者和接班人的重要保障。如何上好思政课,考验着广大思政课教师和学校管理者的智慧。

如何才能让思政课丰富而生动,让学生喜闻乐见?毫无疑问,“办好思想政治理论课关键在教师”,思政课教师不仅要有扎实的理论功底、良好的道德修养、高尚的人格魅力,更需要会讲故事、善选话题(课题),能够潜移默化地隐藏教育动机,同时具备掌控课堂局面的能力。现实中,也涌现出了让千万学生爱上网络思政课的长沙市芙蓉区育英学校教师郭晓芳、拥有700多万抖音粉丝的大原市第三实验中学小学部教师葛雅琦等一批思政教育典型人物。然而,与这些思政课名师形成鲜明对比的是,全国尚有不少中小学思政课教师还没能把思政课上得让学生交口称赞。笔者认为,之所以会出现这种情况,最终的根源不在于教师会不会上课,而在于有没有合适的思政教育载体。

据《人民日报》报道,近年来江西省抚州市临川区大力推进“大思政课”建设,着力打造“沉浸式思政课”,辖区内的中小学校以中华优秀传统文化资源为切入点,普遍将当地的采茶戏、陶艺、剪纸、书画、篆刻等与思政课堂紧密融合,陆续打磨出21门精品课程,开启了让中华优秀传统文化为思政课注入源头活水创新尝试,受到了学生们的普遍喜爱。客观来讲,将中华优秀传统文化融入“大思政课”并非临川区独创,全国很多大中小学都曾有过类似的探索。而其标本意义在于,他们不约而同找到了思政课教学的有效载体,其对于创新落实立德树人根本任务的促进作用

用和宝贵经验值得广泛借鉴。其一,提振了文化自信。文化兴则国运兴,文化强则民族强。没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴。文化自信是中华民族专属的精神标识,扎根于民族最深处,渗透在中华血脉中。将中华优秀传统文化融入“思政大课”,有利于帮助青少年学生坚定文化自信,并通过学习传承提升国家的文化软实力和国际竞争力。其二,培养了工匠精神。中华优秀传统文化是中华民族的智慧结晶和精华所在,它塑造了中华文明的连续性、创新性、统一性、包容性与和平性。而中华优秀传统文化之所以能够千年赓续、永葆魅力,概因其中蕴含着令人景仰的工匠精神。从采茶戏的一招一式,到陶艺的精细雕琢,再到剪纸书画的巧夺天工,无不让人叹服,心生敬畏。将中华优秀传统文化融入思政课程,有益于修正青少年的道德认知,丰富其文化底蕴,提升其政治素养,增强其中国底气,激发其责任担当。青少年学生在汲取精神精华的同时,必将成为追求工匠精神的强大动力,进而立志成为报效祖国、回馈社会、造福人民的大国工匠。

其三,弘扬了核心价值。核心价值观是一个国家和民族价值体系中最本质、最具决定性作用的部分,它支撑和影响着所有价值判断和主流导向。一个国家的文化软实力,最终取决于其核心价值观的生命力、凝聚力、影响力、感召力。将中华优秀传统文化作为思政教育的载体,为学校落实立德树人根本任务提供了精神滋养和教育源泉,可以让学生在在学习中传承道德精神、净化价值理念、创新思维方式,立鸿鹄志、做明德人、干有为之事,努力成为担当民族复兴重任的时代新人。(据《中国教育报》)

教育资讯



7月15日,武川县总工会联合武川县教育局、武川县青少年活动中心开设的暑期爱心托管班正式开班。爱心托管服务为期一个半月,共开设3个班,为5岁至12岁的职工子女和新就业形态劳动者子女提供托管和照看服务,通过作业辅导、兴趣活动、红色教育等,让孩子度过一个有意义的假期。 ■本报记者 吕会生 摄



日前,由玉泉区教育局主办,玉泉区南柴火市街小学承办的“同心共育‘石榴籽’中华民族一家亲”——玉泉区中小学、幼儿园“讲好身边民族团结进步故事”比赛举行。 ■本报记者 阿柔娜 摄

青少年心理健康帮扶公益活动走进中学

本报讯(实习记者 岩谷)近日,由中国社会福利基金会“心康行动公益项目”支持,北京通合行业建设参事服务中心发起实施的“青少年心理健康帮扶公益活动——走进呼和浩特市回民中学校园”启动活动举行。本次活动主题为“助力青少年心理健康 共谱青春美好篇章”,通过宣讲、交流互动等方式,促进在校学生及家长及教师工作人员共同关注、重视青少年心理健康问题。

活动中,教育及心理学领域专家、临床医师、一线教师各自分享了实践经验,并与现场家长进行了交流互动,

为其答疑解惑。内蒙古财经大学副教授、国家职业技能鉴定考评员KASEL儿童成长指导师武春梅表示,当下青少年心理健康问题主要关注孩子的人际关系和家庭关系,建议学校重点从对家庭的支持入手,通过与家长联结,帮助家长实现对孩子的高品质陪伴。“青春期是个体从童年向成年逐渐过渡的时期,是生长发育过程中一个极其重要的阶段,主要分为青春前期和青春后期。在青春前期主要关注孩子的神经发育问题,在青春后期主要关注孩子的情绪问题。”

北京师范大学科技集团辅仁心智职业技能培训学校校长、国家二级心理咨询师李习羽表示。

内蒙古自治区脑科医院(第三医院)儿少心理医学中心副主任任瑞说:“青少年焦虑、抑郁的成因包含生物学、社会学和心理学三方面因素。家长可以从孩子的行为和身体变化,了解孩子的经历,及时发现和重视孩子的需求,增强孩子的安全感和信任感。”

怎样可以使孩子不过分沉迷游戏,正确使用电子设备,任瑞认为,要发掘网络给孩子带来的吸引力,比如网络平

等、权利赋予、日常放松和及时奖励等,在生活中应适当给予和满足孩子合理需求,减少孩子对手机的依赖。

面对高三学生即将步入人生重要阶段却遭遇逆反期的挑战,呼和浩特市回民中学心理健康教师、国家二级心理咨询师白舒苑给出了专业的建议:“家长应正确看待孩子的逆反行为,通过正面沟通和理解来缓解紧张情绪。同时,家长要引导孩子树立远大目标,提升认知水平,并利用心理、性格测试工具等深入了解孩子的优势与潜力,为孩子的未来发展指明方向。”

简讯

●日前,赛罕区南门外小学推出期末无纸笔测试活动,通过多学科综合测试,全面评估学生的知识水平、实践能力及创新思维。(翟利华 王鹏)