

开学倒计时:该帮孩子收收心了

陪孩子置办文具换开学“装备”,为新学期学习“预热”



开学进入倒计时,根据市教育局统一安排,我市义务教育阶段学校开学时间为2月13日,普通高中学校开学时间为2月7日,每学期的这段时间,“收心”就成了家长和孩子最重要的事儿。近日,市教育局发布“时间锦囊”,提醒家长帮助孩子顺利过渡、开启新学期。

与此同时,市疾控中心专家提醒,2月是呼吸道传染病与诺如病毒感染等肠道传染病的高发季节,正值春节假期结束与返岗、返校高峰,家长注意预防。

YMG全媒体记者 张莘

春节刚刚结束—— 调整生活作息、规律饮食 让孩子慢慢适应开学的节奏

“我家娃过年玩得太嗨了,现在还沉浸其中,早上睡不醒,晚上不想睡。”家长李女士对此表示出担忧,“快开学了,真担心这种状态持续下去,没法快速缓过劲儿来。”刚刚过完年,许多孩子的生活作息都是紊乱的。马上开学了,孩子们即将回到学校有纪律的学习生活中,如果不及及时调整作息,开学后孩子们上课便容易犯困,无法集中注意力学习,跟不上老师的教学进度,便会影响孩子接下来的学习状态。

市教育局提醒家长,要帮助孩子有意识地对作息进行适当调整,不要急于求成,给孩子一个缓冲的时间,比如可以把早上起床的时间逐渐提前,从提前15分钟慢慢过渡到25分钟,直到固定在上学时的起床时间,晚上睡觉也是如此,从而引导孩子按照平时上学的时间作息、学习和活动,让孩子慢慢适应开学的节奏。除了调整生物钟,临近开学,也要注意规律饮食,避免过年时的大吃大喝,

倡导清淡饮食,少吃油腻食物,多吃水果蔬菜,减轻肠胃负担。

同时,减少娱乐时间、增加学习时间。春节时,跟着父母走亲访友、外出旅游,与小伙伴玩游戏、放烟花,临近开学,一些孩子对娱乐活动依旧意犹未尽,家长要督促孩子减少娱乐时间,比如缩减看电视、玩游戏的时间,帮助孩子从一种兴奋、浮躁的状态中平静下来。建议和孩子商量建立一个合理的娱乐时间表,劳逸结合,让孩子意识到寒假已经渐渐远离了,同时逐渐增加每日学习的时间,可以适当让孩子预习新课,坚持阅读的习惯,更早进入学习状态。同时,家长也要创设利于学习的家庭氛围,让整个家的节奏缓下来、静下来,帮助孩子在心理上、环境上都感受到一种平稳过渡的惬意和舒适。

开学时间将至—— 帮孩子找寻开学的仪式感 为新学期学习“预热”

生活需要仪式感,家长可以帮助孩子找寻假期收心的仪式感,帮助孩子重新发现学习的美好,找回重回校园的期待。可以鼓励孩子提前联系同学、老师,分享各

自假期中遇到的趣事,传递问候、关心和思念。与同学相约一起去文具店,买好新文具,为开学换上新“装备”。陪孩子去图书馆、书店,提前感受学习氛围,买好新学期要看的书。同时,新学期开始前,制定一份新学期计划也是一种仪式感。把新学期要读的书、要重点提高哪些学科成绩、如何进行体育锻炼、要增进哪些劳动技能等内容纳入计划表中,为保证计划的严格执行,可列出每日任务清单,分出轻重缓急,长计划和短安排相结合,根据实际情况制定和完成。家长要注意的是,不要包办代替,让孩子学会自己整理新学期的学习用具,自己根据自己的实际情况制定计划,培养孩子独立自主的意识和习惯。

临近开学,一些孩子患上“开学综合征”,情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑,甚至出现失眠、嗜睡等症状。家长不要只对孩子说一句“你要收收心了”,而是要给孩子一个温暖的怀抱,让孩子知道父母陪伴着他们,还要尝试去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析原因,最重要的是给予孩子积极的心理暗示,比如可以引导孩子回忆校园发生的趣事,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,让孩子重新燃起对学校生活的憧憬,从心理上

对新学期充满期待和信心。

健康安全注意—— 坚持做好个人防护 谨防呼吸道传染病

此外,中小学开学前后应注意流行性疾病的预防。市疾控中心提醒市民,目前全国整体新冠疫情已进入低流行水平,但冬春季也是流感、水痘、流脑、麻疹、腮腺炎、风疹、猩红热等其他呼吸道传染病的流行季节。这些疾病有共同的特点,如:主要通过呼吸道、短距离飞沫、密切接触等方式传播,患者和隐性感染者为传染源,特别容易发生于人员密集、空气不流通的地方,如饭店、超市等场所。要做好预防,应坚持做好个人防护。“戴口罩、勤洗手、不聚集、常通风、讲卫生、打疫苗”仍是行之有效的防护措施。大家结束春节假期回到工作、学习场所后要勤通风,做好常用办公用品的日常消毒,多人办公时尽量戴口罩,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡。做好日常健康监测。如出现咽痛、发热、乏力等症状,可根据自身症状轻重程度,采取相应的防护和治疗措施,必要时及时就医。托幼机构、学校等应加强晨检,及时发现患儿,及时隔离并去医院诊治。

积极接种疫苗。接种新冠病毒疫苗有助于降低感染新冠后发生重症和死亡的风险,尤其能够保护老年人群。符合接种条件的60岁以上人群,特别是80岁以上人群,应尽快完成全程接种并接种加强针。积极接种流感疫苗,降低新冠、流感等呼吸道传染病叠加流行风险。适龄儿童可接种水痘、麻疹风等疫苗预防相关疾病,增强自身免疫。同时,保持健康的生活方式,作息规律,注意个人卫生、环境卫生、饮食卫生,注意合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持乐观心态,做自己健康的第一责任人。

2023年医师资格考试开始网报 烟台考点材料审核时间 为2月20日至3月5日

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)日前,记者从市卫生健康委获悉,2023年医师资格考试网上报名时间为2023年2月1日至2月15日24时,逾期不予补报。请考生登录国家医学考试网,按有关规定如实准确填报个人信息,因个人填报原因导致医师资格证书信息错误的,将无法修改。山东考区材料审核工作采取网上审核方式。烟台考点审核时间为2月20日至3月5日,因报考人数多,审核期间请考生耐心等待并随时关注短信、国家医学考试网个人报名入口反馈通知,按照反馈信息及时修改、上报报考材料。

值得注意的是,所有考生毕业证、助理医师资格证、助理医师执业证,必须使用原件拍照上传,扫描件、复印件上传无效。考生在网报系统上传个人小二寸白底证件照前,应按照系统提示内容下载并运行“医考报名照片检测工具”,网报系统只接受经该工具检测通过且保存后的照片进行上传。报名系统内无试用机构,可在此链接内(www2.nmec.org.cn/wang-bao/nme/sp/root/utit/dicsearch.html)申请增补新单位,按照要求上传相关材料后,无需联系考点,工作人员会在48小时内进行工作日内进行审核。网上报名时考务必在报考系统内正确填写本人手机号码,因填报错误手机号码无法联系,导致报名失败的,后果由考生自行承担。2022年在国家实践技能考试基地参加实践技能考试成绩合格,但未通过医学综合考试的考生,2023年须先网上报名,缴费后参加2023年医学综合考试。

莱山区第四实验小学:

在劳动中追寻浓浓“年味”



在每一帧剪纸的吉祥图案中理解春节的文化内涵。

当寒假遇上春节,让年俗遇见劳动。为了让孩子们更深刻地感受“年味”,培养劳动意识,寓劳动教育于生活情境中,莱山区第四实验小学利用寒假时间开展了以“追寻年味,感受春节”为主题的劳动实践活动。

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 胡秀丽 摄

最高加20分!

2023年全国高考加分政策公布

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰)教育部日前印发《关于做好2023年普通高校招生工作的通知》,2023年高考全国统考于6月7日开始举行,《2023年普通高等学校招生工作规定》提到:符合以下情形可申请加分,最高加20分。

有下列情形之一的考生,省级招委会可根据本地投档录取办法决定,在其文化统考成绩总分的基础上增加一定分数投档;达到高校投档条件的,由高校审查决定是否录取。同一考生如符合多项增加分数投档条件的,只能取其中幅度最大的一项分值,且不得超过20分。

- 烈士子女;
- 在服役期间荣立二等功以上或被战区(原大军区)以上单位授予荣誉称号

的退役军人;

- 边疆、山区、牧区、少数民族聚居地区的少数民族考生;
- 归侨、华侨子女、归侨子女和台湾省籍(含台湾户籍)考生。

自主就业的退役士兵,可在其文化统考成绩总分的基础上增加一定分数投档,分值不得超过10分。

所有高考加分项目及分值均不得用于高校不安排分省招生计划的艺术类专业、高水平艺术团、高水平运动队、高校专项计划等招生项目。凡符合有关情形和有关省(区、市)自行增加的政策性照顾项目的考生,必须经过本人申报、有关部门审核、省地校三级网上公示后方能予以认可。高级中等教育学校还须按有关规定

公示到考生所在班级。未经公示的考生及其加分项目、分值不得计入投档成绩并使用。平时荣获二等功或者战时荣获三等功以上奖励军人的子女,一至四级残疾军人的子女,因公牺牲军人的子女,驻国家确定的三类以上艰苦边远地区和西藏自治区,解放军总部划定的二类以上岛屿工作累计满20年军人的子女,在国家确定的四类以上艰苦边远地区或者解放军总部划定的特类岛屿工作累计满10年军人的子女,在飞或停飞不满1年或达到飞行最高年限空勤军人的子女,从事舰艇工作满20年军人的子女,在航天和涉核岗位工作累计满15年军人的子女,参加全国统考录取并达到有关高校投档要求的,应予以优先录取。

公安烈士、公安英模和因公牺牲、一级至四级因公伤残公安民警子女参加全国统考录取的,按照《公安部 教育部关于进一步加强对因公牺牲公安英烈和因公牺牲伤残公安民警子女教育优待工作的通知》(公政治〔2018〕27号)的有关规定执行。国家综合性消防救援队伍人员及其子女参加全国统考录取的,参照军人有关优待政策执行。退出部队现役的考生、残疾人民警察参加全国统考录取并达到有关高校投档要求的,在与其他考生同等条件下优先录取。经共青团中央青年志愿者守信联合激励系统认定,获得5A级青年志愿者的,达到有关高校投档要求的,在与其他考生同等条件下优先录取。

今年高考统考6月7日开始 7月上旬开始录取,8月底之前结束

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰)日前,教育部发布《2023年普通高等学校招生工作规定》,全国统考于6月7日开始举行,具体科目考试时间安排公布,对考生电子档案、思想政治品德考核、身体健康状况检查、考试和录取都做了详细规定。

全国统考于6月7日开始举行。全国统考科目中的外语分英语、俄语、日语、法语、德语、西班牙语等6个语种,由考生任选其中一个语种参加考试。

高考综合改革省份使用教育部教育考试院试题实施外语“一年两考”的,第一次考试时间为1月8日。使用完整试题(含听力部分和笔试部分)考试的,考试时间为9:00至11:00,听力测试安排在笔试考试开始前进行;仅使用外语听力部分试题组织考试的,考试时间为9:00开始,11:00结束。

高考统考具体科目考试时间安排为:

6月7日	9:00至11:30	语文	15:00至17:00	数学
6月8日	9:00至11:30	文科综合/理科综合	15:00至17:00	外语

(有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行)

2023高职(专科)招生志愿填报时间确定 2月6日起填报志愿

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)日前,省招考院发布《山东省2023年高职(专科)单独考试招生和综合评价招生志愿填报及高考补报名相关事项公告》,2月6日—2月10日(每天9:00—18:00)高职(专科)单独考试招生和综合评价招生志愿填报,2月2日至2月3日(每天9:00—17:00)高考补报名。

参加2023年高职(专科)单独考试招生和综合评价招生的考生(须是已完成山东省2023年高考报名的考生)应于2023年2月6日—2月10日(每天9:00—18:00),登录山东省教育招生考试院招生平台(<https://wsbm.sdzk.cn/gzdz/>)选报高校和专业。其中,参加高职(专科)单独考试招生的考生(非退役军人考生)须根据春季高考考考的专业类别选报专业,选报专业对应的专业类别应与本人春季高考考考的专业类别一致。考生如需更改本人春季高考考考的专业类别,须于2月4日前

向县(市、区)教育招生考试机构提出更改申请,逾期不予修改。考生应认真阅读招生院校公布的招生章程,在规定时间内填报志愿,按照招生院校公布的时间缴纳考试费用并参加学校组织的考试。

未完成高考报名的考生,请于2月2日至2月3日(每天9:00—17:00),携带身份证、户口簿、高级中等教育学校毕业证、退役军人证(退役士兵携带)等材料,到报名所在县(市、区)教育招生考试机构进行现场信息填报、审核、缴费。前期报名时已通过资格审核但未完成缴费的考生,可于2月2日至2月3日(每天9:00—17:00)到报名所在县(市、区)教育招生考试机构进行缴费。报名条件、需要提供的证明材料等具体要求按《关于做好山东省2023年普通高等学校招生考试报名工作的通知》(鲁招考〔2022〕105号)执行。考生若有其他问题可具体咨询报名所在县(市、区)教育招生考试机构。

山东工商学院:

在法律职业技能大赛中获佳绩

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 巩珠言)近日,山东工商学院在第七届全国财经院校法律职业技能大赛中获佳绩,由杨曙光副教授指导、张燕楠撰写的参赛作品获刑法案例组一等奖,由武善学副教授指导、徐海盈、于婷团队及王俊尧、李晓团队撰写的参赛作品分获民法案例组一、三等奖,由张建副教授指导、胡运红撰写的参赛作品获民法案例组二等奖。

近年来,学校积极探索应用型创新性型人才培养模式,以

课程建设和教学改革为依托,以本科生精细化指导为抓手,以双创项目和学科竞赛为激励,系统构建了新时代法治人才培养体系,不断激发学生的积极性和学习效能,取得了良好的育人成效。

本次比赛由中国法学会法学教育研究会主办,哈尔滨商业大学承办,共收到来自全国各财经院校近600份参赛作品。该比赛是法学教育领域具有广泛认可度的全国性专业赛事之一,旨在激励学生将理论运用于法治实践,培养学生法律思维与写作能力。

长岛第一实验学校周子舒:

品学兼优,热爱集体



周子舒

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 摄影报道)长岛海洋生态文明综合试验区第一实验学校七年级三班的周子舒,品学兼优,热爱集体,尊敬老师,团结同学,责任心强。学习中、生活中严格要求自己,努力为同学们树立好榜样。他积极进

取,学习一丝不苟,持之以恒,成绩一直稳居全区第一。他是父母眼中的好孩子,因为爸爸常年任别的海岛工作,他就主动帮助妈妈做好一切力所能及的事情。琴、棋、书、画都是他的爱好。为了增强体质,他还连续三年主动报名参加长岛区6公里马拉松比赛。周子舒只是小荷才露尖尖角,在他未来的人生道路上,一定能走得越来越精彩。