

再见,网课! 你好,教室!

烟台学生和家长快收下这份心理调适“秘籍”

疫情蔓延的三年,不少孩子心理健康受到影响。《中国国民心理健康发展报告》显示,2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%,青少年心理健康工作已刻不容缓。而随着疫情防控政策优化调整,断断续续的网课生活或将结束,我市高中生已经重返校园,而全市义务教育段学生也将在下周一正式回归课堂,生活学习重回正轨,怎样消除焦虑、提振自信心?市教育局以及心理教师给予了不错的心理调适建议,可供家长学生参考。

YMG全媒体记者 张苹

解疑——

寒假后学生担心不适应上课?
建议借助情绪做好开学准备

新学期即将来临,不少学生表示,从去年阶段性地上网课,再加上刚刚过去的漫长寒假,再次回到学校好像有点忘记该怎么上课学习了,有点担心。针对这样的情况,市教育局在心理调适解答中提到,担心很正常,毕竟这样一种居家在线学习的方式确实持续了很久,需要我们花费一些时间和精力去重新适应与调整。根据心理学中耶基斯—多德森定律,适度的焦虑能够促进我们去思考和行动,就像很多运动员在比赛前会通过热身运动保持良好的身体状态一样,可以借助这些情绪来帮助自己做好开学的准备。如果身体状态还没完全与开学后的生话做好对频,不妨抓紧利用开学前的这几天时间,借助闹钟、家人和伙伴的共同监督和提醒,重新调整作息状态和生活规律,并请相信自己拥有出色的适应能力,一定会尽快适应开学后的生话作息。

也有学生坦言,网课期间自己常常在“摸鱼”,学得不够好,寒假时又沉浸在节日的氛围中,心也静不下来,没有真正地做到查缺补漏。开学了,担心自己赶不上老师与班级同学的进度。对此,市教育局建议,

做法——

马上开学如何做好心理准备?
从五个方面尝试进行心理调适

可以从现在开始,认真观察和总结自己在寒假作业以及开学初的作业和练习表现,制定好在开学阶段、期中考试前乃至整个学期的学习重点与学习计划,合理分配时间与精力,并利用线下学习的优势经常向老师与同学请教,及时地问清楚,学明白。此外,太久的宅家网课学习,也让许久不见的班级同学之间有所疏远,为了避免开学期间可能产生的“社恐”,学生可以积极参与班级、学校组织的各类活动,或是利用小组学习、社团这样的机会增进与同学们的交流,还要不断丰富自我内在,培养更多的兴趣爱好,了解校园生活和同学们日常交流的热点话题,创造更多的共同话语,实现同频共振,从而在交流中融洽关系。

那么,到底该以怎样的心态面对即将迎来的开学,应该重点从哪几个方面系统做好心理准备?市教育局建议从五个方面尝试进行心理调适。一是要收心,调整自己假期悠闲的状态,让自己保持适度紧张感。二是愉悦,告诉自己要以开心、愉悦的状态去面对老师和同学,共同迎接新的学期。三是上进,新学期是新的开始,给自己制定小目标,用积极上进的心态认真学习。四是悦纳,提前和老师、同学沟通联系,友好和谐的人际关系有助于自己尽快适应新学期的学习生活。五是好奇,保持一颗好奇心,终于可以迎来如常的校园学习生活,丰富多彩的活动令人向往与期待。

建议——

家长要学会陪伴和倾听
对孩子的心里变化保持敏锐度

“马上要开学了,我没有感觉自己身上有明显问题,但就是心里有点慌,该怎么办?”初中生李浩明说,上网课时自己也认真在听讲,寒假期间也注意复习了功课,但是一想到下周就要开学了,还是莫名地紧张,“爸爸妈妈忙着上班,看到他们下班回来了都比较累,也很少和他们诉说这种焦虑感,我自己正从心理上默默地调整心态,希望以更好的状态迎接新学期。”

起伏是正常现象”这一事实,稳住自身情绪,不过度焦虑,学会陪伴,同时保持适度敏感度去感知孩子的心理变化。

张昊萌呼吁家长要先看见孩子本身,再看见孩子的成绩。稳定且持续地表达对孩子的认可,让孩子坚定不移地相信“不论成绩如何,我的老师依然尊重和关心我,父母依然爱我”。激烈竞争下的望子成龙之心,很容易让孩子感受到“变味的爱”,“中国式父母”的教养方式或许能够让家长更高效地看到孩子成绩的提高,但对孩子成长极为不利。例如,“眼里都是别人家孩子”会打击孩子的自尊自信;在“我孩子最棒”的高期待和“我孩子以后可怎么办”的灾难性思维之间疯狂切换,会造成孩子自我认知不稳定、自卑怯懦;“激将法”用错了时机让孩子觉得孤独无助……家长要学会倾听,让孩子说出自己想说的话。不要否定和说教,也不要打断向你滔滔不绝“抱怨”的孩子,他需要“不一定懂,但我与你在一起”的感觉。可以用微笑、点头、身体前倾等姿态,表达“我真的在倾听你”“我跟你在一起”,也可以在他说完“难过的事”以后拍拍肩膀、拥抱孩子。遇到困难和孩子一起寻求帮助,同时家长应该对孩子的心理变化保持敏锐度,并主动询问。如果感知到孩子不太对劲又不愿意说,可以与孩子一起运动、游戏再找时机谈心,也可以及时联系老师共同帮助。



我市学校陆续开学

元宵节已过,我市初中和小学的寒假假期已尾声,各学校教师都在做开学准备工作。

很多高中学校已经开学,开学第一天,有的高中学校安排了开学典礼,有的安排了名师做励志讲座。烟台三中在开学第一天安排了师生同上“开学第一课”,鼓励学生点燃奋斗热情,师生携手勇敢追寻美丽梦想。

YMG全媒体记者 李京兰 摄



芝罘区: 新学期教育“软硬件”持续更新

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王义晓)新学期虽未“开局”,教育工作重点方向已列好“待命”。

一份“芝罘区2023年教育重点工作”的规划完成,为春季新学期的开启做足了准备。近日,芝罘区教体局为新一年确立教育工作的新目标。

教学质量持续提升。2023年,芝罘区仍坚持“学生中心、质量第一”导向,把教育教学质量摆在突出位置,持之以恒向课堂、向科研、向教学要质量要效益,确保各学段教育教学质量始终保持全市领先。要深化活力新课堂改革,发挥区校三级教研、学科基地、科研基地等平台优势,加强“教—学—评一致性”深度学习课堂研究,通过“驻在校”教研、常规视导等方式,推动活力新课堂改革内涵发展。

加快中小学、幼儿园建设。芝罘区将优化全区中小学布局,续建玺萌小学、通世小学、康河新城中学等6所学

校建设,新建幸福新城配套中学等2所学校。大力提升学前教育公办率,加快推进10处公办幼儿园项目建设,全力满足群众家门口入园需求。

教师培训不停。芝罘区教体局持续抓好教师培训培养。坚持师德与师能并重,通过选树师德榜样、加强警示教育、公布举报电话等方式,深入推进师德师风建设,营造风清气正的教育生态。创新教师培养机制,依托名师名校长培养工程、“青蓝”工程等平台,构建“塔式”人才培养体系,通过区片教研、课堂开放等方式,推动教师快速成长成才。

加快推进集团化办学工作。2023年,芝罘区把集团化办学作为教育优质均衡发展、缩小学校间差距的突破口,研究出台《芝罘区义务教育阶段学校集团化办学实施细则(试行)》,探索建立融合型、联盟型教育集团,通过“名校带弱校、名校带新校”方式,推动办学理念辐射、管理制度共建,教育资源共享,让更多孩子在家门口“上好学”。

黄渤海新区: 列“清单”指导 课堂内外准备

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 张璋)烟台义务教育段学生将于下周一重返校园,开启春季新学期。近日,烟台黄渤海新区的各中小学校列好了准备清单,从校车安全、课程改革,到学生身心健康,将关乎上学路、课堂内和放学后的细枝末节纳入“开学准备”,迎接新学期到来。

列安全清单——警、校联合培训司机,确保校车“无病”上路。“校车司机必须遵守法律法规,严禁饮酒及疲劳驾驶,要有高度的责任心和安全防范意识,切实做好日常出车前车辆安全性能检查,坚决杜绝‘病车’‘隐患车’上路行驶,尤其是雨、雪、雾天气一定要时刻绷紧安全这根弦,确保学生乘车安全。”2月7日上午,在由烟台市教育局黄渤海新区分局联合烟台开发区交警大队组织召开的“全区校车驾驶员安全培训会议”上,烟台市教育局黄渤海新区分局安全办现场重申“校车安全”,并纳入开学前准备。

列教学清单——老师先“入学”,达标

“新课标”准备“新课堂”。日前,古现第二小学全体教师共同“返校”,参与学校组织的“学习新课标,赋能促成长”达标课总结暨颁奖仪式。现场,老师们立足教材发散思维,将教学内容创造性地与育人目标紧密结合,展示了一堂堂创新达标课。在共同研讨中,提高了教师解读教材、把握教学目标的基本技能,加深对新课标的认识、理解与运用,为新学期做好“课前”准备。

列健康清单——关注身心健康,为新学期开好头。开学前,黄渤海新区的学校陆续发出了各有特色的“收心指南”,福莱山小学结合未成年人身心成长规律,为新学期支招。“结合兔年概念,我们为孩子设定了四个形象——自律兔、运动兔、幸福兔、健康兔。”福莱山小学教师介绍,开学前,要做作息规律的“自律兔”,做活力四射的“运动兔”,做状态满分的“幸福兔”,做遵守规则的“健康兔”,健康的身心是新学期的良好开头,只有做足身心内外准备,才能让新学期顺利开展。

春季开学疫情防控提示 返校途中要规范佩戴口罩

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)开学季到来,市疾控中心提醒广大师生要加强日常健康监测、做好个人健康防护。开学返校前,学生居家每日开展测量体温和新型冠状病毒感染相关临床症状观察等健康自测,出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状要及时进行检测抗原或核酸,如检测结果确认感染病毒,须如实报告学校,延迟返校。返校途中要规范佩戴口罩。返校中进入环境密闭、人员密集的公共场所(如等候室、公交车、商场和地铁站等),要全程规范佩戴口罩。咳嗽、打喷嚏时,不要摘掉口罩。

随时关注个人卫生,触摸公共物品或者接触到呼吸道分泌物等,要及时洗手或手消毒。公共场所要保持合理的社交距离,减少近距离与他人接触。返校后做

好自身健康第一责任人,配合学校做好晨午检制度、因病缺勤缺课追踪登记等常态化防疫工作。返校后连续7天加强健康监测,发现身体不适及时报告学校,尽量减少聚集性活动。在校舍入口、楼梯入口、电梯入口等位置摆放共用消毒用品,师生员工进出时可自行做好卫生消毒。食堂餐桌安装隔板,学生错峰就餐,有条件的设立单向流动通道。加强对感染师生康复期的健康指导,引导师生做好康复期健康管理,不组织或要求康复期的师生参加剧烈运动。烟台市疾控中心提醒广大师生,根据中国疾病预防控制中心官网发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况提示,虽然全国整体疫情已进入低流行水平,日常仍应坚持保持勤洗手、科学佩戴口罩、勤通风等良好的健康卫生习惯。

夏季高考外语听力考试成绩以短信形式推送考生分数将于21日10:00发布

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)近日,省教育招生考试院发布了《关于山东省2022年冬季普通高中学业水平合格考试及2023年夏季高考外语听力考试成绩发布有关事宜的公告》,记者从中获悉,山东省2023年夏季高考外语听力考试成绩将于2月21日10:00发布。届时省招考院将向考生推送成绩短信,请注意查收。考生也可登录山东省教育招生考试院网站成绩查询系统(<https://cx.sdzk.cn>),在系统规定时间段内查询当次考试成绩。考生对本人考试成绩如有异议,可在成绩正式公布之日起3个工作日内,由本人携带居民身份证和准考证前往参加考试县(市、区)教育招生考试机构,提出成绩复核申请,逾期不予受理。

全省乡村温馨校园建设第四批优秀案例学校名单出炉 我市8所中小学入选

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)近日,省教育厅公布了《山东省乡村温馨校园建设第四批优秀案例学校名单》。其中,我市8所学校入选,具体为牟平区王格庄镇中心小学、莱山区阳光小学、烟台经济技术开发区第三小学、烟台市莱山区第一初级中学、烟台市牟平区营格庄镇中心小学、招远市金岭镇邵家初级中学、招远市张星镇张星学校、烟台市牟平区玉林店镇初级中学、莱阳市赤山初级中学、龙口市七甲镇田家小学、烟台经济技术开发区大季家中心小学、招远市夏甸镇新村完全小学、海阳市行村镇赵疃学校。

学校、牟平区观水中学、栖霞市蛇窝泊小学、海阳市发城镇第一小学、莱阳市前淳于初级中学、栖霞市苏家店明德小学、烟台经济技术开发区第三小学、烟台市莱山区第一初级中学、烟台市牟平区营格庄镇中心小学、招远市金岭镇邵家初级中学、招远市张星镇张星学校、烟台市牟平区玉林店镇初级中学、莱阳市赤山初级中学、龙口市七甲镇田家小学、烟台经济技术开发区大季家中心小学、招远市夏甸镇新村完全小学、海阳市行村镇赵疃学校。

滨州医学院按原计划开学 分批分类错时错峰返校

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)昨日,滨州医学院发布“2023年春季学期学生返校通知”,春季学期开学按原计划进行,2月20日正式上课,学生分批分类、错时错峰返校。

据悉,学校本着“应返尽返、有序返校、安全开学”的原则确定返校安排,要求学生务必在学校规定的返校时间内返校,不得提前返校。因个人原因申请暂不返校的,经学校同意后可暂不返校。其中,第一批时间为2月17日,省外本科学生返校;第二批时间为2月18—19日,省内本科学生返校。

按照学校要求,返校期间出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的师生员工要进行抗原或核酸检测,如检测结果阳性,延迟返校。待抗原或核酸检测阴性后方可返校。除确诊和未康复的感染者外,按照“应返尽返”原则,所有符合返校条件的同学均应按时返校报到、注册。

返校前,学校提出四项返校准备:健康摸排。师生员工应在开学前进行连续7天每日体温监测,主动及时向学校报备个人健康状况。返校前减少非必要流动,不参加聚集性活动;疫苗接种。符合接种条件的学生在知情、同意、自愿的前提下,应尽快前往居住地的接种门诊接种疫苗,实现“应接尽接”,力争在开学报到前完成疫苗接种工作;做好个人防护物品的储备。返校时提倡学生家长自驾或包车、拼车返校。乘坐火车、飞机等公共交通工具时,需全程佩戴口罩;生活中要注意个人卫生,养成“一米线”、勤洗手、戴口罩等良好的生活习惯。

学生应从思想上、身体上、心理上尽快从假期状态恢复到开学状态,以便尽快适应校园生活,适应学习节奏,做好假期与开学间的衔接工作。

山东工商学院面聘工作人员 教师岗位先面试后笔试

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)日前,《山东工商学院2023年公开招聘工作人员简章》发布,根据简章,山东工商学院面向社会公开招聘工作人员12人,招聘考试分为笔试和面试,时间、地点、成绩在山东工商学院人事处网站公布。

教师岗位采取先面试后笔试的方式进行。面试总分为100分,合格分数线为60分。面试采取专业技能测试和答辩的方式进行,专业技能测试和答辩各占面试成绩的50%。专业技能测试主要测试应聘人员的声乐专业技能;答辩主要测评应聘人员的专业知识、业务常识、综合分析能力、语言表达能力和临场应变能力。面试结束后及时公布面试成绩,并从达到面试合格分数线的应聘人员中,按面试成绩由高分到低分按招聘计划1:3的比例依次确定进入笔试人选。达不到规定比例的,按实有合格人数确定笔试人选。笔试总分为100分,合格分数线60分,达到笔试合格分数线的方可进入考察体检范围。笔试主要考察应聘人员适应本岗位的专业知识。笔试结束后,按笔试成绩占40%和面试成绩占60%的比例百分制合成考试总成绩。面试成绩、笔试成绩、总成绩均计算到小数点后两位数,尾数四舍五入。同一招聘计划应聘人员出现总成绩并列的,则按笔试成绩由高分到低分确定人选,如果笔试成绩相同,则通过面试加试确定人选。