

# 生活富足也要勤俭节约

焦辰龙

《方案》印发正当时。尤其是像我这个年龄,抚今追昔感触很深。

我的小外孙是2012年出生的“龙”,比我这个1952年出生的“龙”整整小一个甲子。

记得上小学时,老师曾让我们写一篇作文,《我和小萝卜头比童年》。比的结果是,让我们深感自己是生活在红旗下,长在甜水中,幸福感满满。及至有了小外孙,看着他一天一天长大,我又不自觉地和他比童年。

我的童年,穿的是哥哥姐姐们的补丁

连着补丁的衣裳,玩的玩具是纸叠的飞机、葵花秆做的冲锋枪。这一切的艰辛和困窘,在小外孙这一代,已经闻所未闻。他们从小衣食无忧,玩的是遥控驱逐舰、遥控无人驾驶歼击机。

和小萝卜头比童年,我们是幸福的一代;和小外孙比童年,他们是超幸福的一代。

可是,事物都是一分为二的,凡事有一利即有一弊。

我老家是农村,知道盘中餐粒粒皆辛苦。而现在的“10后”,甚至他们的父母即“80后”,已经不知道庄稼是怎么长出来

的。他们手里端的饭碗,怎么也不能像我的饭碗刮擦得那么干净。有一次,我到金钩寨去钓鱼,推着自行车越过一道山岗时,看见一群年轻人正在山坡上吃午饭。不知为了了一句什么玩笑话,他们忽然分成战线分明的两个营垒打闹起来,双方互相投掷的是一个型号的“手榴弹”——白花花的馒头!看着在空中飞来飞去的馒头,我既愤怒又无奈。

地球的资源是有限的。节约能源,珍惜粮食……生活再富足,优良传统也不应该被丢掉,而应该从娃娃抓起。

## 冬季学考合格考 20日起打印准考证

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)

近日,山东省教育招生考试院发布《致山东省2024年冬季普通高中学业水平合格考试考生的一封信》,山东省2024年冬季普通高中学业水平合格考试(以下简称合格考试)将于12月27日至31日进行,20日起可打印准考证。

考生可于12月20日—25日每天9:00—17:00、12月26日—31日每天7:00—20:00登录报名系统自行打印准考证。本次考试入场的指定证件为准考证、有效期内的居民身份证原件(港澳台考生可持港澳台居民居住证、港澳居民来往大陆通行证)、台湾居民来往大陆通行证)。因手机禁止带入封闭区以内,无法通过查看手机内的电子身份证件核验身份,故电子身份证件不作为考试入场有效证件使用。身份证件丢失或正在办理中的考生,须携带有效期内的临时身份证件或公安部门开具的带照片的临时身份证件入场。

考试期间,如考生发现涉考违法违纪行为,应向公安机关报警并向山东省教育招生考试院举报。

举报电话:0531-86162757

邮箱:jubao@sdzk.cn

## 莱山区一教师 荣获省级大赛特等奖

本报讯(YMG全媒体记者 李京

兰)近日,在山东省教育厅举办的第二届山东省特殊教育教师基本功大赛决赛中,莱山区第二实验幼儿园教师宋丽娟荣获资源教师组特等奖,成为我市唯一获此殊荣的教师。

宋丽娟是莱山区第二实验幼儿园的一名幼儿教师。从教以来,她始终秉承“教育根植于爱”的教育理念,在专业发展道路上以高标准、严要求促进自我发展,积极参加各项培训活动,拓宽教育视野、积累教学经验,在莱山区教育的沃土上努力向下扎根。同时,身兼幼园特殊教育资源教师的她,深知爱与责任对幼儿发展的重要性,与幼儿园融合教育团队一起用专业引领助力幼儿发展,取得了显著成效。

她撰写的《融合有爱,教育无碍》《以爱育爱,融合成长——孤独症女孩的融合教育之路》等多篇案例在省、市获奖,执教的《首先有一个苹果》被评为烟台市优质课,作为团队核心成员参与的主题教学活动《我就是我》在山东省“一师一优课”活动评比中获奖。2024年度,她被评为莱山区教书育人工作突出个人。

## 开发区一中开设 心理健康教育课程

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰

通讯员 曹雨桐)为深入落实立德树人根本任务,进一步加强中学生心理健康教育,近日,开发区一中策划开启了“启智润心,阳光成长”为主题的心理健康教育系列课程。

系列课程开启后,开发区一中“润心”心理健康工作室的心理教师通过生动的案例与深入的分析,帮助教师学会调节情绪、释放压力,以更加积极的心态投入到教育事业中,激励、唤醒和鼓舞每一个成长中的孩子。

心理健康主题班会课作为心理健康教育的主要阵地之一,在教学中发挥着不可替代的育人作用。开发区一中根据各年级学生年龄特点和心理需求,开展了内容丰富、意义深远的心理健康主题班会课。通过课程,指导学生们正确看待青春期的身心变化、尊重人际交往的边界、正确看待考试、找到适合自己的学习方法。

心理健康教育系列课程的开展,提高了全校师生对心理健康教育的重视,促进了学生人格的健全发展。

# 山东工商学院9名学子获一等奖

本报讯(YMG全媒体记者 张革)

近日,由中国国际贸易学会主办的第十四届POCIB全国外贸从业能力大赛(秋季赛)落幕。山东工商学院经济学院国际经济与贸易专业2022级的60名同学组成六支参赛队伍,凭借出色的表现,取得2项团体特等奖、2项团体一等奖和2项团体二等奖的佳绩。49名同学获个人奖,其中,9人荣获一等奖,22人获得二等奖,18人获三等奖。张晓微、杨学坤、姜书竹、王冰心4位老师被大赛组委会评为“优秀指导教师”。

据悉,本次比赛吸引了来自310所院校、992支队伍共9920名选手参加。作为当前我国外贸相关专业领域内参赛人数最多、影响力最大的赛事,POCIB大赛以其独特的竞赛模式和全面的考察内容,成为检验学生外贸从业能力的重要平台。POCIB精心设计了两个模块,旨在全方位

提升学生的国际贸易从业技能。模块一聚焦于数字贸易B2B领域,通过模拟跨境电商外贸环节中的各项业务流程操作,帮助学生深入了解并掌握数字贸易的核心技能。模块二则更加注重全面性和系统性,提供了一个高仿真的在线业务操作平台。在这一模块中,每个参赛选手都将扮演独立的外贸企业角色,与其他院校的选手进行模拟交易。

荣获佳绩的山东工商学院学子归来后,进行了团队经验分享。获得一等奖的团队介绍,在POCIB比赛初期,该团队采取了高效的信息整合策略,首日便要求每位成员将各自国家的工厂价、市场价格等基础信息录入共享表格,此举极大地方便了后续预算表的编制与资料查找。紧接着,鉴于B2B模块较早结束,果断调整计划,集中力量在首日及次日完成该模块,并顺

利达成目标。比赛进程中,团队面临了空运运费计算表、押汇等复杂问题。面对挑战,团队成员并未退缩,而是凭借团队成员间的紧密配合与不懈探索,逐一攻克难关。“通过共同努力,大家不仅提升了专业技能,更增强了团队协作与解决问题的能力。这份坚持与智慧,成为我们团队在比赛中不断前行的强大动力。”该队队员说。

近年来,山东工商学院在“新文科”高水平应用型经贸类人才的培养模式下,依托山东省高水平应用型立项培育专业群——国际经济与贸易专业群开展实践教学,高度重视培养学生的创新能力、协作精神和理论联系实际能力。下一步,学校将继续加大学科竞赛支持力度,强化学生应用技能的培养和综合素质的提高,以赛促学、以赛促教、以赛促研,培养更多具有创新精神和实践能力的高素质人才。

## 全国外贸从业能力大赛落幕

“老师,室友和我的个人生活习惯非常不一样,不知道要怎么和她说。”“老师,我最近总是焦虑,睡眠也不好,我该怎么办?”面对中职生人际交往难题以及心理危机的应对,烟台城乡建设学校开展多种形式的心理健康教育创新实践活动,让学生们增强心理健康意识,做自己健康的第一责任人。

注重人才培养质量,立是“一盘棋”思想。学校始终高度重视师生心理健康教育工作,始终坚持育心与育德相统一,将心理健康教育工作与党建引领、安全强基工作同部署、同推进、同落实。针对新时代学生的心状态,学校全面升级了用于心理教育与服务的“心育空间”,打造了个体咨询室、宣泄室、团体活动室,为来访者提供科学有效的心理疏导,提高他们的心理能量。

为了调动起管理人员、专业教师、党员干部等多方力量,学校开展“如何缓解被忽视的教师心理压力”的主题讲座。专家宋春晓围绕“爱的语言”“自由的界限”“平等与规则”“寻找孩子的生命资源”“合理认知”“调节情绪”“调节行为”等方面展开了详细的解释。授课专家将理论知识与真实的咨询案例相结合,使讲解内容生动有趣。在场教师积极互动,极大地提高了全体教师的学习兴趣和理解效果。此次培训不仅使全体教师掌握了心理学的理论知识,也提升了个人的实际应用能力。

注重源头防控,夯实安全基础。落实“早发现、早报告、早研判、早预防、早控制”五早措施,开展学生心理健康状况调查研究。开学伊始,学校针对2024级新生积极组织开展了以“走进心理课”为主题的系列讲座。

由国家心理咨询师若琪、国家社会工作者兼国家心理咨询师小北和鲁东大学应用心理专业硕士研究生侯丽君等组成校内外专家团队,他们以丰富的理论知识和实践经验,为新生们带来了多场生动而深刻的讲解。讲座从入学适应问题导入,围绕“什么是心理学、为什么要学习心理课、学习心理课要做些什么”三个方面展开,介绍了有关心理学的基本常识,并分享了有效缓解焦虑的方法,学生们表示受益匪浅。

注重知识普及,丰富活动形式。完善“课内”“课外”两个渠道相结合的心理健康教育体系,开展了“学生心理健康问题的表现与识别、正确认识心理健康的方方法、心理问题的求助渠道和机构”等心理知识的科普宣传。

为深化同学们对心理健康讲座内容的理解,学校组织了一系列的心理辅导活动,使同学们在观察、学习、体验中,达到认识自我、接纳自我、发展自我、完善自我的目的。活动还邀请了心理专家,设计了一系列互动性强、富有教育意义的团队游戏和心理辅导内容。随着团队心理辅导活动的展开,同学们在团队环境中独特的心理问题愈发凸显。为满足学生多样化的心理需求,学校多次组织开展一对一的心理辅导活动,并通过“乐向美好生活”微课堂向同学们传递了“心理健康,人格更美”的生活理念。

学生心理健康工作是一项系统性、长期性的工作,烟台城乡建设学校将以今年获评“2024年度山东省中等职业学校心理健康教育工作先进单位”为新的起点,认真面对问题、科学解决问题,为学生健康成长保驾护航,不断办好人民满意的教育。

# 沐浴心灵之光 共育心能绿洲 烟台城乡建设学校开展心理健康教育创新实践活动

## 龙口市委党校编制校本教材 打造教学新亮点

本报记者 刘爱萍 李良

近日,龙口市委党校在教学改革和创新方面取得了重要成果,成功编制了《特色科研成果精选汇编》和《新模式教学课程精选汇编》两本校本教材。这一举措标志着党校在构建地方特色课程体系方面迈出了坚实的一步。

《特色科研成果精选汇编》集中展示了党校近年来在科研方面的优秀成果。这些成果不仅涵盖了多个学科领域,还紧密结合龙口市的发展实际,为地方经济社会发展提供了有力的智力支持。

烟台幼师高专学前教育专业群建设指导委员会成立研讨校企合作产教融合

专家以及企业代表、毕业生代表、在校生代表组成。

委员会成立当天,还举行了指导委员会聘任仪式,并为委员颁发聘书。

会上,烟台幼师高专学前教育、早期教育、婴幼儿托育服务与管理专业的三位专业负责人分别对专业建设、人才培养方案、企业调研报告、课程设置等情况作了汇报,与会专家对专业建设提出了中肯的意见,并就专业群建设思路、经验和展望及校企合作、产学研融合等事宜进行深入研讨。

## 趣味运动会



近日,龙口市芦头镇麻家小学开展了第一次别开生面的“毛毛虫、公鸡下蛋”趣味运动会,项目趣味十足。通讯员 李莹 摄