

中高考在即 家长“稳住”是考生最好的“定心丸”

今年春季学期因实际教学天数仅80天左右,被称作“超短学期”。山东师范大学心理学部教授韩磊、山东师范大学学生心理健康教育中心心理咨询师武笛近期调研多所中学发现,教育部门及各学校已对排课和复习进行针对性安排,考生整体心理状态平稳,但部分家长考前焦虑显著加剧。多位教育、心理专家及一线教师提醒,备考冲刺阶段,家长稳住心态、科学施策,是考生从容应考的重要保障。

山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心负责人杨楠介绍,今年考前

针对考生家长的心理咨询量有所增加,不少考生希望咨询师介入沟通,缓解父母的焦虑情绪。济南市历城第二中学高三年级级部副主任阚静一表示,今年家长对考生成绩期望值普遍偏高,部分家长提前数月对接志愿填报机构,因过度焦虑身心备受影响。

一线教师观察发现,家长的焦虑情绪会转化为过度干预行为。“有的家长平常对考生较少过问,但临近高考突然管得多。比如考生平常在家饮食清淡,家长却开始猛上大鱼大肉;考生平时晚上10点睡觉,家长强行让提前至9点入

睡。过度关心反倒会打乱考生节奏。”专家建议,备考阶段,家长需主动调整心态,做好后盾而非干预者。尊重考生固有的学习、作息习惯,不刻意打乱备考节奏。

还有一些家长轻信“最后XX天,逆袭985”“天价押题卷必做”等营销广告,盲目给孩子报班、买题。“高考是长时间连续不断努力后的一次考试,这种超短期提分班、‘内部试题’只会否定孩子长期努力的过程,凭空拉高孩子对侥幸考高分的期盼,最终都会影响孩子心情。”山东省济南第一中学学生发展部主任

马营说。

韩磊表示,一些社交平台算法会给考生和家长推送与升学焦虑相关内容,包括“志愿填报焦虑”“名校竞争焦虑”“高考失利案例”等,这类信息容易放大个体的不确定感。对此,家长要和考生一起建立“信息屏障”,避免被网络信息裹挟加重自身焦虑。

家长最有力的支持,不是“做得更多”,而是“做得更稳”。当家长成为孩子身后冷静而坚定的后盾,考生才能轻装上阵,发挥出自己最好的水平。

(新华网)

“校园餐”如何吃得更安心?



让孩子们吃得安全,千家万户都关注。优质的“校园餐”,为青少年健康成长提供营养保障。

如何护好校园食品安全?在“六一”国际儿童节即将到来之际,记者采访了教育部体育卫生与艺术教育司相关负责人。

食材安全和人员素质怎样保障

读者关切:“校园餐”要做好,食材安全和从业人员素质是关键,对此有什么监管措施?

“守护校园食品安全,关键是压实学校主体责任,严把食材采购、验收、贮存、加工、供餐和从业人员管理等各道关口。”该负责人说。

食材管理方面,近年来,按照教育部门提供的工作指引,各地学校严格落实食材采购验收制度,紧盯米、面、油、肉、蛋、奶等大宗食材,严格审核供货者资质,集体验收,公开透明。同时,加强食材贮存、加工制作、餐饮具清洗消毒和食品留样等全过程管理。

管好食材,也要管好人。今年3月,教育部明确提出校园食品安全“十必

须”、学校食堂工作人员“十不准”,从操作规范上划出红线:食堂从业人员须持有效健康证明上岗,每年进行健康检查;制定年度培训计划,对从业人员进行食品安全知识培训等。

家长怎样了解用餐情况

读者关切:家长如何了解“校园餐”情况?若对饭菜质量有疑问,怎么反馈?

家长既是学生在校用餐的重要知情者,又是“校园餐”监督的重要参与者。根据有关规定,学校应主动公开食谱、供餐方式、投诉渠道等信息,有条件的还可通过“明厨亮灶”、食材管理平台等方式,方便家长了解学生在校用餐情况。

教育部印发了《中小学校园膳食监督家长委员会工作办法(试行)》,支持家长通过开放日、陪餐等方式参与日常监督。

如果家长对饭菜质量、卫生状况等存疑,可先向学校、食堂管理人员或膳食监督家长委员会反映;需要进一步反映的问题,也可向属地教育行政部门、市场监管部门等反映。对反映的问题,学校和有关方面要及时受理、认真核查、反馈结果。

智慧监管如何实用管用

读者关切:听说有一些地方推行了“校园餐”智慧监管,这些新手段管用吗?

看得见,才能管得住。

教育部会同市场监管总局推进“互联网+明厨亮灶”建设,对学校食堂后厨实时直播,就餐区可现场观看,有权限的监管人员可实时查看厨房环境卫生、食品加工操作等情况。截至2025年底,“互联网+明厨亮灶”覆盖率达99%,县域(及以上)教育、市场监管等相关部门信息互联互通率达99%。

各地积极探索:河南许昌1183所学校门口张贴二维码,家长可扫码“围观”学校后厨洗菜切配、烹饪加工等;重庆两江新区推出“AI(人工智能)+校园餐智管”应用,工作人员未规范佩戴帽子、厨具摆放不合规等问题,都会被系统识别、提醒整改。

“智慧监管重在实用、管用,要把监管链条从后厨延伸到采购验收、仓储管理、食品留样等环节,并与现场检查、问题整改结合,真正做到随时可查、全过程可追溯。”该负责人说。

(人民日报)

把春秋假配套措施做得更细更实



今年春季学期,全国越来越多的地方中小学放起了春假。让学生在春秋季节走出教室、亲近自然,这本身就是一种行走的课堂。它有助于学生缓解身心压力、拓宽视野、增强社会实践能力,同时也为家庭错峰出游、拉动服务消费创造了条件。正因如此,国家层面才将其作为一项制度安排不断推进。

但在春假的实施过程中,也出现了一些新的问题。贵州的一项调研显示,70%的家长认可春假的意义,但仍有超过四成的家庭只能靠老人或托管机构

来照看孩子。孩子放假、家长上班,这是春假政策落实的突出堵点。与此同时,一些地方出现的孩子没地方去或者去了觉得没意思的情况,也偏离了春假的实施初衷。此外,春假还引发了部分家长对教学进度和质量的担心。如何破解这些问题,让好政策真正落地,显然需要在校内和社会两个层面,把配套措施做得更细、更实。

在学校层面,假期是育人方式的延伸。学校可以成为让假期有趣又有益的起点。比如,可以提前设计探究性的假期小任务,鼓励学生观察节气变化、记录家乡植物、开展小型社会调查,让假期成为项目式学习的自然延伸。有条件的学校还可以开放图书馆、实验室、运动场馆,为家中白天无人看管的学生提供安全的活动空间。杭州部分学校在春假期间开放图书馆等场所,由家长志愿者轮流值守,既解决了看管难题,又营造了阅读氛围,就是一个很好的例子。当然,这些安排应当是“可供选择”而非“必须完成”,要尊重家庭的自主选择。同时,学校也要注意为教师

减负,让教师们也能得到真正的休整。

在社会层面,需要政府、社区、公共文化机构和企业形成合力。各地可以将春秋假视为公共服务扩容的契机。博物馆、科技馆、美术馆、体育场馆等公共文化资源,可在此期间向学生免费或优惠开放,并针对不同年龄段设计互动体验活动。自然博物馆可以开设“春季植物识别”主题导览,科技馆可以推出“小小创客”体验课,美术馆可以组织亲子手工工作坊,这些活动成本不高,却能让孩子真正“动起来”“学进去”。社区可以依托党群服务中心、儿童之家等阵地,组织大学生志愿者、退休教师带领孩子们开展户外观察、手工制作、非遗体验等低成本活动。一些社区已经尝试在假期推出“四点半课堂”的升级版,将服务时间延长至全天,内容也从单纯的作业辅导拓展到兴趣培养和户外活动。

对于用人单位而言,落实带薪休假制度,在春秋假期间优先安排有未成年子女的职工调休或错峰休假,是值得鼓励的举措。浙江平湖就有企业将旅游假调整到中小学秋假期间,让职工和子

女一起错峰出游,这种做法值得借鉴。这些举措不必一步到位,各地可以因地制宜,从一两个项目试点做起,逐步积累经验,形成可复制推广的模式。

也需要看到,不同地区的条件差异很大。像一些中西部省份,不少孩子是留守儿童,父母常年在外务工。针对这种情况,配套措施可以更有针对性:村社干部、驻校社工、志愿者可以建立假期联系机制,将留守儿童组织起来开展安全有趣的集体活动;学校也可以通过电话、家访等方式保持适度关注。一些地方已经在探索“乡村假期学校”模式,利用闲置校舍或文化礼堂,在假期为留守儿童提供公益性的照料和活动安排。政策落地的温度,不在于“一刀切”的整齐划一,而在于对不同家庭需求的体察与回应。

春秋假的暖意,不在于放假天数长短,而在于孩子能否真正度过一段安全、充实、有收获的时光。只有校内校外协同发力,城市乡村各展其长,才能让政策的暖意稳稳地抵达每一个家庭。

(中国教育报)