

开学第一个月,如何帮助孩子赶跑“开学综合征”

助力科学的种子萌芽

开学前两周,不少孩子出现了“开学综合征”:起床磨蹭,脾气见长,背诵古诗词、解数学难题有畏难情绪,对于新的学期几乎没有什么期待。父母该怎么引导呢?

开学第一周,我们已经发现孩子身上的一些“异常”表现。如,上课无精打采,几乎听不清老师说什么,甚至托住腮帮打起了瞌睡;爱讲话,课堂不参与,不思考,下课铃声一响就往外跑,念着追逐打闹;经常聊怎么玩电话手表、电脑游戏等,作业能拖则拖;早晨与被窝难分难舍,晚上与手机不忍分离,一遇到不顺心的事就乱发脾气。这些现象,用一个词形容,就叫“开学综合征”,指的是中小学生在假期生活“过于放松”,开学学习节奏又“过度紧张”,出现了明显的不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

为什么会存在着“开学综合征”这样的现象呢?一是假期生活、学习不规律,制定好的计划并没有落地。有的父母长时间不过问孩子的学业,只关注吃喝,不理睬老师提出的假期要求,导致开学后孩子容易出现爱睡懒觉、注意力难以集中、学

习效率低下等状况,甚至课文读不成句、提笔忘字、作业错误率高等。二是孩子的不良习惯在假期没有得到有效改变。其实,假期除了休息之外,也是孩子纠正不良习惯、查漏补缺知识的最佳时间段。有的孩子处于散养状态,书写潦草、拖拉磨蹭、不爱读书、缺乏时间观念等问题没有一丝丝改变,本该家庭教育完成的习惯培养依旧是一片空白。三是孩子假期看电视、玩游戏,对电子产品产生心理依赖。即使开学后离开了手机和电脑,但孩子的心思还在电子产品上,导致无心学习,容易造成情绪上的波动,个别孩子对老师的规劝无动于衷。

如何缓解甚至赶跑孩子入学后的“开学综合征”呢?第一招,调整“生物钟”。在暑假,孩子有可能“晚上睡不着,早晨起不来”。因此,开学后必须逐步调整作息时间,早睡早起,保持第二天旺盛的精力,不打疲劳战。生物钟的调整,可能会持续一个多月,这也是正常的。

第二招,拒绝“拖延症”。开学不适应,家长的确需要倾听孩子的感受,关注情绪状态。然而,改变磨

蹭拖拉,才能让孩子在最短时间内适应充满秩序的校园生活。如,吃饭、整理书包,乃至叠自己的衣被,家长不要代劳,自己的事情必须让孩子自己做。

第三招,远离电子产品。开学后,一定要做到让孩子远离手机和电脑,特别是父母不要在孩子身边玩游戏,刷短视频,让家静下来,让孩子大脑动起来。否则,孩子自制力尚未形成,是很难戒掉电子产品依赖的。

第四招,做好时间管理。家长得和孩子一起制定新学期学习规划,建立学习动力,减轻焦虑感,特别是学会时间管理的技巧,合理利用每一天的时间,每天读背什么内容不能漫无目的,得有计划,有记录,有督查,以实现假期到开学的“频道转换”。有的孩子进入学习状态慢,家长还是要多陪孩子一起看书、完成作业等,哪怕坐在一旁看书,让孩子感觉到“爸爸妈妈也在学习,我不孤独”,指望孩子自觉为时尚早。如果给陪伴孩子加个期限的话,那就是,直到孩子养成良好的习惯为止。(光明日报)

不久前,辽宁省认定了首批20个科学家精神教育基地。自获得认定以来,不少教育基地相继开展了公开课、主题展览等特色活动,积极讲好科学家故事,弘扬科学家精神。现实中,一些教育基地的开放受到各种条件限制,难以满足参观需求。科学家精神是社会共同的精神财富。大力弘扬科学家精神,呼唤这些教育基地的大门常打开、开大些,让更多人有机会,走进科学家的世界,体悟科学家的精神。

教育基地的大门常开,才能更好弘扬科学家精神。以爱国、创新、求实、奉献、协同、育人为内涵的科学家精神,是中国共产党人精神谱系的重要组成部分。多年来,我国科技事业发生历史性变革、取得历史性成就,离不开科学家们的忘我奋斗,离不开科学家精神的大力弘扬。如今,我们要加快实现高水平科技自立自强,更需要大力弘扬科学家精神,引导广大科技工作者和青少年不断从中汲取精神营养。

教育基地的大门常开,让参观更便捷,热爱科学、崇尚科学的社会氛围就能更浓一些。目前,这些教育基地主要依托科技馆、博物馆、国家重点实验室、重大科技工程纪念馆(遗迹)、高校院所、科技类人物纪念馆和故居等设施建设。考虑到管理、人员、经费或教学科研生产要求等方面的因素,部分教育基地对参观设置了一定的限制条件。比如,有的在寒暑假关闭,有的只在工作日开放,有的仅接受团体参观。作为经常性面向社会公众开放的教育场所,教育基地应切实担当起社会责任,在延长开放时间、扩大参观群体范围、减少限制条件上想办法,让公众有更多机会近距离感受科研群体的故事和精神,努力营造热爱科学、崇尚科学的社会风尚。

教育基地不仅要大门常开,也需要更主动贴近公众。要深入挖掘优秀科学家的学术思想、人生经历和精神财富,充分利用科学家精神教育资源,创新开展特色鲜明、讲求实效、形式多样的教育活动,以大家喜闻乐见的形式推动科学家精神教育人、感染人、鼓舞人,助力科学的种子在公众特别是青少年心中萌芽。(人民日报)

《视力残疾和听力残疾人员普通话水平测试管理办法(试行)》印发

日前,教育部、中国残联制定印发了《视力残疾和听力残疾人员普通话水平测试管理办法(试行)》(以下简称《办法》),将于2023年10月1日起施行。

据悉,视力残疾和听力残疾人员普通话水平测试,是根据应试人感知特点专门设计,考查应试人运用国家通用语言规范、熟练程度的专业测评。视力残疾人员测试的方式为摸读盲文或识读大字版汉字,

参加测试的视力残疾人员应掌握国家通用盲文或规范汉字,具有摸读盲文或识读大字版汉字的能力;听力残疾人员测试的方式为写汉语拼音、写命题说话文本、打手语,参加测试的听力残疾人员应掌握《汉语拼音方案》、国家通用语言文字、《汉语手指字母方案》和国家通用手语,具有书写和手语表达的能力。

测试内容依据国家颁布的《普

通话水平测试实施纲要》执行,试卷由国家测试机构统一编制。

教育部有关部门负责人表示,《办法》制定时统筹考虑与《普通话水平测试等级证书管理办法》、新修订的《普通话水平测试规程》等文件的一致性和体系化,力求提高测试规范性、科学性,不断满足视力残疾和听力残疾人员普通话水平测试需求,提高关爱服务水平。(光明日报)

塑造教育发展新优势

以数字化赋能高校高质量发展

习近平总书记指出:“当今世界,信息技术创新日新月异,数字化、网络化、智能化深入发展,在推动经济社会发展、促进国家治理体系和治理能力现代化、满足人民日益增长的美好生活需要方面发挥着越来越重要的作用。”随着数字技术快速发展,经济社会各领域的数字化已成为大势所趋。新时代新征程,进一步推动高校高质量发展,需要用好数字技术,以数字化破解高校发展中遇到的一些难题。高校数字化建设既是发展理念的深层次变革,又是管理方法、机制、手段的创新,能对高校教学、科研、师资、社会服务、文化传承创新、国际交流等进行全方位、系统性提升,为高校高质量发展提供强大科技动力。

推进高校党建数字化。按照党管办学方向、党管干部、党管人才、党管意识形态的原则,打造数字化协同工作场景,把高校党的领导和党的建设

融入办学治校全过程,推动高校党的领导纵到底、横到边、全覆盖。以数字技术探索基层党组织建设新模式新路径新方法,全面增强高校基层党组织活力。运用数字技术开发党员队伍分类管理平台,加强对教师党员、学生党员、行政管理党员等不同类型党员教育管理,解决高校毕业生党员、离退休党员等的管理难题。

推进高校教学数字化。遵循教育教学规律、立足教学需求,将数字化手段深度融入教育教学全过程,着力提升高校教学质量和水平。树立“互联网+”教学理念,推动教学方式转变。将视联网、虚拟现实、智能识别等技术融入教学,探索多媒体教学、网络化教学和基于虚拟现实技术的仿真实验教学等,联通线上线下、台上台下、课内课外,扩充教学信息量,实现教学方式由传统教学向数字化教学转变,增强对学生的吸引力。构建互动反馈系统,推动教学质量

评价转变。通过在线收集学生反馈信息,即时统计汇总、实时动态呈现,为评价教师授课质量提供有效数据支撑,推动课堂评价由定性评价向定量分析转变、从阶段性静态评价向全过程动态评价转变。

推进高校科研数字化。运用数字技术建立包括需求库、资源库和成果库的科研管理信息平台,打破沟通壁垒,拓展转化渠道,实现需求及时掌握、项目精准实施、成果有效转化,推动高校科研更好嵌入产业发展链条、服务经济社会发展。建立科研需求库,利用大数据技术对经济社会发展中迫切需要解决的问题、科技发展中的前沿领域、经济效益突出的项目、国内外学界关注的重要问题等进行梳理,形成科研方向清单,为高校科研提供参考。建立科研资源库,对科研人员、科研设备、科研经费等科研要素进行精准管理、优化配置,并根据科研项目需要实行多种科研要

素分配模式。建立科研成果库,利用数字技术打通课题立项、课题研究、成果交流、成果转化等环节,形成全方位、全流程的科研成果转化体系;打造科研成果展示平台,通过大数据匹配产业发展需求,推动科研成果实现价值最大化。

推进高校管理数字化。加快推进高校数字化基础设施建设,打造数字校园,为高校管理提供更具便捷性、稳定性、安全性的数字化管理环境。推进扁平化管理,探索“学校大脑”等整体智治系统,建设校园数字化物联网,实现系统管到人、管到事、管到物。推进动态化管理,利用数字技术全面感知、识别日益繁杂的高校管理事项,实现对有关问题的及时发现和处理,满足高校各类治理主体日益精细的治理需求。推进智能化管理,依托数据后台对高校日常管理中的海量信息进行整合分析,从中发现规律、预测趋势、甄别风险,增强高校管理的预见性、前瞻性。(人民日报)