

永康一中开展家长开放日活动

家校合作助力学生健康成长

□融媒记者 陈慧 通讯员 陶宇欣

本报讯 5月7日,永康一中开展了家长开放日活动。该校高二(8)班的家长走进校园,和自己的孩子同听一堂课、共同参与班团活动、参加课间跑、品尝校园美食,与任课老师们进行点对点交流,增进家长对孩子的了解。家长开放日是永康一中家校合作的特色活动,家校教育有机结合、形成合力,共同促进学生健康成长,助力高考首考跃上新台阶。

家长们先后参观了该校的校史馆和创新教育实验中心,了解永康一中的百年变迁和发展史,对学校的文化传承赞叹不已,对学生的发明创造在

省科技创新大赛中取得的优异成绩连连称赞。

随后,家长们走进课堂,与孩子共听一堂课。课上,英语老师注重学法指导的高效课堂,获家长点赞。

在高二(8)班主题为《迎接自信》的主题班会上,学生们结合自己学习生活中的体验,畅谈对自信的理解,从学习中遇到的挫折出发,分享了调整心态的方法,引起了同学、家长的共鸣。

跑操是永康一中的特色课间活动。跑操过程中,学生们脚步整齐,口号响亮,活力四射。家长还与学生一起跑操,为孩子加油打气。跑操后,家长们陪同孩子在食堂共进晚餐,体验

校园美食。

活动还安排家长与各任课课老师点对点开展座谈交流,深入访谈了学生学习状态、学习方式、学习习惯和日常生活等多方面。

永康一中相关负责人表示,教育,从陪伴开始。家庭教育是学校教育的基础,学校教育是家庭教育的延伸和扩展,该校将继续开展家长开放日等活动,让家校合作更加紧密。



城西小学开展反恐防暴演练

□融媒记者 章芳敏 通讯员 徐璇

本报讯 5月8日,城西小学联合市公安局西城派出所、浙江猎人特卫安保集团组织开展了一次全校性的反恐防暴安全疏散演练,提升师生安全意识和逃生自救能力。

“演练开始。”在校门口,两名“歹徒”不配合学校安保人员检录和登记,拔出刀具想要强行闯入校园。保安员第一时间按响一键式报警器,向公安

机关报警。随着警报响起,城西小学指挥小组迅速启动应急预案。

校园安保人员在听到警报声后立刻停止了手中作业,就地获取简单器械赶往校门口与“歹徒”周旋,拖延时间,等待公安民警到来。校医拿起急救箱赶往事发地随时准备开展急救。

在户外活动的班级,任课老师用最快速度组织学生回到最近的教室。各班班主任则有序组织学生在教室就近躲避,关紧门窗,用课桌椅抵住门、

窗,教师就地获取防暴工具,拿起拖把、木棒、凳子等一切可以还击的物品做好防御。

几分钟后,西城派出所城西警务站中队长金诗杰带领民警赶到现场。通过多方配合,最终将两名“歹徒”制服。

此次反恐防暴演练,加强了全校的联动配合,帮助学生积累了自我保护方面的生活经验,让大家对反恐防暴的应急程序、逃生方法有了更加真实的体会。

人民幼儿园举办幼小衔接专题讲座

□通讯员 曹晨翻

本报讯 近日,人民幼儿园举办大班幼小衔接专题讲座暨大班家长会,指导家长帮助幼儿从生理、心理、行为习惯等方面做好入学前准备,更好地适应小学生活。

“幼小衔接应该衔接什么?”一句问句引发了家长们的深思和讨论。有的家长说幼小衔接应该注重好的学习

习惯和生活习惯养成,有的家长说应该是心理方面的适应,也有的家长说是知识方面的衔接等。

该园园长李红巧基于《教育部关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》,围绕教育观念、幼儿园层面、家庭层面三方面引导大班家长用陪伴与践行的方式做好幼小衔接准备,强调“零基础入学”并非“零准备”,家长要找准方向,关注孩子发展的整

体性和可持续性,用适宜的节奏与速度和孩子相处。

人民小学教师应立应邀以孩子入学适应及父母焦虑为切入点,结合自己在教育一线中的鲜活案例,从学习环境、学习方式、作息时间三个维度剖析了孩子入学后常见的问题,围绕良好习惯培养、自理能力准备、交往能力准备等方面为家长答疑解惑,受到了家长的欢迎。

实验幼儿园第五届阅读节丰富多彩

□融媒记者 潘燕佳 通讯员 童言

本报讯 近日,实验幼儿园主题为“绘润童心 阅享未来”的阅读节圆满结束。

阅读节为期一个月,该园通过开展系列活动,让幼儿浸润浓郁的书香,感受阅读的喜悦。期间,幼儿们化身“小小设计师”,在家与爸爸妈妈一起

布置自己喜欢的小书柜,在幼儿园与老师们一起创设班级阅读角,让阅读环境不再单调,让阅读变得更加有趣;爸爸们为孩子精心挑选绘本,声情并茂地讲述一个个动听的故事;该园还为各个年龄段幼儿提供适宜阅读的绘本故事书,放在班级阅读角,幼儿可自行借阅图书等。

此外,阅读节还开展了有趣的亲

子绘本剧比赛,21个班级的幼儿与家长演绎了形式多样、精彩纷呈的绘本故事。

该园园长应胜男希望幼儿们都能爱阅读,在书香世界里自由翱翔,鼓励老师们坚持阅读,提升自身的文化素养,促进专业成长,倡导家长们能够用心陪伴孩子成长,用阅读点亮孩子的书香童年。

青少年抑郁的早期识别和防护

□通讯员 黄倩映

“我不想去学校,我没用,什么都做不好。”我用美工刀割手臂了。”昨天我在家教老师家想跳下去,被同学拉住了。”我活着对老师、同学和爸妈都带来不好的影响,不想活了。”在市三院门诊部,医生时常接诊到诸如此类的小孩,本应是朝气蓬勃的青少年,却被抑郁情绪笼罩。

近年来,青少年抑郁发生率越来越高,很多情况下青少年抑郁是被家长严重低估的。面对抑郁症,家长应该成为孩子世界里的第一道光,帮助并接纳他们,同时了解一些抑郁知识及早干预和防护。

青少年抑郁更具有隐蔽性,主要表现为:1.情绪低落、疲乏感,对多数活动失去兴趣,烦躁、易怒,甚至逃学和离家出走;2.思维迟缓,记忆力下降,注意力难以集中,上课效率降低,成绩下滑;3.自卑、缺乏自信,觉得自己一无是处;4.有自杀自残的想法和行为,会说一些沮丧话;5.经常回避正常的社交活动;6.食欲不振、体重下降,睡眠过度或失眠;7.常说胃痛、头痛、胸痛,但经过医学检查没有什么问题,用躯体疼痛来表达心理上的痛苦。家长若觉察到孩子有以上表现,就要及时跟进,观察孩子状态。

如何避免青少年抑郁症的发生?1.积极进行体育锻炼,合理的休息是预防抑郁的重要因素;2.正确识别和表达出自己的情绪,找到适合自己的解压方式、发泄途径;3.在家庭方面,允许孩子表达失败和负面情绪,保持融洽的亲子关系。如果青少年在专业机构被确诊为抑郁症,要配合相应的药物及心理治疗。

市三院医生提醒:抑郁不是心理素质差,更不代表失败,只是情绪生病了而已,需要我们以一种更加包容开放的态度去看待。

公益“心晴”支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

老中医柳忠谈食疗

人参炖猪肘

主料:人参10克,猪肘500克,盐、姜、葱、味精、胡椒粉、料酒各适量。

制法:先将人参润透,去芦头,洗净,顺切成薄片;姜拍破,葱切段;将猪肘子去毛,洗净,切成4厘米见方的块;将肘子骨捶破,放入砂锅底部,放入肘子肉,再放入参、姜、葱、料酒,加水适量。然后将砂锅置武火上烧沸,撇去浮沫,炖1小时左右,加入盐、味精、胡椒粉搅拌均匀即成。

功效:补元气,益气血。体虚消瘦、面色萎黄、四肢怕冷及腰膝酸软之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供