

汝州市新时代文明实践中心：精心打造家庭教育的第一课堂



知名教育专家周慧玲专题讲座

如今，每周二下午，在位于汝州市体育文化中心的汝州市新时代文明实践中心报告厅，都会传来阵阵欢声笑语和掌声，这里正在举行的家庭教育“每周一讲”课堂，吸引着百余名家长聚精会神地倾听讲师授课，时而回应，时而低头记笔记，讲座结束后，家长们围着老师提问题，寻求解决教育孩子过程中各种问题的答案。

“每周二下午来这里听家庭教育讲座已经成为我生活中的一部分，”来自市区的马玲亚高兴地说，“从第一讲我就被老师们接地气、真正解决孩子实际问题的讲座吸引住了，从那时起我一期不落，利用老师讲的方法纠正了孩子上课做小动作、不注意听课的毛病。在这里我不仅学到了教育孩子的方法，而且还提高了自己的素质。”

从家庭教育志愿服务队到家庭教育讲师

“新时代文明实践中心成立后，我们组建了多支志愿服务队，其中就有家庭教育志愿服务队，最初有二三十个人，全部是来自教育系统关注中小学生健康成长的资深教育工作者。正是有了这支队伍，我们发挥这些老师的专长，从最初举办家庭教育座谈会开始，发展到选聘更优秀的教育工作者开办讲座，越走路越宽。”汝州市文明办副主任、新时代文明实践中心负责人王延平，回忆当初举办讲座的情形，神情振奋。

汝州市新时代文明实践中心工作人员、资深老师晋少杰，对第一期讲座至今记忆犹新。今年3月22日，经过一周多时间的筹备，第一期带有座谈会性质的讲座在该中心举行。围绕家风家训主

题的讲座，晋少杰作为三位主讲人之一，用大量的真实故事和富有亲和力、穿透力的普通话，给前来听课的家长留下了深刻的印象。

事后，第一次前来听课的市民马玲亚在接受记者采访时激动地说：“我从来没想到汝州本地还有这么好的老师，讲出来的道理既听得懂又管用，太震撼了，从那以后，一遇到讲座，我就关上理发店的门跑过来听课。”

只有能解决家长实际问题的讲座，才能吸引更多的家长过来听课，也才能达到预期的社会效果，这是讲座活动的举办方最初就达成的共识，也深深影响着讲座的发展方向。

了解孩子，是教育的开始。无数初中生的家长有这样的困惑：原本小学阶段天使般听话、黏着爸妈的孩子，怎么一转眼上了初中到了青春期就变成不愿与家长沟通、难以捉摸的“小恶魔”呢？

9月4日下午，王寨一中校长庄卫芳为家长带来了一场意义非凡的讲座《陪孩子走过青春期的三大法宝》，结合大量案例，深入剖析了孩子在青春期中容易出现的问题以及问题产生的根源，提醒家长要善于看见孩子的美好品质，生动形象地提醒家长，青春期是孩子的觉醒期，孩子在迷茫中独立地寻找自己的时期，家长应该给予孩子更大的自由空间，更多的支持，让孩子在认同中完善自我、在磨砺中成长自己，使孩子顺利度过青春期。

青春期，是“疾风骤雨”的时期，因为这一阶段的孩子情绪容易波动，时而心花怒放、阳光灿烂，时而愁眉苦脸，甚至暴跳如雷。如何应对青春期孩子变幻莫测的情绪，让孩子的情绪更加稳定，是困扰大多数家长的问题。

6月22日下午，市第一人民医院国家二级心理咨询师、国家心理治疗师杨志霞，以“情绪万花筒有效应对情绪”为题，运用讲故事、做游戏、看视频等方式，通过愤怒表达情绪、“三五三十五”等一个个案例，从掌握觉察情绪三部曲、学会使用“我信息”表达情绪、学习有效管理情绪三个方面阐述了如何觉察情绪、合理表达情绪和有效管理情绪；并在学习理论的基础上，引导现场家长进

行实践练习，正确学会情绪的接纳、处理等，体验了用腹式呼吸和积极暂停两种方式平复情绪。

现场通过互动的形式，提出问题，并进行探讨，家长们积极踊跃发言，现场气氛，生动热烈。大家对情绪管控产生了浓厚的兴趣，纷纷表示受益匪浅，情绪需要表达，表达也需要方法技巧。

幼儿教育应该教什么，是文化课还是体音美？我的孩子在幼儿园没有学到文化知识，刚进入小学明显落伍，该怎么办？

4月27日下午，第5期家庭教育公益讲座专门邀请了汝州市知名教育专家李遂焯老师以“幼儿教育教什么”为题，通过现场解说、案例剖析等形式，引导家长用正确的方法爱孩子，尊重和了解孩子情绪，建立良好的亲子关系，唤醒孩子内在的成长，阐述了家庭教育的正确途径和方法。一个半小时的讲座中，大家聚精会神、认真听讲，互动气氛热烈，为家长们提供了良好的沟通交流平台，正确掌握了培训教育孩子的技巧和方法，促进了家庭教育观念转变。

高考前后，是每一名经历十年寒窗苦读之后最煎熬的一段日子，也是他们的家长最揪心、更心焦的日子，如何让孩子减压、让家长减压、如何填报志愿，最终让孩子进入理想的大学？第12讲特别邀请了汝州市教师进修学校副校长杨照林，给家长们带来了“释放压力、缓解焦虑、轻松备战高考”以及“科学填报志愿”的讲座，让家长们与孩子一同减压，陪伴孩子轻松度过难忘的“人生大考”，拥抱灿烂的明天。

不断创新讲座课程 让更多的家长受益

家庭教育公益讲座，作为汝州市新时代文明实践中心的一个全新课题和项目工程，从组织者到参与者秉持“一切为家长服务”的初心和使命，在讲座的模式和内容上不断探索、改革、创新，吸引了更多的家长参与进来。

讲座从最初的座谈会演变为报告厅里的上台演讲，从邀请当地知名的资深教育工作者开讲到邀请省内知名教育专家讲座，到邀请考入名牌

大学的学生家长“现身说法”，更加注重讲座的实际效果。

今年5月23日，汝州市新时代文明实践中心还特别邀请了省内知名教育专家王海勇、周慧玲，分别以上午场“既要耕好事业的田，又要育好自家幸福的园——漫谈幸福的和谐人生”和下午场“引爆孩子学习力”为题，为家长们讲解了家庭幸福和家庭教育的科学方法，站位高远，有理有据，令人如沐春风。

值得一提的是，为了让自身文化程度不高的王丙会的分享更有条理性、层次感，提升听课的家长们的理解能力，资深教育工作者、汝州市教师进修学校副校长杨照林，提前与其深入沟通，为他精心编排讲座课件，教他现场分享的技巧，最终使培训达到了良好的预期效果。

家庭教育公益讲座的蓬勃开展，不仅吸引了越来越多的市区家长前来听讲座，随着讲座影响力的不断提升，更多的乡村家长也慕名前来听讲座。在市区开了一家饭店的孔卫玲，是夏店镇孔寨村的农民。讲座让她着了迷，“我听了老师们的讲座后，与老公的家庭关系也变得和谐了，之后一直想着把这么好的讲座引回村里，让村里的老百姓也从中受益。”为了实现心中的这个愿望，她三回老家。在她的不懈努力下，5月18日上午，汝州市新时代文明实践中心“乡音讲师团进基层”活动走进孔寨村，给偏僻宁静的小山村带来了一股清新的春风。

“从最初的邀请专家老师讲课到精选名师讲课，我们不断优化师资和课程配置，我们的师资队伍和粉丝团也在迅速壮大。”汝州市文明办副主任、新时代文明实践中心负责人王延平，对这样的发展模式很是赞赏。

用项目运作的思维 打造全国知名品牌 “我本身就是一名教育工作者，但来这里听

了讲座后，还是被深深震撼了，一个人的能力和见解毕竟有限，听了这么多老师的讲座后，不仅解决了自己家里的实际问题，也扩大了自己从事教育工作的知识面。因此我每次都把我身边的亲人们拉过来听讲座，让他们都从中受益。”汝南街中心校副校长刘霞深有感触地说。

与刘霞一样，孔卫玲先后邀请了自己身边的50余名亲戚朋友前来听课。像这样的故事很多很多，汝州市新时代文明实践中心开办的家庭教育公益讲座正吸引着源源不断的家长参与进来。

据不完全统计，公益讲座举办19期以来，先后参与的家长达2000余人次，一些多次听课的家长还通过举办小型的家长会、分享会等，把学到的家庭教育方法传播给更多的人。实现了庭教育认知率、家庭教育参训率、家庭教育水平、家庭教育工作品牌影响力提高，取得了明显成效。

培育了一批优秀家长骨干和典型，带动示范一批家长树立科学教子理念。市新时代文明实践中心注重挖掘培养各类先进典型，掌握了一批具有科学教子理念、实践经验、善于表达、乐于分享的优秀家长，建立了家庭教育优秀志愿者典型库，通过典型的示范带动，社会关心重视家庭教育的家长数不断增加。

招募发展一批专家志愿者，形成了一批深受欢迎的优秀主题课程。该中心整合社会资源，吸收社会公益力量，逐步形成了以省内知名家庭教育专家为方向引领，以全市家庭教育业内热心人士为宣讲主力、以公益心强的优秀家长为支持力量的多元化家庭教育工作队伍。

前途漫漫，唯有奋斗。“我们将进一步创新探索特色工作模式，用项目运作的思维，对师资队伍精准分类、课程编排细化和受众群体细分，按照文化产业经营规律做大做强，开展专项课题申报研究，使公益性的家庭教育与文明实践中心自身事业协调共赢，形成文明实践中心与社会各界携手合作、资源共享，中心、家长、孩子、社会多方受益的局面，打造全省乃至全国知名文化品牌。”汝州市委宣传部副部长、市文明办主任魏富申表示。 融媒体中心记者 郭莹战

我市参加全省青少年拳击冠军赛



赛后合影

本报讯（融媒体中心记者 陈晶 通讯员 郭应莉）拳击被称为“勇敢者的运动”。一直以来，我市教体局（体育）坚持严格训练，规范管理，不断提升运动员身体素质与技术水平，助推汝州青少年竞技体育的发展。

10月20日至10月27日，2021年“中国体育彩票杯”河南省拳击冠军赛暨河南省第十四届运动会青少年竞技组资格赛在洛阳市宜阳县体育馆举行，来自全省各地17支代表队、1126名运动员参赛。其中，汝州市体教融合训练基地共计6名运动员代表平顶山市参赛，并相继获得了第二、第三、第五的好成绩。分别是：女子儿童组（13-14岁）54公斤级第二名赵莹莹，女子儿童组（13-14岁）57公斤级第三名韩怡婷，女子儿童组（13-14岁）57公斤级第五名裴若男。

简讯

日前，省职业健康检查质量控制中心检查组莅临市骨科医院进行职业健康检查质量控制督导工作。检查组一行听取了医院体检中心负责人关于科室查体环境、质量控制体系、人员配置、仪器设备、档案管理、工作开展情况的详细汇报，实地到体检中心进行了现场指导和技术考核、评估。

李浩然 宋晗

近日，我市开展了2021年全市学生常见病和健康影响因素监测与干预现场工作，市第一人民医院于9月26日至10月25日组织医护人员，先后到市塔寺小学、市实验中学、小屯一中、市一高、市逸夫小学、市一中、市中专、市直一幼、市实验幼儿园等9所学校，开展了为期一个月的学生常见病监测，共检查学生3300余名。

李晓伟 王文璐

10月26日，市人民医院召开疫情防控升温加压会议。会议通报了最新疫情情况，传达了学习了国家、省疫情防控工作电视电话会议精神 and 市疫情防控工作推进会议精神等工作，要求全院在做好疫情防控工作的基础上，顺利通过三级医院创建。

郭莹战 侯晓蕾

近日，记者从市人民医院获悉，该院团支部被省卫健委授予“五四红旗团支部”荣誉称号。

郭莹战 张亚飞

日前，从平顶山市卫健委传来喜讯，我市妇幼保健院二级生物安全实验室备案成功。

李浩然 宋康迪

10月27日，汝州市科协邀请市畜牧局高级兽医师李清利走进庙镇，为当地养殖户开展“科普”科技志愿服务活动，讲解生猪养殖常见疾病及防治技术，当天，共有30余名养殖户参加了培训。

马廷芳

10月27日，汝州市科协来到陵头镇东杨寨村，组织开展“科普”科技志愿服务活动。

马廷芳

儿童青少年主题健身活动将举办

本报讯（融媒体中心记者 陈晶 通讯员 郭应莉）记者10月28日从市教体局（体育）了解到，我市决定于2021年12月3日-5日在市体育文化中心篮球馆举办2021年“奔跑吧少年”儿童青少年主题健身活动暨汝州市第一屆中小学生跆拳道交流赛。旨在进一步推动跆拳道运动在我市的发展，全面增强全市中小学生身体素质，提高学生的跆拳道技术水平，发扬跆拳道文化。

此次活动根据疫情防控要求，要求场馆、比赛用具按照防疫要求消毒。开、闭幕式学生佩戴口罩。比赛期间对入场比赛的运动员进行体温测

市实验中学

运用信息技术打造高效有趣课堂

本报讯（融媒体中心记者 郭莹战）10月25日，市实验中学召开信息技术应用能力提升工程2.0项目培训启动会，教育引导全体教师将信息技术成果应用于课堂的教与学活动中，打造高效有趣的课堂。

当前，教育现代化与信息技术深度融合，信息化已成为学校发展的必然趋势。信息化建设不仅给学校的管理、教学等工作带来便利，也对教师的信息素养提出了更高要求。信息技术运用于教学，不仅对教学起到辅助作用，更重要的是能够与时俱进，用发展的眼光完善教学方式，激发学生兴趣，提高课堂效率。为打造信息化教师队伍，依照河南省高中教师信息技

术应用能力提升工程2.0培训项目整校推进计划，市实验中学启动信息技术应用能力提升工程2.0项目培训。

培训启动会上，校长郭长伟带领大家学习了河南省信息技术应用能力整校推进计划，对学校信息化培训及信息化实践管理团队和信息化发展规划进行安排，让全校教师明确学校近期信息化发展目标。教科研处主任胡正波对教师信息技术应用能力提升工程2.0培训的具体安排、学校管理团队确定的研修主题及活动设计、考核标准及机制保障、教研组研修方案、教师2021年度研修任务单作了详细介绍。

术应用能力提升工程2.0培训项目整校推进计划，市实验中学启动信息技术应用能力提升工程2.0项目培训。

培训启动会上，校长郭长伟带领大家学习了河南省信息技术应用能力整校推进计划，对学校信息化培训及信息化实践管理团队和信息化发展规划进行安排，让全校教师明确学校近期信息化发展目标。教科研处主任胡正波对教师信息技术应用能力提升工程2.0培训的具体安排、学校管理团队确定的研修主题及活动设计、考核标准及机制保障、教研组研修方案、教师2021年度研修任务单作了详细介绍。

国民健康“第一杀手”，如何才能早发现早预防

卒中，又称中风、脑血管意外，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病。今年10月29日是世界卒中组织第16个“世界卒中日”，宣传主题为“警惕卒中症状，尽早识别救治！”口号是“识别卒中早一秒，挽救大脑恢复好”。

卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的特点。其发病急、病情进展迅速，后果严重。但是，如果卒中症状能够被早期识别，患者在发病4.5小时之内被及时送达到有救治卒中患者能力的医院，得到规范的血管开通治疗，多数可以明显恢复，甚至完全恢复，健康良好的生活质量也将得到挽救。因此，及时发现卒中的早期症状

健康知识

极其重要，越早发现，越早诊治，治疗和康复效果也就越好。

如何识别卒中早期症状？市骨科医院神经内科一科主任常世伟为大家介绍两种简便有效的识别卒中早期症状的口诀。

第一个是“中风120”口诀 “1”指的是对着镜子笑，看看是不是嘴歪了，看到一张不对称的脸； “2”指的是双手平举，看10秒后双手能否维持在同一平面，查两只手臂是否有单侧无力； “0”指的是说一些绕口令，或聆（零）听讲话是否清晰。 第二个是“BE FAST”口诀 “B”——Balance是指平衡，平衡或协调能力丧失，突然出行行走困难——难平衡； “E”——Eyes是指眼睛，突发的视力变

化，视物困难——看不清； “F”——Face是指面部，面部不对称，口角歪斜——脸不正； “A”——Arm s是指手臂，手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧——臂不平； “S”——Speech是指语言，说话含混、不能理解别人的语言——语不灵； “T”——Time是指时间，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打120获得医疗救助——赶快拨打120。

哪些人需要警惕脑梗死？常世伟说，具有心脑血管病家族史，尤其一级亲属有早发相关疾病的患者；合并高血压、高血脂症、糖尿病等慢性病的患者；曾经出现过短暂性脑缺血发作，或脑梗死的患者；具有不良生活习惯的患者，如抽烟、喝酒，久坐不动，暴饮暴食，喜食高盐、油腻食物，过度劳累等，日

积月累容易导致脑血管病的发生。

哪些时刻容易发生卒中？常世伟说，情绪过度兴奋时；从暖房和房间突然到寒冷空间时；上厕所用力时；职场压力过大或过劳时；冬天洗澡时；夏天运动大量出汗时；季节交替时是卒中的高发时期。

怎样预防脑卒中发生或复发？常世伟说，养成健康的生活方式，定期进行卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断，就可以有效的防治脑卒中。

发生脑卒中怎么办？常世伟说，时间就是大脑，时间就是生命。及时发现卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后立即送达到有救治能力的医院或卒中中心单位，得到规范的治疗，可增加恢复的机会，提高生活质量。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

市科协举办眼保健卫生健康讲座



观看护眼知识

本报讯（融媒体中心通讯员 马延芳）10月22日上午，汝州市科协组织豫龙武校的100余名学生走进汝州眼科医院眼健康科普馆，感触“小眼睛 大世界”，学习爱眼护眼知识。

科普馆内，学生们紧跟着讲解员的步伐，穿梭在各个展区，参与各种互动小游戏。在讲解保护眼睛的知识时他们认真听讲，踊跃回答问题。丰富的内容让他们切身感受到眼睛的神奇，认识到保护视力的重要性。

参观结束后，汝州眼科医院儿童青少年近视防控宣讲团讲师陈沙为他们带来《保护视力 预防近视》的眼保健卫生健康讲座。陈沙医生通过图文形式指出，近视是青少年儿童最常见的眼睛和视力问题，一旦发生是不可逆的。她通过生动的事例，从近视的危害、近视的防控等方面告诉他们要提高爱眼护眼的意识，从用眼卫生、用眼习惯等方面给学生们提供“护眼小妙招”。陈医生的讲座通俗易懂，内涵丰富，获得了全场的热烈掌声。

近年来青少年近视率不断攀升，加强近视防控科普宣讲工作也显得尤为重要。为此，市科协将发挥优势，组织眼科专家为更多青少年讲解眼科护理知识，指导我市儿童青少年科学用眼，为我市儿童青少年近视防控事业作出积极贡献。