

市实验小学：加强活动阵地建设，打造活力校园

文明校园活动阵地建设是培养学生良好品德和行为习惯的必然要求，也直接关系到学生的日常行为规范和道德修养。近年来，市实验小学秉承“为孩子幸福人生奠基”的办学理念，打造“和乐”校园文化，营造校园文明氛围，搭建校园立体育人环境，曾先后荣获河南省第二批义务教育标准化特色校、河南省中小学数字校园标杆校、河南省德育先进集体、河南省中小学党建示范校、河南省书法实验学校、河南省法治示范校、河南省基础教育教师培训基地、平顶山市职工职业道德建设标兵单位、汝州市教育系统先进集体等五十多项荣誉。

特色德育活动，筑牢文明之基。在每学期初，制定班规班纪，狠抓学生的学习习惯和生活习惯。利用班会和德育课对学生进行思想教育，评选文明学生；利用清明节、“五一”劳动节等节日和少先队活动日等形式对学生进行爱国主义教育、集体主义教育；学校设立文明监督岗、家长护学岗和小交警，增



强学生的自我管理能力和。

创建美育平台，实现各美其美。开展“浸润式”美育，成立书法、手工、剪纸、绘画、篮球、戏曲等26个社团活动。编撰的美术校本课程和戏曲课程《小戏娃唱大戏》在学校全面实施。管乐团是该学校广成校区的精致名片，它不仅填补了汝州乐团的空白，还在2021年7月参加在上海举办的“中国第十四届优秀乐团展演”时获评全国“优秀展演团队”。六年来，市大型活动开幕式、教育宣传、美育展演都能看到乐团学生的精彩演出。

加强书法训练，提升艺术修养。学校每周开设一节书法课，把书法作业纳入常规作业；聘请本地书法名家丁会东、于海跃老师对教师的软笔进行指导；进行粉笔字、软笔、硬笔练习打卡；通过开展元旦书法展、灯节书法展、国庆节书法展活动等，师生的书法水平有了大幅提升。

加强校园文化建设，建立文明安全校园。该校秉持“和乐”的校园文化建设，坚持文化育人的理念，推动学校各项工作的发展，以营造积极向上的班级文化为载体，创建文明班级。通过班会引导学生深入学习绿色环保理念，围绕学校提出的文明班级建设要求，倡导教师把班集体建设成优秀

文明班级，将建设文明班级与培养学生的文明行为习惯相结合，使校园文化建设有更长足的发展。积极把学校安全教育作为创建文明校园工作长期坚持的重点，以安全知识为内容，针对学校师生实际情况，有计划、多形式地开展安全法规、安全常识教育、道路安全教育的宣讲活动等，充分发挥安全教育平台的作用，在家长的配合下，共同完成规定教学任务，把安全教育贯穿到整个学期，常抓不懈；加强教师值班工作，在家校警的共同配合下，做好学生上学、放学时的安全护送工作。

点亮阅读之灯，开启智慧之门。重视师生阅读，通过读书交流、制作档案、多元评价、家校携手等多种方式，开展丰富多彩的读书活动。开展整本书阅读、班级读书会、教师读书会、课前三分钟分享等，让每位师生都有展示自己的平台，从而提高阅读兴趣。特别是整本书的阅读已成为学校一道亮丽风景线，通过阅读学生已初步学会精读的方法，养成批注的习惯，并且学会有目标、有重点、有节奏地阅读，学生的概括能力、批判思维能力也在思考过程中得到了提高，学生的语文素养也在这个过程中不断得到提升。

融媒体中心记者 张亚萍

“戴头盔进校园”为何变味

◇刘少华

11月4日，有网友爆料称，广东省湛江市徐闻县角尾乡中心小学要求所有学生戴头盔上下学，“连走路、坐小车的也要戴”。当天，徐闻县教育局办公室相关负责人告诉央广网记者，“戴头盔进校园”是市里的统一要求，要求对象是乘坐摩托车或者电动车往返学校的学生以及接送的家长。该校在推广过程中要求过于严格，教育局已通知学校进行整改。（据11月4日央广网）

“一盔一带，安全常在”。不少城市都在开展类似的“戴头盔进校园”活动，效果不错。徐闻县角尾乡中心小学在执行中闹出笑话，个中原因耐人寻味。

好的政策需要执行好才能落地生效。从部分人群需要“戴头盔进校园”到所有学生“戴头盔进校园”，看似严格执行，实际上是层层加码，变相逃避自身的责任。这样层层加码的例子在基层并不少见。不少地方和个人喜欢在落实上级要求时搞所谓的严上加严，结果适得其反，不但曲解了上级意图，还让政策走了样。

除了基层落实的层层加码，导致“戴头盔进校园”活动变味的另一个重要原因是非教学活动过多过滥。“有关部门为什么老把各种杂活往学校里塞？这样老师们还能专注教学工作吗？”“学校和老师平常已经有了繁忙的教学任务，现在又充斥着种类繁多的小手拉大手、创建示范区、安全生产、创文等，无不需要耗费大量的人力精力时间去做大量的准备和台账工作”……近年来，各种“进校园活动”屡见不鲜，不少中小学校长和教师抱怨，名目众多的评比检查和纷繁复杂的非教学任务干扰了学校正常教学，加重了老师和学生的负担。

无论是层层加码，还是非教学活动过多过滥，根子是形式主义。以变味的“戴头盔进校园”一事为例，铁腕整治形式主义进校园现象，才能切实给学校和老师松绑减压，让他们专心致志教书育人，让学生快乐学习、健康成长。

转自《河南日报》



汝州二高

在河南省第六届中原联盟体“同课异构”大赛中夺冠

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 景政鲁）日前，记者从汝州二高获悉，河南省第六届中原课改联盟体“同课异构”教学大赛于11月3日至11月5日在长垣一中举行，汝州二高英语组教师姚美贤在强手如林、竞争激烈的赛场上一路过关斩将，最终夺得大赛英语组冠军。

据悉，本次大赛由“中国好教育”中原联盟体主办，共分两个赛段进行。第一赛段于11月3日至5日在新乡市长垣一中举行，设有语文、英语、物理、历史、地理五个赛场；第二赛段将于11月9日至11日在周口市淮阳中学进行，设有数学、化学、生物、政治四个赛场。参加本次大赛的选手分别来自省内外的70多所知名高中，均为10月份各区域性联盟体同课异构大赛的冠军获得者，每一名选手都堪称本学科领域实力最雄厚、技能最出众、课堂最出彩的名师。

汝州二高姚美贤老师课堂设计思路清晰，内容充实；语言流畅而又充满激情，极具感染力；小组活动学生积极投入，讨论热烈；展示环节学生争先恐后，表述到位；关于英语知识的海报生动实用，色彩缤纷，为现场人员呈现了一次激情慷慨、绘声绘色、精彩纷呈的“视听盛宴”，得到了评委和参会老师的一致好评。

据介绍，汝州二高近年来紧密围绕“以人为本、科学施教、立德树人、为国育才”的办学理念，围绕教学中心，提高办学质量；实施科学管理，优化育人环境；同时重视校本教研和青年教师培养，在校内定期开展“十佳教学明星”“十佳优秀班主任”等各类教学比武大赛，以促进教师教学水平的提高。汝州二高相关负责人表示，今后，学校将发扬成绩，再接再厉，继续优化育人环境，重视人才培养，通过多种方式，不断提升教师教学水平，为教育高质量发展提供重要的师资保障。



姚美贤获英语组冠军

汝州职院

思政工作喜获全省优秀品牌称号

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）近日，由省委高校工委、省教育厅组织开展的2023年度全省高校思想政治工作会议评选结果揭晓，汝州职业技术学院申报的“以融聚力，以文化人”网络育人工程荣获“河南省高校思想政治工作优秀品牌”，实现了该院在省级思想政治品牌创建上“零”的突破。

据悉，全省高校思想政治工作优秀品牌是对我省高校在思想政治工作中积累形成的、师生认可的、具有一定影响力和推广价值工作成果的最高评价。这次评选，经各高校推荐、专家评审、综合评议等环节，共评选出“2023年度全省高校思想政治工作优秀品牌”160项，其中本科院校100项，高职高专院校60项。

自建院以来，汝州职院把思想政治工作贯穿教育教学全过程，紧紧围绕立德树人根本任务，努力构建“大思政”工作格局。基于移动互联网对青年学子成长的影响无处不在，该院高度重视利用融媒体时代的网络传播特点，将学校的各项工作有机地串联，特别是将学院宣传工作与思政育人工作相结合，形成了具有汝职特色的思想政治工作品牌。

汝州一高

开展地理教研月活动

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）读万卷书，行万里路。在新高考的背景下，传统的教材和固化的知识已经很难满足要求，特别是全国及地方高考卷、模拟卷中新知识、新概念层出不穷，中学地理课堂与实际生活紧密联系，地理学科知识的实际应用性又很强，如何让课堂内容更加真实、具体、生动，激发学生的兴趣与热情，使学生能够很快进入学习的情境，成了地理教师亟待解决的难题。针对以上问题，近日，汝州一高高一年级、高二年级全体地理教师利用教研会时间，对近几年比较热门的“鱼鳞坑”问题进行探讨，到风穴寺后山坡实地学习。

常年从事毕业班教学的余成刚老师，知识渊博、经验丰富，实地教学途中，他结合高考真题和模拟试题给年轻教师们上了生动的一课。余成刚结合一路上的见闻与新旧教材上的知识点，给年轻教师们一一讲解，大家受益匪浅。这些内容扩大了年轻教师的知识面，加深他们对教材知识的理解，在以后的教学过程中对于年轻教师的提升进步帮助巨大，还有利于调动学生们课堂的学习热情，激发学生们的探索兴趣，让学生们积极主动去理论联系实际，提升自身综合素质。

市实验中学：为高三学子鼓劲加油

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）“一定要有想法，没有想法很可怕。有想法就会有动力，有动力就会不畏困难、勇往直前。距2024年高考还有216天，一定要知道自己想干什么，能干什么。”11月3日下午，在市实验中学举行的2024届高考临界生动员会上，该校副校长薛占强语重心长地勉励广大高三学子。

为帮助临界生突破学习瓶颈，激发学习潜力，增强他们冲刺高考的信心和决心，当日下午，该校在多功能厅召开了2024届高考临界生动员会，200余名学生代表聆听了此次报告。

报告中，薛占强从“高考考什么”“临界生与尖子生的区别”“我们该怎么办”“如何成为尖子生”四个方面给同学们作备考动员。在“高考考什么”部分，薛占强告诉学子们，高考考的是文化素质、身体素质、学习品质，考

的是心态，是勤奋，给大家明确高考的性质。在“临界生与尖子生的区别”部分，通过与尖子生的对比，他对临界生的学习特点和个性特征进行了全面分析。在“我们该怎么办”部分，他帮助同学们从五个方面实现“突围”，一是端正态度，明确目标；二是充满信心，超越自我；三是学会选择，学会放弃；四是坚持不懈，努力拼搏；五是注重方法，全力备考。在“如何成

为尖子生”部分，他指导同学们拟定目标，拟定可行性和偏高性目标；找到差距，具体分析，逐个击破；制定计划，长计划+短计划+日计划；坚决执行，毅力坚持+伙伴督促。

现场同学们认真听、仔细记，收获满满，表示要立即行动起来，科学规划216天高考备考，明确今后发展目标，咬定坚持不放松，努力书写青春奋斗新篇章。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁博兰

健康知识

市人民医院

健康义诊走进杨楼镇太威庙村

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 杨依涵）“我头疼了很多年，看过很多医生也吃过很多药，有时候还是抽着疼，刚医生给我按了穴位，头瞬间就感到轻松了很多，还给我讲了该如何调理、保养，不花钱，也不用专门跑医院，就得到这么多专业建议，真挺好。”11月2日上午，杨楼镇渠庄村太威庙自然村65岁的刘大娘向现场的医生咨询完后，高兴地说道。

当日上午，市人民医院医疗集团丹阳院区党支部组织的“健康科普基层，优质服务在身边”大型义诊活动，走进杨楼镇太威庙村。“我也想做个心电图，行吗？”面对众多的就医群众，该院资深医师认真问诊、量血压、问病情、开处方，并悉心讲解常见病的防治知识。对一些听力不好的就医群众，专家也是面对面地大声问、耐心听。

义诊现场，医护人员们认真地为居民们查体、量血压、测血糖、做心电图监测，并叮嘱他们日常生活注意事项，提出健康饮食、科学锻炼指导。中医专家为居民普及中医药健康文化知识和冬病夏治常识，温通罐、穴位贴敷、耳穴压豆、针灸理疗等一系列特色技术，让居民们纷纷点赞。

白才刚：打着点滴为患儿看病的好医生

这两天，一段医生一边自己输液一边给患者看病的视频，在朋友圈里热传。这位一边输液一边坐诊的医生，是市人民医院的儿一科副主任白才刚。

几天前的一个晚上，将近11点还在医院夜间门诊问诊的他感到胸口隐隐作痛，休息片刻也不能缓解。旁边就诊的家长喊来值班护士，在护士的建议下，白才刚前往急诊科诊治，心电图显示异常，考虑心肌缺血、心绞痛。在紧急给予用药治疗后，急诊医生建议他卧床休息，但他放心不下焦急等待看诊的患儿，便举着吊瓶返回了工作岗位。

“今天有这么多人病，我要是休息了，这些孩子们怎么办？小孩子生病最痛苦，我能坚持就坚持了。”同事们劝他回家休息，但他这样说。

第二天下了夜班本可以休息的他，看到那么多生病的孩子挂了他的号，放心不下，就又坚持上班。他怕患儿和家长等急了，就让护士在科室抽血、输液，然后拎着输液袋在诊室继续坐诊。

白才刚的敬业精神和忙碌身影，只是最近支原体肺炎高发季中，众多忙碌儿科医生的缩影。近日由于综合感染的患儿增多，6名在岗医生，12名护士，这段时间都处于连轴转的状态，很久都没周末的概念了。全体医护人员早上7点30分上班，晚上7点以后才下班，中午没有休息时间，只能匆匆扒几口饭；不停问诊、巡查，每个人时刻都在不停说话。

白才刚从事儿科临床医疗近20年，因为业务能力强、服务态度好，很受家长的欢迎。“从我孩子一出生开始，白医生就一直是他的儿科医生，他是一位非常值得信赖的好医生。宝宝交给给他，我更放心。”一位家长如此评价。

“我孙子之前发烧一直不见好，最后找白主任开了两天的药一吃就全好了，之后每回孩子生病了，都找白主任。”一名患儿的奶奶说。

因为家长的信任，他的门诊总是挤满了前来求诊的患者。“成为一名医生，尽己所能，帮助有需要的人，是自己最初的梦想。因为选择，所以热爱，因为热爱，所以坚守。”白才刚说。

融媒体中心记者 郭营战 通讯员 杨依涵

肥胖真的会导致不孕不育吗？

坊间常有人说，太胖的女性疾病多、怀不上孕。究竟这种说法是真是假？日前，市妇幼保健院生殖医学科主任、副主任医师梁世玉结合临床实践，就这一问题作了认真解读。

“大量临床实践表明，女性肥胖是导致不孕不育的重要因素。3年前，陈先生夫妇婚检时，我看他俩都长得白白胖胖、粉雕玉琢似的，形象般配、很有夫妻相。但考虑到婚育问题，我曾建议他们尽快减肥。遗憾的是他们当时没能引起足够重视，结果婚后3年多还没怀上孩子，一家人十分着急。”梁世玉介绍说，“今年3月，他们夫妇俩来门诊治疗，被确诊为肥胖性内分泌失调。经过一段时间的对症治疗，妻子成功怀孕。”

提到不孕不育的原因，梁世玉说：“因体重超标会引发与肥胖相关的多种慢性疾病，最主要的是体内的‘三高’——高血压、高血糖、高血脂，直接影响内分泌系统。倘若内分泌系统分泌的激素太多或者太少，就会导致新陈代谢的紊乱，继而引发精神、情绪、皮肤等多方面的疾病，必然影响育龄期女性的生育能力。”

谈及如何减肥问题，梁世玉说：“为了确保顺利孕育宝宝，我们必须痛下决心、减肥达标。具体要做实三种疗法：一是饮食疗法。要改变饮食习惯，低热量饮食；要合理安排每日三餐，每日三餐的热量摄入比例应该是：早餐35%、午餐40%、晚餐25%，不能加餐和吃零食，也不能不吃早餐和晚餐。二是运动疗法。建议采用有氧运动，包括游泳、健步走、跑步、球类、健身舞、骑自行车等，一般要求有氧运动持续30分钟以上，每周运动3-5次。三是行为疗法。要改掉易于引起疾病的心理状态和生活习惯，取而代之的是有利于疾病治疗的心理状态和生活习惯；坚决克服因为肥胖而自卑、不愿交往、不愿运动的消极思想；坚决克服因不孕不育感到质疑、焦虑，甚至会自暴自弃、暴饮暴食的心理，以防恶性循环。”

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁博兰