

多方发力纾解「考前焦虑」

□ 付彪

2024年高考越来越近,很多考生会不同程度地紧张焦虑,局促不安,如何应对“考前焦虑”?心理专家表示,冲刺阶段考生要学会自己的情绪管理者,家长多给孩子鼓励和肯定,留意孩子的心理或行为变化,与孩子交谈时尽量避免提及“考试”“成绩”“志愿”等敏感字眼。(据5月27日《海南特区报》)

对大多数考生来说,临近高考出现紧张、焦虑的情绪实属正常。高考对于每个考生及其家庭的重要性不言而喻,但高考早已不是“一考定终身”,人生成功的道路越来越多元化。况且,高考发挥失常往往是极小概率事件,大部分考生都能考出自己一贯的水平。有的考生感觉考试很难,考得不好,就认为“考砸”了,而实际情况是,考题难,大家都“考得不好”,所以没有必要自己跟自己较劲。正确对待高考,才能从容应对高考。

有这样一个公式:学得好+心态好=考得好。这也可以看出,考生能否发挥平日学习水平,很大程度上取决于心态。所谓“心态好”,有心理专家归纳了“18字”:吃得下、睡得着、谈得来、笑得出、坐得住、学得进。“吃得下,睡得着”是身体状态好的标志,“谈得来,笑得出”是心理状态好的标志,“坐得住,学得进”是学习状态好的标志,三态俱佳是考前最佳状态。因此,纾解“考前焦虑”,不能仅仅靠考生,还需多方共同努力。

心理专家为考生和家长开出了一些“处方”。比如,家长应与孩子做朋友,留意孩子的心理或行为变化,发现不好的苗头及时与孩子交流、谈心、疏导;不随意怀疑、责骂孩子,不拿孩子与其他考生进行比较,不给孩子定下过高的目标,多给孩子鼓励和肯定;保持和谐和睦的家庭环境和氛围,适当组织亲子活动,比如家宴、一起散步等。同时,在饮食方面应遵循科学合理的饮食规律,切勿让孩子暴饮暴食,导致营养过剩或消化不良。

纾解“考前焦虑”,社会、学校和老师也非常关键。帮考生创建安心、静心、暖心的备考环境,为他们做一些心理建设。比如有关部门搞好交通管控、噪声治理;平时“大嗓门”的邻居不妨调低音量;学校和老师多些鼓励和安慰,引导学生降低心理预期,以平常心对待高考。多方共同努力、综合施策,让考生脚踏实地备高考、自信满满战高考。来源:河南日报



我市公安户政部门开启“绿色通道”护航高考

本报讯(融媒体中心记者 郭营战)为满足广大应考学生用证急需,确保顺利参加考试,市公安局治安户政部门特别为全市高考考生开启户籍证明、临时身份证办理“绿色通道”。向社会、学校公布我市公安机关各户政部门24小时预约服务电话,随时受理高考学生身份证用证相关问题,最大限度为考生和家长提供及时、高效、便捷、优质的户政服务。

这些特别服务包括:公安机关提供临时身份证制证立等可取服务,临时身份证制证时间由法定的3天缩短为立等可取;对于急需身份证件的考生,公安机关将利用临时身

份证制证设备,第一时间为考生制发本人临时身份证。全市公安户政部门开通居民身份证补领、换领业务全城通办服务,考生可根据需要,在实际居住地或就读学校所在地,就近申请办理身份证补领、换领业务。全市公安户政部门向全市户籍室标注位置,同时对地理位置变动的户籍办证点同步更新。群众只需在百度地图或高德地图上进行相关搜索,便能迅速锁定所要查询的户籍办证点的准确位置。

市实验中学

高考爱心营养餐“食”力助阵

本报讯(融媒体中心记者 郭营战)龙年高考即将来临,寒窗苦读十余载的莘莘学子即将成就梦想,在这关键时刻,市实验中学以实际行动为高三师生谋福利、送温暖,“食”力助阵,强力助考。6月1日上午,该校2024年高考爱心营养餐“1+1+1+1”“食”力助阵活动在学校奋斗广场举行。

此次高考爱心营养餐“1+1+1+1”“食”力助阵活动由学校牵头,各商户爱心联合,从5月31日起至高考期间,每天免费为高三学生每人提供1个鸡蛋、1个面包、1袋奶,让高三同学们化“食”量为能量,为最后的学习和即将到来的高考增添一份暖心和底气。

学校商户负责人冯霞代表全体商户向学生表达祝福:“亲爱的孩子们,寒窗苦读十余载,只为一朝成飞鸿。在高考即将到来之际,我们餐厅、超市、浴池为你们准备了牛奶、鸡蛋和面包,为你们的高考鼓劲加油,祝你们高考成功!”

“感谢实验各商户为大家送来的营养餐,希望大家常怀感恩之心,把关爱化成功力,把感激化为志气,用坚韧不拔、勤奋学习的实际行动交出一份优秀的人生答卷,考上自己理想的大学,为自己拼搏一个光明未来,实现人生的一次跨越!”该校校长杨军伟说。

汝州二高

举行2024届毕业典礼



典礼现场

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 景政鲁)为鼓舞士气,为即将奔赴战场的2024届高三学子摇旗助威,6月2日上午,迎着夏日曙光,汝州二高全体高三师生在国防教育主题广场集合,举行2024届高三毕业典礼,共享桃李芬芳,共话别离眷恋。

汝州二高党委书记高世超作热情洋溢的致辞,他向圆满完成高中学业的同学表示祝贺,向辛勤付出的全体教师表示敬意,向默默陪伴与支持的家表示感谢。高世超说,三年的时光记载了同

学们的拼搏与汗水,成功与欢笑。现在,高考已经来临,同学们已站在人生抉择的路口,即将离开母校,奔向人生的新征程。他寄语同学们在将来的道路上,要怀揣梦想,永葆进取之心;要敢于担当,坚守报国之心;要饮水思源,常怀感恩之心;要沉着应考,保持平常之心。希望同学们都能够金榜题名,心想事成!愿同学们凌云壮志,一路长虹。师生们表演了文艺节目《如愿》、二胡表演《策马奔腾》。高一高二学生为学长献祝福。高三学生集体宣誓。最后,师生们放飞理想气球。

市中等专业学校

举办2024年就业实习双选会



双选会现场

本报讯(融媒体中心记者 张沛沛 通讯员 韩露)为拓宽学校学生就业实习渠道,为即将参加就业实习的学生搭建良好的双选平台,5月29日,“聘”尽全力,勇往“职”前——汝州市中等专业学校2024年就业实习双选会”在该校文体中心西广场成功举办,1400余名学生参加此次双选会。双选会现场吸引了汝州市汝华幼儿园、TCL

王牌电器、河南省一辰牧业有限公司等36家知名企业和机构参会,提供实习就业岗位1200余个,为该校即将开始就业实习的学生提供了计算机、学前教育、养殖等丰富多样的就业实习岗位。

文体中心楼前,精英荟萃,气氛热烈。青春洋溢的学生们穿梭于各个招聘岗位之间,在企业代表们进行深入交流中,了解企业文化、岗位要求以及发展前景等基本信息。

此次就业实习双选招聘会的成功举行,为学生提供了展示自我、实现梦想的就业实习平台,也为用人单位输送了符合企业需求的高素质优秀人才。同时,使学校更加深入了解就业实习市场的需求,对该校的专业建设和人才培养起到了指导作用。

开展首例人工桡骨头置换术

市骨科医院

近日,汝州市骨科医院创伤骨科一科成功为一名左侧桡骨头粉碎性骨折患者实施桡骨头置换术,让其成功恢复肘关节功能。此项手术的成功开展,不仅填补了该院桡骨头置换技术从无到有的空白,同时也为桡骨头粉碎性骨折治疗开辟了新途径,标志着该院创伤骨科诊疗技术水平迈上了新台阶。

据了解,35岁的王先生因交通事故由急诊科送至市骨科医院。入院时患者昏迷不醒,全身多发骨折,情况危急。进一步确诊伤情后,由该院急诊科转入重症医学科进一步治疗。入院后,重症医学科医生为患者进行了详细查体并完善相关检查,根据检查结果诊断为多发脑损伤、左侧7-10肋骨骨折、脾挫伤,左桡骨远端骨折、左尺桡骨中上端粉碎性骨折、尺骨骨折等,伤势严重。重症监护室医护人员立即根据患者的伤情展开救治,同时与该院普外科、创伤骨科等科室多科室联合会诊,制定治疗方案。幸运的是通过医护人员齐心协力和争分夺秒,王先生生命体征逐渐稳定。

而对于左侧桡骨头粉碎性骨折问题,如果不及手术,可能遗留创伤性关节炎、畸形愈合,从而导致肘腕关节疼痛及功能受限。创伤骨科主任蔡西给子治疗建议,由于患者桡骨头粉碎程度太大,很难复位和固定,而单纯切除桡骨头会造成较严重的肘腕关节畸形及功能障碍,对于35岁的王先生来说严重影响其今后的生活质量。经过认真讨论分析后,创伤骨科团队决定采用“桡骨头置换术”,该方案不仅能够恢复桡骨的长度、支撑性和稳定性,还能保持前臂完成伸屈和旋转动作,满足患者日常生活、工作需求。

经与患者及家属沟通后,决定采用桡骨头置换术,使肘关节较快恢复到正常功能。在严密的讨论和充分的术前准备后,由蔡西协同科室团队为王先生进行了人工桡骨头置换术及空心钉内固定,手术过程顺利。术后,患者体征平稳伤口愈合良好。经过一段时间的康复锻炼患者康复出院,后期复查肘关节功能恢复良好。

蔡西介绍说,桡骨头作为一个重要的稳定结构,可对抗外翻、轴向以及后外侧旋转应力,对人们正常的工作生活十分重要。桡骨头骨折约占所有骨折的3%,是成人肘部最常见的骨折。如果当桡骨头出现粉碎性骨折,且无法选择内固定手术时,人工桡骨头置换是首选治疗方式,不仅能有效保留患者的关节功能,避免严重并发症的发生,对患者的预后更好,肘关节功能基本恢复正常,给此类骨折患者带来了福音。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

市一院

练“救”真本领 倾情为患者

本报讯(融媒体中心记者 李晓伟)为提高全院职工应对突发应急事件的处置能力,查找抢救危重症患者应急工作中的薄弱环节,5月28日下午,市第一医疗健康服务集团总院在护理部和急救护理学组的指导下,按照急救护理学组全年工作计划开展“院内心跳呼吸骤停应急演练”。

该院相关负责人讲解了此次演练的重要目的和意义,强调提升对院内心跳呼吸骤停患者的急救救治能力,掌握胸外心脏按压及心肺复苏的救治流程,在危急时刻抢救、会诊、及时救治。

演练中,各科室加强联动、密切配合,按照精心策划的预案脚本,共同完成3项急救场景,包括现场第一目击者安保人员快速识别判断心脏骤停、实施胸外按压,保洁人员迅速呼救,急诊科联合转运及急诊抢救等一系列连续配套的技能操作。整个演练过程紧张有序,演练现场气氛严肃,参与演练人员配合默契,措施及时,顺利完成本次应急演练。

通过此次应急演练培训,让医院保安、保洁等工作掌握了胸外心脏按压及心肺复苏救治的操作要领,有效提高大家的应急救护能力,为进一步提升医疗质量和医疗安全提供了重要保障。该院负责人表示,将持续强化医务人员应对各种突发事件时的现场急救处置的能力,不断提高院内急救的整体水平,确保在紧急情况下能够迅速有效地采取行动,为患者建立起一条生命的绿色通道。

市人民医院

组织开展无偿献血活动

本报讯(融媒体中心记者 郭营战 通讯员 侯晓蕾)5月28日,平顶山血液中心的采血大巴车开进汝州市人民医院开展无偿献血活动,该院党员和中层干部职工积极响应号召,带头做表率,广大职工踊跃参与无偿献血活动,以实际行动向社会奉献爱心。

献血现场,职工们按时段、分批次、有序地前来献血。现场气氛温馨暖心,随着填写献血登记表、测量血压、抽血化验、初检、登记、采血等一个个步骤的完成,涓涓热血从献血者的手臂缓缓流向储血袋。献血人群中,既有多年来连续参加医院无偿献血活动的职工,也有初次献血的“新生力量”。他们有穿着工作服前来献血的,有刚下夜班的,也有在家休息专程赶回医院的;他们有医生、有护士及行政后勤人员等,大家纷纷伸手捐髓,献出殷红的鲜血。



5月31日,市二中为感谢全体教师的辛勤付出,增进教师与子女之间的情感交流,组织开展了精彩纷呈的“庆六一”教职工亲子活动。

张亚萍 摄

汝州职院

积极推进校企合作硕果累累

本报讯(融媒体中心记者 郭营战 通讯员 刘芳芳)近年来,汝州职业技术学院充分发挥人才和专业优势,注重校企合作,全面推动学院与工业企业共建研发中心,促进产学研用融合发展,校企合作硕果累累。

2022年5月,该院与市宣和坊汝瓷有限公司共建陶瓷工艺校企研发中心。学院在立足当地汝瓷深厚文化基础上,服务当地经济发展,高度重视陶瓷专业发展。校企研发中心的成立,更好地促进了汝瓷在发展方向上守正创新,并结合现代科技新技术,研究新材料、新工艺,促进汝瓷长久高质量发展。

2023年8月,该院与河南中智包装有限公司共建包装工程技术校企研发中心,在学院创办国内首个“包装工程技术专业”,通过“产教融合、校企合作”,为行业人才培养和输送综合性人才。该研发中心顺应时代潮流,拟在智能包装设计技术、新型包装材料研发等方面取得新突破,促进了包装工程技术快速高效发展。

2023年8月,该院与河南城发生态牧业有限责任公司共建猪病防控技术校企研发中心。学院立足当地经济发展状况和人才、技术等需求,注重畜牧专业的全面打造。猪病防控技术校企研发中心的建立聚焦畜牧当下需解决难题,利用先进技术实现有效解决。该中心拟通过基因缺失疫苗进行免疫,净化的技术与管理措施可以有效净化疫区环境,控制病情传播,保障畜牧业的健康发展和公众食品安全。

该院相关负责人表示,未来将在陶瓷、包装工程技术、畜牧等专业上持续发力,实现产业链、创新链、要素链、制度链深度耦合,促进政产学研用,各环节相互贯通,助推职业教育与产业同频共振和学院高质量发展。

汝州一高

首届“校长杯”篮球联赛圆满落幕

本报讯(融媒体中心记者 郭营战 通讯员 马率任)经过为期一周的激烈角逐,汝州一高首届“校长杯”篮球联赛圆满落幕。本次联赛8支球队积极参与16场精彩比赛,最终高二D部、高一D部、高二B部分别荣获冠军、亚军、季军。学生李庚骏获得此次比赛MVP称号。

在5月30日下午的颁奖典礼上,汝州一高党委书记程国文、校长杨向红、副校长郭素霞、学生发展中心负责人陈育峰等为获奖球队颁发奖项。

本次篮球联赛,不仅展现汝州一高学子的体育精神和竞技水平,更是学校在追求高品质教育道路上迈出的坚实步伐。通过此类活动的开展,学校营造了积极向上的校园文化氛围,鼓励学生们在学业之余,积极参与体育活动,培养健康的生活方式,促进德智体美劳全面发展。