

珍爱生命



暑期安全提醒

预防溺水

做到“六不一会”

- ① 不私自下水游泳
- ② 不擅自与他人结伴游泳
- ③ 不到不熟悉的水域游泳
- ④ 不在无家长或老师带领的情况下游泳
- ⑤ 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳
- ⑥ 不熟悉水性的学生不擅自下水施救
- ⑦ 学会正确的自救、救人方法



水深危险

禁止游泳



二高心理健康辅导课



汝州四高红色研学



指导老师正在对学生进行心理辅导

随着社会发展的节奏加快,人们的生活压力也与日俱增,部分家庭出现了心理障碍问题,亲子关系面临不断挑战。而家长们过度满足孩子们的物质需求,过度关注孩子们的学习成绩,以及孩子们社会实践活动的不足,导致孩子们出现厌学、抑郁、脆弱等心理问题,严重影响孩子们健康成长。为了帮助家长和孩子消减焦虑,为孩子们提供更适合成长的环境,教会孩子们面对和解决问题,市教育体育局与市教育发展基金会经过研究,于 2024 年 6 月 29 日联合下文,推出《“为心灵减压 为成长护航”心理健康进校园公益活动方案》。此方案经过将近一年时间的实施,取得了较好的效果。

心理健康教育进校园

2024 年 11 月,根据《“为心灵减压 为成长护航”心理健康进校园公益活动方案》,基金会制订了《“为心灵减压,为成长护航”心理健康教育进校园公益项目的实施办法》,聘请市心理健康研究协会专业心理健康教育咨询师到规模较大的中小学,为学生上心理健康教育辅导课。

2024 年 12 月,心理健康指导师分别走进市三高等 6 所市直学校和钟楼中心校,进行了 9 场次授课,受益学生 1660 余人次。2025 年上半年的“心理健康教育进校园活动”从 3 月初开始至 4 月底结束,历时两个月,有钟楼中心校、风

穴路中心校和实验小学、逸夫小学、向阳小学、锦绣小学四所市直学校参与了该活动,6 位心理教师开展了 32 场讲座,受益学生达 5300 余人次。

参与授课的老师积极认真备课,讲课前分别在市教育发展基金会会议室试讲,课后运用专业的知识去解决学生们心中的困惑。每位老师都不断反思和总结,寻找学生们最需要、最关心的内容和最容易接受的方式授课。

授课过程中,学生们认真听讲,积极参与互动,初步学会了用心理健康知识去解决生活中遇到的心理困惑。授课老师们根据小学高年级、初中阶段、高中阶段学生们不同的特点,选讲符合他们需要的《我的思维我做主》《我的生命树》《做好人生规划 让生命更加出彩》《预防校园欺凌》《认识自我》等内容,从专业角度帮助了解心理健康知识,解决生活学习中的困惑,更有利于学校教育教学活动的开展,受到了学校领导和老师们的好评。

红色教育进校园

孩子们理想信念的缺失,必然导致他们人生观、价值观的不正确,也容易引发他们的心理问题。2024 年 8 月底,市教育体育局、市教育发展基金会制订《“为心灵减压 为成长护航”红色教育进校园宣讲及红色场馆研学项目实施办法》,共同对孩子们开展红色教育进校园活动。

聘请市红色文化传承协会的宣讲员到学校为孩子们上课或在红色场馆开展红色宣讲活动。宣讲员们通过生动的课件和红色故事的讲述,使孩子们了解到新中国的成立是许多革命烈士流血牺牲换来的,如今的幸福生活,是通过人民勤劳的双手和智慧,一步步建设出来的。使孩子们明确自己的责任感和使命感,建立伟大的理想,培养他们的责任心和毅力。通过带领孩子们参观红色场馆,让他们切身体会革命者当年奋斗的不易,明白只有通过一代代人的接续奋斗,才能建设成理想的社会主义国家。

2024 年,红色教育进校园及参观红色场馆活动共举行了 236 场,其中研学 189 场,宣讲 47 场,受教育学生达到了 2000 多人次。2025 年上半年,红色教育进校园及参观红色场馆活动进行了 103 场,其中研学 70 场,宣讲 33 场,受教育学生达到 1000 多人次。这些活动,对孩子们形成正确的人生观、价值观起到了重要的作用。

设立心理健康教育咨询工作站

许多孩子的心理问题,都是因为家庭的不和谐造成的。面对出现的心理问题,孩子们迷茫、纠结,不知道如何去解决。为了使家长和孩子们能有固定的咨询家庭教育及心理健康方面的地方,2025 年 3 月,市教育体育局、市教育发展基金会联合出台《汝州市教育发展基金会关于设立心理健康教育(家庭教育指导)工作站的方案》,在市阳光学校设立心理健康教育(家庭教育指导)工作站。

工作站属于公益性,免费咨询。从 2025 年 4 月份开始运营,聘请市家庭教育研究会具有心理健康咨询师证书和家庭教育指导师资格的 6 名老师,在每周二、四、日三天白天时间值班,随时接受教师、家长和学生的咨询。三个多月来,工作站已经接待家长和学生的咨询 42 人次。工作站的老师们认真倾听咨询人员的困惑,用爱心、耐心和专业知识和他们沟通和交流,帮助他们走出迷茫,回归幸福的生活。

开设“家校社协同育人公益大讲堂”

市教育体育局、市教育发展基金会联合制定《关于设立汝州市家校社协同育人锦绣路小学公益讲堂的方案》,委托锦绣小学有计划地开展“公益大讲堂”授课活动。基金会为公益讲堂配置了先进的教学设备。学校每隔一周的周五下午,有序地邀请近 80 位家长,参加公益大讲堂活动。基金会聘请该校 4 位具有心理健康咨询师证或家庭教育指导师资格的四位老师为“公益大讲堂”讲课老师,专门研究和讲解家长们需要的家庭教育方法和解决家长们家庭教育方面的困惑。

截至今年 6 月底,大讲堂已进行 15 期。2025 年 4 月 5 日听课家长达 1100 余人次,受到综合素养训练的学生达 300 余人次。学生们和家长们通过“公益大讲堂”学到了正确的家庭教育方法和综合素养训练,对家长正确家庭教育理念的确立,和学生的健康成长起到了重要意义。

针对下一步的学生心理健康工作,市教育发展基金会理事长魏国正表示,还将聘请全省知名心理学专家(教授),从教育心理学的理论学习及技能策略、师德师风建设、学校心理咨询室建设、心理辅导活动课程设计等方面,对学生心理危机识别体系、干预技术、安全事件处理等方向授课,提升学校对学生心理健康问题处理能力。计划在三年内,有计划有步骤地覆盖全市各级各类学校的师生。

“心理健康进校园活动的实施,有效帮助学生和家长走出教育误区,用正确的理念和方法促进学生健康成长。特别是帮助成长中的学生对心理健康知识的掌握,把他们的心理问题消灭在萌芽状态,有利于学校和家长对孩子的管理,更加促进汝州教育事业整体和谐发展。”魏国正说。

宋乐义 张锋

青年言论

“我奶奶都开空调了”,未来已清晰可见

今年这个天儿有多热呢,有人是这么形容的:连我奶奶都开空调了。这虽然是个梗,但是也包含着丰富的经济学信息:首先这说明我国的家电消费已经很普及了,连老家的奶奶都安上了空调;其次说明我国的电力保障非常稳定且惠民,即使老家也不会停电,而且电费不会贵得让奶奶吹不起空调。

我们都知道电不会凭空产生,它需要长期的接力投入建设,才能建成强大的发电能力和输电网络,在广袤国土上接入千家万户。7 月 9 日上午,国务院新闻办公室举行“高质量完成‘十四五’规划”系列主题首场新闻发布会,国家发展改革委主任郑栅洁介绍,“十四五”以来我国已建成了全球规模最大的电力基础设施体系,发电装机容量占全球三分之一,即使在迎峰度夏、迎峰度冬这些用能最高峰时段,群众的用能需求都得到了有力保障。

在这个炎热的夏季,我对这段话听得特别清楚,印象也格外深刻。

今年已经过半,到年底时“十四五”也将收官,这五年的确极不平凡,国内外发生了许多大事,中国的发展也经受了一系列冲击,但我们仍然取得了历史性的成就。“十四五”期间,经济增量预计将超过 35 万亿,这相当于用五年的时间新增了一个世界排名第三国家的经济总量。我们的人均预期寿命达到了 79 岁,而且人们的生活水平不断提高,空气质量明显变好,不但“长安”可以吃到的荔枝了,拉萨、乌鲁木齐也不在话下,这背后是强大的交通物流基础设施建设在支撑。

在一系列成就中,我对创新驱动这一部分特别有体会。过去几年来,中国科技呈现“爆发”态势,几乎每隔一段时间,就有一个重磅科研成果问世。从第一艘国产电磁弹射航母福建舰下水,到全球第一座第四代核电站石岛湾基地投入商业运行,再到第一座中国空间站“天宫”全面建成运营,我们已经实现海陆空全方位创新。

中国科技创新成果在这几年的集中涌现,其实是源于长期以来在科技方面的大量投入,是多年前栽下的大树进入了盛花期。而且这种投入还在持续进行,去年全社会研发经费投入规模比“十三五”末增长近 50%,这些投入的成果将在未来持续涌现。科技革命是经济进入新周期的推动性力量,中国的众多科技成果必将带动中国经济向高质量发展,从蓄力期向发力期迈进,中国未来可期。

以五年规划引领经济社会发展,是我国治国理政的重要方式。在几十年时间里,通过国家力量调动资源投入到关键领域和重点环节,经过几代人的不懈努力,最终办成一件件大事,这是我们独特的制度优势所在。正是在一个又一个五年规划的接力中,那些曾经遥不可及的科技梦想成为现实,那些宏大的基础设施建设铺展在大地上。

五年规划是任务表,也是承诺书,更是全体国人的愿望单。如今“十四五”即将完成,第十五个五年规划正在向我们走来,未来的样子已经清晰可见。前途漫漫,我们惟有奋斗。

转自 7 月 11 日北京青年报

科学健身

青少年跑步:健康跑步,快乐成长

跑步是一项简单易行、益处较多的运动,适合青少年。它不仅能增强体质、提高心肺功能,还能缓解学习压力、培养毅力。然而,青少年的身体正处于发育阶段,跑步时需要注意科学方法和安全事项,以避免运动损伤。

1. 选择合适的跑步装备

跑鞋:选择一双合适的跑鞋至关重要。青少年的脚部仍在发育,合适的跑鞋可以提供良好的支撑和缓冲,减少跑步时对脚部和膝盖的冲击。建议选择透气性好、鞋底有足够弹性的跑鞋。

运动服装:穿着轻便、透气、吸汗的运动服装,避免过紧或过松的衣物,以免影响运动效果和舒适度。

护具:一般无需佩戴。如有需要,可以佩戴护膝、护踝等护具,保护关节。

2. 做好热身和拉伸

热身:跑步前进行 5-10 分钟的热身运动,如快走、慢跑、关节活动操等,可以帮助身体逐渐进入运动状态,提高肌肉温度,减少受伤风险。

拉伸:跑步后进行适当的拉伸运动,有助于放松肌肉,减少肌肉酸痛,提高身体的柔韧性。常见的拉伸动作包括腿部拉伸、背部拉伸和肩部拉伸等。

3. 掌握正确的跑步姿势

身体姿态:保持身体直立,略微前倾,避免过度弯腰或后仰。头部保持自然,目视前方。

手臂摆动:手臂自然弯曲,呈 90 度左右,前后摆动,避免左右摆动。手臂摆动可以帮助保持身体平衡,提高跑步效率。

步伐大小:保持适中的步伐大小,避免迈大步,以免增加膝盖和脚踝的负担。每一步落地时,尽量选择脚掌先着地,减少对关节的冲击。

呼吸节奏:保持均匀的呼吸,根据跑步速度调整呼吸节奏。一般来说,可以采用两步一吸、两步一呼的节奏,确保呼吸顺畅。

4. 合理安排跑步计划

运动强度:青少年的身体还在发育,不宜进行高强度的跑步训练。建议从低强度、短距离开始,逐渐增加运动量。例如,可以从每次跑步 10-15 分钟开始,每周增加 5-10 分钟,逐步提高耐力。

运动频率:每周跑步 3-4 次较为合适,每次跑步时间控制在 30-45 分钟之间。避免过度训练,以免对身体造成负担。

运动环境:选择安全、平坦的跑步环境,避免在车流量大或地面不平整的地方跑步。如果在户外跑步,注意天气情况,避免在极端天气下进行运动。

5. 注意饮食和水分补充

饮食:跑步前 2-3 小时进食,避免空腹跑步。选择易消化、富含碳水化合物的食物,如面包、香蕉等,为身体提供足够的能量。跑步后,及时补充蛋白质和碳水化合物,帮助身体恢复能量。

水分补充:跑步前 30 分钟喝 200-300 毫升水,跑步过程中每 15-20 分钟补充 100-150 毫升水,跑步后继续补充水分,以保持身体水平衡。

6. 倾听身体的声音

避免过度疲劳:如果在跑步过程中感到疲劳或不适,应适当降低速度或暂停跑步。过度疲劳不仅会影响运动效果,还可能增加受伤风险。

关注身体信号:如果出现胸痛、头晕、呼吸困难等异常症状,应立即停止跑步,并寻求医疗帮助。这些症状可能是身体发出的警告信号,需要及时关注。

7. 培养兴趣和习惯

兴趣培养:鼓励青少年将跑步作为一种兴趣爱好,而不是单纯的运动任务。可以通过参加跑步俱乐部、参加小型比赛等方式,增加跑步的乐趣。

习惯养成:帮助青少年养成规律的跑步习惯,让运动成为生活的一部分。规律的运动不仅有助于身体健康,还能培养青少年的自律性和毅力。

总结

跑步是一项对青少年身体发育有益的运动,但在跑步过程中需要注意选择合适的装备、做好热身和拉伸、掌握正确的姿势、合理安排跑步计划、注意饮食和水分补充以及倾听身体的声音。通过这些注意事项,可以帮助青少年安全、健康地进行跑步锻炼,培养良好的运动习惯,促进身体的全面发展。

转自 7 月 9 日北京晚报



温泉一中红色研学