

学习贯彻党的二十大精神

开局之年看教育

栏目记者 张震 李杨

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,是实施“十四五”规划承上启下的关键一年,是夯基蓄势、激发潜能的重要一年。征程再起,未来可期。《郑州教育》专刊特别推出《学习贯彻党的二十大精神 开局之年看教育》栏目,展现我市不断提升教育教学质量,落实立德树人根本任务,认真谋划和推动学校各项工作,“五育并举”,以实际行动践行“为党育人、为国育才”初心使命,努力办好人民满意教育的多彩风貌。

管城教育：守正创新 推动教育工作争先进成高原

学习贯彻党的二十大精神,以及党的二十大报告中关于教育的主要内容,是贯穿今年管城回族区教育工作的主线。在2月20日召开的管城回族区2023年工作会议上,区教育局党组书记、局长高峰对今年的重点工作进行了具体部署。全区教育系统要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,着力转变观念、守正创新、攻坚克难,加快建设高质量管城教育体系,努力推动管城教育整体工作争先进成高原,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

加快学校建设

学校建设是最大的民心工程。今年,该区将加大学前教育投入,计划新建幼儿园2所、投用8所。在中小学建设方面,将科学预测适龄学生增长趋势和入学需求,合理确定中小学校建设计划。2023年计划新建、扩建中小学24所、投用4所。

此外,该区将推进高中学校外迁建设。加快推进往年开工的高中段学校建设,争取尽早开工投用;推进教育信息化建设,全面布局中心机房建设,加快信息技术与教育教学融合创新,深入开展智慧教育示范校创建工作,加速传统学校数字化转型。

提升教师队伍

“强师德,正师风,提师能。”该区将持续加强师德师风建设,2023年计划评选区级师德建设先进集体20个、区级师德先进个人200人、区级最美教师10人;继续开

展名师培养工程,委托北京师范大学采用双导师、双基地的培养模式,分学科对37名名师培养工程培育对象开展系统化培训。2023年,计划培育省级名师5名、区级名师40名、区级终身名师2名;培养省级骨干教师35名、市级骨干教师45名、区级骨干教师100名。此外,该区还将根据学校新增年级班级情况及学校学科需求情况加大中小学、幼儿园教师招聘力度,以满足学校教学需求。

优质均衡发展

为了实现幼有所育、学有所教,今年该区将持续推进学前教育普及普惠发展、义务教育优质均衡发展、普通高中多样特色发展。

在学前教育方面,该区将大幅提升公办园在园幼儿占比和普通园学位覆盖率,秋季开学前,公办园在园幼儿占比争取达到50%,普惠园学位覆盖率保持在85%以上。

在义务教育阶段,该区将加快推进乡村标准化学校建设,促进城乡义务教育一体化发展;深化集团化办学改革,突出内涵发展,提升教育教学质量,整体提升办学水平;继续推进“新优质初中”创建,建好家门口学校。

在普通高中阶段,该区将创新课程组织管理和课堂教学方式,建立健全选课走班制度,系统构建“评—研—训”一体化教研机制,促进教师教学能力整体提升,积极应对新高考,满足学生个性发展、创新发展需求。

深化改革创新

找准改革工作的着力点和突破口,才能推动教育事业优质、快速、均衡发展。今年,该区纵深推进“双减”改革,健全长效管理机制,推进“三提高一规范”提质进位,全面实施义务教育绿色评价,加强学校“五育并举”课程体系建设,强化全国校外教育培训监管平台应用,依法严厉打击违规学科

类培训行为;落实教育英才计划,面向全国实质开展中小学优秀校长、优秀教师引进培育工作;推进干部人事改革,试点推进中小学校党组织领导的校长负责制,启动校长职级制改革,深化中小学教师“县管校聘”改革。

坚守安全底线

树牢底线思维,抓好校园安全。2023年,该区将抓好校园疫情防控工作,加强师生健康监测,与卫健部门保持密切沟通,开辟绿色通道,开展传染病防治宣传教育,营造健康卫生校园环境;抓好校园安全工作,坚持以点带面,发挥试点学校引领示范作用,持续推进学校安全文化建设,丰富安全教育形式,加强安全体验馆建设,探索实施体验式教育;加强宣传教育,分类指导做好预防未成年人溺水、防范学生欺凌等工作;加强校园网络、校车、校舍科学化、精细化、制度化管理,全面提升安全保障能力。



创新街紫荆小学学生收到老师精心准备的开学礼包



工人第二新村小学民俗文化节趣味十足

快乐成长 从“心”启航

本报记者 周娟

长时间的网课、漫长的假期后,新学期,不少孩子表现得焦虑、倦怠,急需“心”适应和“心”能量,为此,我们特别邀请心理教师和心理专家,为学子带来心理调适指南,同时,引导家长树立正确的家庭教育观,给予孩子支持和鼓励,帮助孩子提升学习能力、心理素质和自我控制能力,以积极乐观的心态迎接新生活。



南阳路第二小学邀请专家 为孩子心理健康保驾护航

家校携手助成长

新学期一开学,二七区建新街小学部分学生就迫不及待地来到学校心理咨询室,讲述他们的生命故事和感受,希望在老师的陪伴下拨开亲子关系、同伴关系、自我情绪状态、学习压力等心理健康迷雾,帮助自己回归无忧无虑的内心状态。

学校心理健康教师徐淑敏告诉记者,“根据对学生全面心理测评分析,网课课堂呈现、开学初心理评估、日常心理咨询与辅导、线下课堂内外交流与观察等第一手资料的整理,我们发现,目前,学生主要存在的心理困惑是焦虑、抑郁、心理不平衡、情绪不稳定、亲子关系紧张敏感等。”

她建议,学校老师要注意优化丰富课堂教学,让学生探索的主动权掌握在学生手里,真正激发他们的学习兴趣,减轻学业负担;随时关注学生课堂内外情绪、行为变化并以尊重共情为前提进行及时沟通预防;协助家长有效关注孩子,因材施教并不断提升自我;必要时及时求助社会专业支持或转介,力争家校社协同一致为学生身心健康成长助力。家长要全方位陪伴孩子成长,创造机会鼓励孩子自己的事情自己做,积极参与家庭日常劳动,从而培养他们的自我责任意识、生活参与

热情和服务家人的成就感与价值感;父母回到家后主动放下手机,不唠叨、不命令、不打击、不干扰,有计划地与孩子一起开展亲子阅读、家庭体育锻炼或益智游戏,多聊些与学习看似无关的话题,培养良好学习习惯,激发孩子的自主学习探索欲;独生子女和单亲家庭要支持鼓励孩子多与邻居、同学等小伙伴一起互动游戏,二胎多胎父母要注意优先照顾好大宝的情绪满足他爱的需要,并尽可能给每个孩子单独陪伴的精心时刻;有条件的家庭可以课余时间带孩子参观或参与自己的工作,参与有益的社会实践活动等,润物无声地带动他们打开眼界、规划人生。

有效沟通益身心

在郑州市第二初级中学,以“新学期‘心’启航”心理第一课开启了学子的乐学之旅。除了借助调查问卷、一对一沟通、心理沙盘等方式帮助学生调适心理以外,还借助丰富活动和课程,引导孩子正确调适情绪,制订小计划、小目标,提升自信,逐步适应校园生活。

“我们鼓励同学们尝试与家人、朋友分享感受,将内心的想法通过各种途径表达出来。对于一些困扰自己许久的问题或有些压抑的心情,不妨尝试和自己信任的同龄人或兄长、姐妹多交流。当我们敞开心扉与外界接触时,就会卸下内心压力,不断为生活注入新的活力。”郑州市第二初级中学心理教师李卫芳说,面对焦虑,有的孩子会很快转化为行动,主动抓紧复习、看书、写作业;有的孩子暂时无法管理焦虑情绪,会用转移注意力的方法缓解焦虑,如打游戏、吃东西等;有的孩子焦虑情绪严重时还会出现情绪不稳、爱发脾气等情况。

真诚的包容、理解和陪伴,是孩子成长过程中必不可少的能量源泉。”李卫芳说,作为家长,要接纳和理解孩子的焦虑,陪伴他们、慢慢沟通,找到情绪产生的源头,并逐步处理。如果家长一味地带着情绪和孩子互动,不仅解决不了问题,还容易加重孩子的焦虑情绪,甚至激发孩子的逆反情绪。家长可



丰产路小学多元活动守护快乐童年

以先放下自己的情绪,和孩子促膝而坐,听一听孩子的想法,再把自己的担心和孩子分享,共同商定解决方案。这样,孩子才能以一个独立的、被尊重的“主体”来承担自己的责任。这个过程短期可以解决当下困境,从长远来讲,可以促进孩子心理的成长。

重建边界注能量

“新学期需要重建边界。”郑州市第五高级中学心理教师刘俊涛表示,网课期间,居家生活 and 在校学习的边界呈现高度互渗状态。生活空间被极大压缩,居家生活和网上学习效率能都较低。开学返校后的这段时间,要在意识上重新建立居家生活和学校学习的边界,明确居家生活和学校学习不同,重建作息规律;重建学习目标、重建学习模式、重建沟通方式,从电子设备逐渐回归课本纸笔,实现学习模式平稳转化,逐步适应当面交流、目光交流,恢复与人相处的常态。

高中生学习压力相对较大,返校后,课堂教学节奏快、要求高,不少学生难免出现焦虑情绪,要学会使用客观、理性的思维方式,合理制定目标,扎扎实实地去实现它,保持稳定的情绪。他建议,同学们要像以往新的学期一样,用目标激励自己,坚持良好的学习和生活习惯;要相信自己,特别是有些同学刚开始不适应新的学习方式,对自己的学业成绩难免担忧,这都是正常的,适度的紧张会让人更加用心,要学会主动沟通、调整认知,尽快融入学校集体生活。如果发现心理状态影响到自己的正常生活时,一定要主动寻找朋友、家人、老师或者专业心理老师的帮助。

同时,他提醒家长,互相尊重才能良好沟通,实现双赢。要信任孩子,多关注孩子成长,对孩子多欣赏、多赞扬,不要只关注成绩,多关注孩子的情绪、行为变化,一旦发现异常,要及时了解情况,用正确的方法帮助孩子解决问题。

合理调适有门道

长时间的网课,导致学生普遍存在自律性不高、学习效率低、电子产品使用频率剧增等问题,新学期返校后,不少孩子更因为成绩下滑担心被父母、老师批评,从而自责、焦虑等,学习和心理状态上容易出现波动。郑州市12355青少年服务中心主任袁林方建议,可以尝试从以下几方面来调整自己的状态。

端正心态,调整好情绪。进入学校后,生活节奏发生相应改变,生理和心理方面都会出现一些不适症状。这个时候可以通过一些方式让自己的心态稳定下来,如运动、画画练字、听音乐、向其他人倾诉等,进而使自己逐渐适应校园生活。

制定学习目标,注意劳逸结合。根据自己的实际,制定好长期目标、短期目标以及当天要完成的目标任务。小目标的实现促使自身有更多的能量去实现更大的目标。同时,学习中注重劳逸结合,做些能让自己感到愉悦的小事情才能更好地抵御负面情绪的干扰。

减少使用电子产品,降低心理依赖。尽量控制自己使用电子产品的频率,合理安排学习生活时间。培养新的爱好和习惯,减少接触电子产品的时间。

积极的心理暗示。当你用积极的态度来看待自己,就会产生积极的自我意识。告诉自己:“我能行!我相信自己!”这种积极的心理状态能引导自己逐渐摆脱消极情绪的困扰,能够更加精神饱满地去适应学校生活。

学会自我觉察。了解、反省、思考自己在情绪、行为、想法、人际关系及个人特质等方面的状况、变化及发生的原因。他表示,遇到自己难以解决的问题,可及时拨打12355心理咨询热线寻求帮助。郑州市12355青少年服务中心提供24小时心理咨询服务,同时,针对学生、家长、教师等群体开展不同主题的心理讲座,为青少年的健康成长保驾护航。



校长来了

又是一年新学期,又是一个新起点,又是一段成就丰盈人生的开始。如何用每一天的努力去探索,去创新,去创造无限美好的新纪元?看看郑州市第十一中学校长郭勤学怎么说。

新目标 新行动 新希望

郑州市第十一中学校长 郭勤学

在这草木蔓发、春山可望的时节里,师生再一次整装出发,开启新的征程。回首2022,汗水与拼搏相伴,成功与喜悦交织。这一年里,我们亲历冬奥盛会,见证冰雪荣光;我们喜迎党的二十大,吹响奋进号角;我们逐梦星辰,感动航天“圆梦时刻”;我们共享世界杯的激情,一起奔赴“快乐星球”……

追峰不计山路远,昂首砥砺前行程。新的学期,新的起点,也要有新的目标,新的思考。

首先,大家要坦然于挫折,成长于自律。三个多月的居家网课学习,正常的学习和生活节奏被打乱。面对困难,有的同学松散懈怠、消极躺平;有的同学自律自强、积极应对。生活本就是鲜花与荆棘并存,网课又何尝不是一种考验呢?用你的自律和坚持冲破人生的考验,才能收获最终的成功。

这些经历都在教育、提醒我们,对于每一个普通人来说,生活中突如其来的变故、问题、困难甚至挫折,有时会如潮水般汹涌而至,也会穿过指缝悄然而去。我们该如何面对呢?我想到了《礼记》中的一句话“君子慎独,不欺暗室”,说的是君子在独处活动时,即使别人看不见、听不见,无人监管,有多种做事的可能并且不会被发觉,也要谨慎不苟,不负良知,不欺内心。要牢记:青春是用来奋斗的,而不是去挥霍与荒废的。“久久为功,方可滴水穿石;驰而不息,才能善作善成”。

坚守于志趣,专注于努力。今天求学路上的你们,正处在埋头努力付出的关键时刻,应该坚守住内心的纯真与执着,来对抗前进路上的懈怠与孤独,不要试图在该努力的时光里“摸鱼”,因为你在学习路上摸过的每一次鱼,到头来都会扎伤自己的手。

懂得感恩,心怀责任。同学们,你应该庆幸成为了一个优秀大家庭的一员,你更应该笃定于自己一定也能够成为其中出色的一分子。我们在感恩家庭、感恩学校,感恩保护、关心、支持、帮助我们成长的每一个人的同时,更需坚定理想信念,秉承家国情怀,不犹豫、不懈怠、不畏难,肩负使命,锐意进取,用自己卓越的成绩去回报他们。这是新时代中学生都必须秉持的优秀品格。

远望方觉风浪小,凌空乃知海波平。同学们,新的学期征程已启,高一年级面临着新课程、新高考改革下的选科抉择,高二年级进入了艰难的爬坡阶段,高三年级来到了高考前的关键提升期。唯有不断进取,站在更高的角度,让品行的根基更为稳固,让学力的根基更为深厚,让身心的根基更为牢靠,让创新的根基更为坚实,才能不为一时的挫折而颓废,不为一时的成功而自满,永葆朝气与活力,以优异的成绩实现各自的梦想。