

欢迎关注许昌微报 获取更多教育资讯



许昌教育 第一新媒体

许昌实验中学 召开生命教育主题班会

本报讯(记者 吕正子 通讯员 王利兵) 为进一步加强生命教育工作,宣传普及生命知识,营造和谐校园氛围,近日,许昌实验中学召开了生命教育主题班会。

班会上,全体师生观看了“生命斗士”尼克胡哲的励志视频。他的演讲激励了无数生命,告诉每一个人,即使生命有诸多限制,依然可以活得精彩。视频中,他介绍了生命的重要守则,一是要懂得感恩,感恩生命中拥有的一切;二是要学会忍耐,忍耐生活中遇到的所有不如意。

学生们通过探索生命的本质,培养尊重、爱惜及超越生命的情怀;探讨生死的议题,涵养生死智慧,积极面对人生的挑战和挫折;探寻人生的价值,建立正确的人生观,散发生命的光芒。

市五高 开展远足活动

本报讯(记者 吕正子 通讯员 徐尧)为磨炼学生意志,增强学生集体意识,近日,市五高开展了“激扬青春,踏梦前行”远足活动。该校高二全体师生参加了活动。

为了确保本次活动安全顺利有序进行,该校多次组织召开专题会,各科室分工明确、密切配合,在方案制订、路线考察、教师培训、学生培训、后勤保障、安全服务等方面做了充分准备,各相关负责人还多次对远足路线进行了踩点,确保师生远足活动时的安全。

出发前,高二全体师生在教学楼前举行了简短的远足活动启动仪式。该校相关负责人要求学生们在活动中注意安全,强化环保意识。

此次远足活动全程近10公里,学生们在老师的陪伴下,安全有序地进行。每班都高举班旗,一路上彩旗飘飘,学生们时而欢歌笑语,时而口号嘹亮,尽显青春的蓬勃朝气。

此次活动,一方面丰富了学生的课余文化生活,另一方面增强了学生身体素质,强化了学生集体主义观念和团队意识,培养了学生吃苦耐劳、不怕困难、勇于拼搏的精神,为今后的学习和生活打下坚实的基础。

许昌实验幼儿园 启动学前教育宣传月活动

本报讯(记者 吕正子 通讯员 和杰)为深入贯彻落实教育部、省教育厅、市教育局关于开展“砥砺十年,奠基未来”全国学前教育宣传月活动的要求,5月18日,许昌实验幼儿园举行了学前教育宣传月活动启动仪式。该园及湖滨园保教人员100余人参加了启动仪式。

启动仪式由该园副园长王花灵主持。王花灵宣读了该园学前教育宣传月活动实施方案,提出结合该园实际,采取多主体参与、多平台展示的方式开展宣传活动;通过活动广泛传播科学的学前教育理念和方法,帮助家长和教师了解儿童的身心发展规律和学习特点,帮助幼儿建立对国家的认知和热爱的情感。

仪式上,该园副园长李淑霞组织教师学习了《3-6岁儿童学习与发展指南》,部分教师分享了“我的幼教故事”。现场人员共同观看了许昌实验幼儿园近十年的发展历程专题片。

“许昌实验幼儿园将乘着学前教育宣传月的东风,架起家园互通的桥梁,给孩子们高质量的陪伴,在孩子们心中种下爱和责任的种子,让孩子们能够追逐梦想、幸福绽放。”仪式结束后,王花灵表示。

大考在即,心理老师教你调整心态

本报记者 吕正子

目前已是5月下旬,高考、中考的日子越来越近。面对在一定意义上决定人生命运的大考,不少考生出现了焦虑、作息紊乱等状况。心理专家解释,这是因考生压力过大而产生的现象,有人甚至将这些现象称为“考试综合征”。

那么,对于即将走进考场的高三、初三学子来说,该如何调整好自己的心理,以最佳的身心状态应对考试呢?5月20日,记者就此进行了采访。

考前常见“不良反应”有4种

“每逢高考、中考等重大考试,都会有考生在考前出现这样那样的问题,总的来说有4种。”许昌实验中学未成年心理辅导中心老师吴俊丽说,一是“求败心理”的出现。有些考生因自我期望值高,总担心自己高考会失败,考前的小测验偶尔有一次成绩不好就开始怀疑自己,担心在高考中会出现同类情况。

二是生物钟紊乱。有些考生感到时间紧迫,拼命挤时间苦学,每天学到很晚才休息,白天上课时却昏昏欲睡。他们睡眠不足,体质下降,看似很刻苦,效率却很低。

三是遭遇“成就焦虑”。所谓“成就焦虑”,即有些考生特别看重学习,总想在学习上超越别人,总担心被别人超越,所以情绪上常常处于紧张不安状态,搞得自己吃不好、睡不好,精神也不愉快。

四是出现“高原现象”。一些学生勤奋学习,认真做题,却“视而不见,听而不闻,学而不入”,学习成绩不再提高或提高不明显,或原地徘徊甚至稍有下降,被心理学家称为“高原现象”。

上述几种现象是高考、中考前比较常见的现象。它们共同反映了很

多考生考前的通病:心态不稳,焦虑浮躁,求胜心切。

克服心理困难有妙招

那么怎样克服上述不良现象,决胜高考和中考呢?吴俊丽给考生支了招。

第一,考生要多说积极的话,多给自己积极的心理暗示。心理暗示被称为“预言自我实现”。家长总说孩子笨,孩子在学习上遇到困难,就会出现情绪烦躁的情况,慢慢地,成绩就会越来越差,孩子真的变“笨”了,这就是“预言自我实现”。对于家长和老师,要少对学生说泄气的话,多表扬鼓励,少批评唠叨,凡事往好处去想,往好处去说;对于考生而言,多给自己积极的心理暗示,比如反复对自己说“我一定会成功的”“我的精神很好”“我很有信心”等积极的话。

第二,多做成功的事情。成功的

事能给人信心,在距离考试不到半月的时间里,不要再盲目地做非常难的题目,多做一些在自己能力范围内能解决的题目,这样自信心会在不知不觉中增强。

第三,要有高度的专注力。美国著名的钢索杂技演员瓦伦达走钢索时,从不想目的地,只想走钢索这一件事,专心致志走好每一步。后来心理学把这种专注于自己的事,不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。考生应淡化对高考结果的预期,不要去想考好或考不好会怎样,集中所有的精力去复习迎考。

第四,保持考前热身状态。复习备考不光使考生把知识烂熟于心,还让考生保持一种对考试的平稳适应状态。最佳的临考状态,就是复习状态的平稳延续。所以,保持一定量的热身练习很有必要,不为答案的精确,只为保持惯常的思维模式,使复习内容

始终在大脑中处于待提取的激活状态。

两种放松方法可供选择

“有两放松方法,考生在备考中可以试一试。”吴俊丽介绍,一是腹式呼吸。考生可用力深深吸气,吸满,气下沉,把腹部膨胀起来,憋住气,再慢慢吐气,连做几遍。这种方法不受地点、时间的限制,可帮考生解除郁闷,消除倦意。

二是放松肌肉。人的心理紧张会带来全身的紧张,肌肉僵硬,动作不灵活。直接放松肌肉很难,考生可把全身所有能控制的肌肉绷紧,再放松,反复做几次,能放松身体,并使大脑平静。日常生活中的伸懒腰,就是对肌肉的放松,能消除疲劳。考场上时间有限,考生可以深呼吸或用手搓脸、抓头皮等方式来放松。



5月20日下午,许昌电气职业学院“青春向党,逐梦扬威”第十届篮球比赛决赛举行。比赛中,全体运动员自觉遵守比赛规程,顽强拼搏,奋力争先,赛出了风格,赛出了友谊,赛出了水平。图为运动员在比赛中激烈抢球。

吕品摄

许昌职业技术学院传喜讯

获评教育部1+X空中乘务职业技能等级证书优秀试点院校

本报讯(记者 吕正子 通讯员 任璐璐)近日,根据《关于表彰教育部1+X空中乘务职业技能等级证书2020年优秀工作单位及先进个人决定》,由教育部指定的第三方评价组织对教育部1+X空中乘务职业技能等级证书2020年度优秀试点院校、优秀考核站点、优秀考评员进行表彰。许昌职业技术学院被评为优秀试点院校、优秀考核站点,该校王琳老师被评为优秀考评员。

自2019年申报1+X空中乘务职业技能等级证书试点院校以来,该校高度重视,成立了1+X证书制度试点工作领导小组,全面部署试点创建任务并积极开展申报及实施工作。该校航空工程学院全员参与,始终把试点工作当作重点工作来抓,一方面全面落实实训培训,选派优秀教师考取评价组织教员、考评员资格证书,组织河南省1+X空中乘务职业技能等级证书师资培训;另一方面积极完善实训设备,购入A320舱门训练器、应急设备展示板、灭火

等,以确保培训计划按时实施。

据悉,在2020年12月24日首批1+X空中乘务职业技能等级证书考试中,许昌职业技术学院成为河南省唯一承办单位,并成为国内唯一一所同时组织初、中、高等级考试的试点院校。



XUZZHI FENGCAI

学党史、办实事、送温暖

许昌高中开展慈善捐赠活动

本报讯(记者 吕正子 通讯员 付恒伟)5月17日,许昌高中组织开展了“学党史、办实事、送温暖”慈善捐赠活动,以实际行动支持慈善事业。该校各支部党员代表和高一年级各班学生代表参加了集中捐赠仪式,该校全体师生共捐赠衣服、文具、图书2300余件。

活动中,市慈善总会为该校颁发荣誉证书,积极肯定该校对“许昌慈善·温暖人心公益慈善项目”的大力支持。

此次活动是该校党史学习教育“我为群众办实事”的重要活动之一,是一次慈善温暖的传递,更是一次正能量的传播。活动的顺利开展,进一步弘扬了以爱心奉献、互助和谐为核心的现代慈善文化,强化“人人可慈善”的慈善理念,增强师生的慈善意识和社会责任感,引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观,促进学生全面发展。

“今后我校将进一步引导师生积极投身慈善公益事业,以社会责任为己任,以践行善举为己任,营造‘同献爱心,共行善举’的良好社会氛围。”该校相关负责人表示。

青春奋进新时代 献礼建党一百年

许昌二高教育集团西校区举办首届校园文化艺术节

本报讯(记者 吕正子)为迎接建党100周年,传承红色基因,进一步丰富校园文化生活,营造积极向上、健康文明的校园文化氛围,提升办学品位,近日,许昌二高教育集团西校区举办了首届“青春奋进新时代,献礼建党一百年”校园文化艺术节。

艺术节开幕式精彩纷呈,有舞蹈

《飞扬青春》、歌曲《泡沫》《海阔天空》、相声《奋斗》、诗朗诵《诗意中国》、古筝独奏《战台风》、戏曲《清凌凌的水蓝莹莹的天》、歌舞表演《海底》、乐器演奏《我和我的祖国》《青城山下白素贞》,还有学生自导自演的音乐小品《青春飞扬,梦想起航》等。

火红的5月,鲜花盛开,学生们在

艺术节展演中充分展现了蓬勃的青春朝气。该校校长刘红伟表示,新时代的初中生不仅要有高尚的道德情操、扎实的文化功底,还需要有深厚的艺术底蕴、创新的构思构想。“希望通过此次活动,学生们更加懂得珍惜青春,以饱满的热情投入学习中,练就过硬本领,为建党百年献礼。”刘红伟说。

东城区教育系统 举办党史学习教育专题宣讲报告会

本报讯(记者 吕正子)为推动党史学习教育,办好人民满意的教育,5月20日上午,东城区教育系统举办党史学习教育专题宣讲报告会。

报告会由市委百年党史百姓宣讲团成员、市委组织部做党课宣讲团服务民生队副队长、许昌职业技术学院文明办主任倪正嘉主讲。倪正嘉以《中国共产党的奋斗历程及启示》为题,围绕中国共产党为什么能够取得全国政权,如何看待党对中国特色社会主义道路的探索,中国的改革开放为什么能够成功,革命、建设、改革进程中积累的基本经验等,进行了深入的讲解。倪正嘉的报告主题鲜明、内容丰富,立论深远、逻辑严密,既有政治高度、理论深度,又有知识广度、实践厚度,对学好党史,传承好党的成功经验,具有很强

的指导作用。

据悉,东城区教育局党总支成立于2016年1月,下设14个党支部,共有党员354名。东城区教育局党总支一直重视发展优秀青年教师、学科带头人入党,探索建立把骨干教师培养成党员、把党员教师培养成教学管理骨干、把教学管理骨干培养成学校领导的“三培养”机制;完善党内民主和激励关怀帮扶制度,在政治上爱护、思想上关心、工作上支持、生活上帮助党员,增强学校基层党组织的凝聚力和吸引力。

该局相关负责人表示,该局党总支将带领广大党员保持勇于担当的锐气和勇气,培养埋头苦干、严谨细致、求真务实的工作作风,把党史学习教育和教育教学结合起来,以高度的责任心办好人民满意的教育。

许昌幼儿师范学校

举行第五届学生职业教育竞赛演唱比赛

本报讯(记者 吕正子 通讯员 李丹)为加强《中等职业学校学生公约》的学习宣传,教育引导学生养成良好的思想品质和行为习惯,5月18日下午,许昌幼儿师范学校举行了第五届学生职业教育竞赛演唱之《中等职业学校学生公约》演唱比赛。赛场上,学生们用优美的歌声唱出对《中等职业学校学生公约》的理解。大家歌声嘹亮,朝气蓬勃,精彩的演唱给现场的评委和观众留下了深刻的印象,赢得了观众的阵阵掌声,将现场气氛一次次推向高潮。此次比赛的开展,不仅为学生

搭建了展示风采的舞台,促进了学生的全面发展和健康成长,为接下来参加许昌市、河南省职业技能竞赛奠定了基础,也进一步激发了学生爱国、爱党的情感,使大家自觉按照《中等职业学校学生公约》的要求,更加严格地规范自身行为,以优异的成绩为建党百年献礼。



JIAOYUAN FENGJINGXIAN

市健康路小学

手绘百米长卷 喜迎建党百年

本报讯(记者 吕正子 通讯员 潘亚楠)秀水泱泱,红船依旧;时代变迁,精神永恒。为庆祝建党100周年,5月19日下午,市健康路小学举办“手绘百米长卷,喜迎建党百年”活动。

活动中,老师先给学生们讲解了党史,让学生们对党的光辉历程有了深入的了解。随后,学生们在校内展开长卷,400余名师生一起在校内展开长卷,400余名师生一起在校内展开长卷,表达党的热爱和对伟大祖国的美好祝福。

雄伟的天安门、鲜艳的五星红旗、壮丽的祖国河山……该校师生齐心协力绘就这幅色彩斑斓的画卷,描绘祖国的美好,也彰显了中华儿女自强不息的奋斗精神。学生们表示,通过描绘长卷,加深了对中国

共产党党史的了解和学习,今后要继承革命先烈的光荣传统,珍惜来之不易的幸福生活,树立崇高的理想信念,热爱祖国,努力学习,争做新时代好少年。

该校相关负责人表示,对小学生的党史教育,不仅要用学生听得懂的语言,还要用学生喜欢的形式,润物无声。该校通过长卷绘画的形式,让学生知道没有共产党就没有新中国,激发学生的爱国情怀,传承红色基因,让红色的种子在学生心中生根发芽。

据了解,本学期,该校积极创新活动形式,开展多姿多彩的党史学习教育,掀起党史学习教育热潮,让党史学习教育在该校“热”起来、“活”起来。