

刚柔并济 多姿多彩 景弘高级中学“刷新”军训“打开方式”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/宋芋璇 通讯员/罗敏 侯馨予) 8月15日,株洲市教育局发布关于初高中新生军训工作的紧急通知,要求所有初中停止军训,高中新生军训需根据气温进行相应调整。严防热射病等突发事件,确保学生健康安全。

实际上,在通知发出之前,景弘高级中学高一新生入学教育工作小组就已经设计出一套完整的、有体系的入学教育计划。

负责人介绍,入学教育采取全封闭式管理,根据时间和气温,合理规划入学教育项目。军训教育只是其中一项,除此之外,还有国防知识教育、消防安全教育、学生养成教育等多种类型的综合教育均纳入其中。

刚柔并济的国防教育

每日上午及傍晚,是军事训练时间。训练时,室外气温均在35℃及以下,并选择在阴凉处进行,避免烈日暴晒。训练场上,同学们昂首阔步,英姿飒爽,神采飞扬。训练场下,同学们共同欢笑、互敬互爱、朝气蓬勃,教官们也纷纷表示,通过这几天的相处,看到了景弘学子不一样的青春朝气。

除了军事训练,16日下午,各班同学还在教室聆听了国防教育讲座。来自湖南汽车工程职业学院士

官学院陈前进院长通过直播的方式,为同学们带来了一场《情系国防·爱我中华》国防教育知识讲座。

来自2208班的尹泽西同学在当天的军训心得中写道:“聆听了陈院长的讲座,我了解了中国国防建设的相关知识,也明白如今中国的强大并不是轻而易举实现的。我想,学校军训的目标,不止是为了强身健体,还要让我们在这样的亲身体会中,更好地传承优良品质,做社会主义的接班人。”

多重体验的生活教育

除了军事教育,学校还安排了思想意识、技能培养、应急处理等方面的讲座。

17日下午,湖南省禁毒讲师团专职讲师、株洲市禁毒支队宣教大队禁毒宣讲员、株洲市强制隔离戒毒所四大队副大队长廖志强为同学们带来了《点亮青春·远离毒品》禁毒警示教育专题讲座。

18日上午,一声哨响打破校园宁静,同学们迅速反应,纷纷从教室撤离,短短3分钟,大家都有序弯腰捂口鼻,从楼道跑向操场。原来,这是一次紧急逃生演练。紧急逃生演练前,学生中心主任唐剑明对同学们进行了消防安全教育,并从“认识火灾”“火灾处置”“自我保护”三个

方面进行了解读,分享了“迅速撤离法”“低身前进法”“毛巾捂鼻法”“厚物护身法”“信号求救法”“空间避难法”等逃生方法。

18日下午,学校还邀请了株洲恺德心血管病医院任承潜医生为同学们带来了《急救知识与急救技能》培训讲座。

炎炎夏日,高温难耐,但开学的脚步不停歇。景弘高级中学从人性关怀的角度出发,从提升学生核心素养的角度考虑,为学生设计了丰富多彩的入学教育,这份给予学生从身体到心灵洗礼的“沁人心脾套餐”,也成为了家长口中的“五星好评”入学套餐。



▲禁毒警示教育专题讲座。通讯员供图



▲紧急逃生演练。通讯员供图

开学进入倒计时 孩子收心这6点是关键

暑假快要过去,开学进入倒计时,“开学综合征”也找上了门。要让孩子更好地适应新学期的学习生活,提前收心是关键。

1. 调整作息时间表

在返校前一周左右帮助孩子逐步改掉睡懒觉的坏习惯,树立时间观念,训练早睡早起,在家作息时间尽量向学校作息时间靠拢。这样才能在返校后尽快适应学校的作息时间,缩短不适应期。

2. 调整饮食结构

假期孩子每天被美食包围,平时运动量并不能消耗掉多余的热量,所以会有一些同学出现发胖的情况。

在即将返校的这段时间,需要父母和孩子一起努力调整饮食结构,平衡每日的营养摄入,避免出现营养不均衡、消化不良或者

体重超标等情况。保证良好的身体状态,能够更快适应学校的生活节奏。

3. 用一个总结结束假期

在假期结束前,家长和孩子可以一起回忆美好的暑假生活。对照假期计划,看看哪些已经完成,哪些尚未完成。在分享收获和遗憾的过程中,及时总结经验或分析原因,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

4. 检查作业完成情况,查漏补缺

提醒孩子检查作业的完成情况,还有哪些未完成,尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚,挑灯夜战,在身心俱疲的状态下,草草应付。因此,建议家长和孩子提前开启这项工作,及早查漏补缺,高质量完成作业。(宋芋璇 整理)

5. 与孩子一起制定学习计划

快返校了,孩子需要端正学习态度,树立学习目标和自信心。家长要根据孩子的实际情况,一起制定切实可行的学习计划,制定出各科的进步标准。这样也能让孩子从小学会“以终为始,凡事有计划”,不仅能让他们做任何事都有条不紊,还能提高学习效率。

6. 读懂孩子的负面情绪

家长的陪伴是孩子安全感和幸福感的来源,和孩子一起面对开学,会在一定程度上大大减少孩子对新学期的焦虑和不安。一方面,家长可以鼓励孩子倾诉,并给予适时安抚;另一方面,则要多用正面的情绪去感染孩子,逐渐影响孩子的情绪状态。(宋芋璇 整理)

壬寅年七月廿六
2022/08/23
星期二
今日12版
株洲日报社主管、主办
国内统一连续出版物号
CN 43-0061

株洲晚报



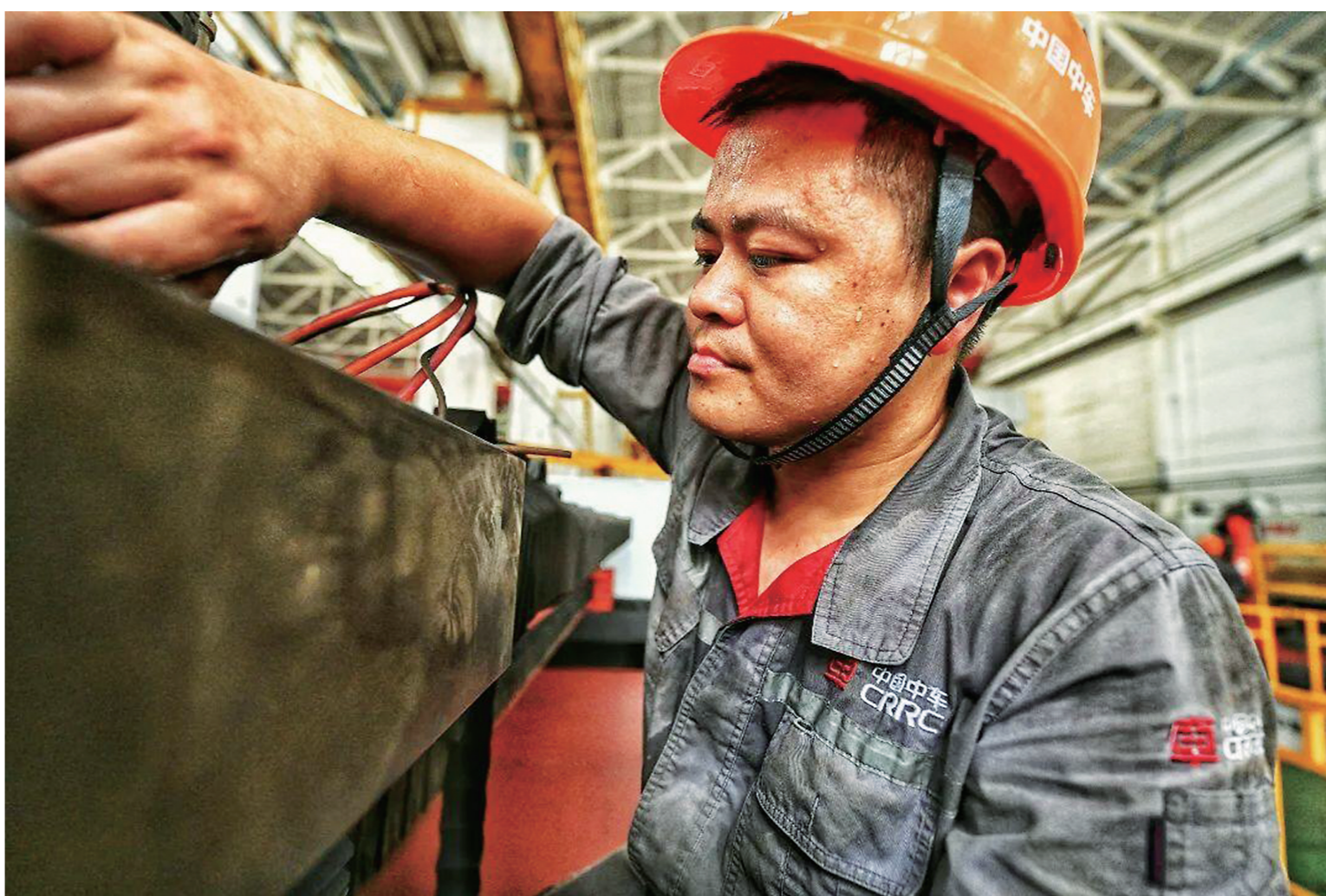
微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7478期

我市城市照明管理预计年内有法可依 主干道快速路的功能亮灯率应达98%

A02

战高温 保生产

A08



▲连日来,酷暑肆虐,高温红色预警不断响起。从工地到车间,烈日下、火炉旁,40万株洲产业工人战高温、保生产,奋战在生产一线。图为中车株洲车辆有限公司装备维保中心车间里,钳工陈端军汗如雨下。株洲晚报融媒体记者/何春林 摄



中断联系25年 土家族男子携妻带子来株谢恩人

A06

人工增雨、阵雨 终于有雨的消息



这个夏天,就像一场运动会,关于夏天最热的各种指标纪录,不断被刷新。我们,也正见证着最热夏天的诞生。

昨天,省气象台发布最新一期专报称,据湖南省气候中心统计,全省本次区域性高温过程高温持续时间、高温日数已超过2013年,极端高温影响范围与2013年相当,综合强度指数已超过2013年,排名历史第一位。

对于株洲来说,自7月8日以来,我市平均高温日数达41.2天,也打破了历史最高纪录,排在了第一位。

晴天连连,降雨便少了许多。市气象台说,自7月8日以来,全市平均累计降雨量仅1毫米,截至8月21日,全市均已达到中度以上气象干旱等级,茶陵局地达到重度等级。

今日是处暑节气,但暑气仍未消。不过,能短暂打断高温的午后雷雨有了一些苗头,而我们一直追问的“什么时候会有人工增雨”这个问题,终于有了更明确的说法。

市气象台说,24~25日,受南海热带低压和地面冷空气共同影响,局地有阵雨或雷阵雨,最高气温将下降2~3℃,高温天气将稍有缓和,也具备人工增雨作业条件。(王娜)

今天	晴天	28~39℃
明天	晴天	28~38℃
后天	多云有阵雨	30~38℃
风向:南风 风力:2~3级 (市气象台发布)		



微信公众号