

市政协 界别活动月 活动走进人民小学山下校区 家教咨询进乡村 家校沟通零距离

记者 李梦楚

本报讯 13日下午,市政协 界别活动月 之教育界家庭教育进乡村现场咨询活动走进人民小学教育集团山下校区。我市家庭教育资深专家、家庭教育指导师及部分家长志愿者分成5个小组,与山下校区的家长代表们面对面交流,逐一解析家长在亲子沟通、家庭教育等方面存在的困惑,帮助家长改进家庭教育的方式方法,提高家长的科学育儿能力。

家庭教育的重要性不言而喻。但在现实中,许多家长家庭教育缺位、越位、错位:有的家长信奉 树大自然直 ,对孩子放任自由,缺乏正确引导;有的家长事无巨细、包办一切,导致孩子生活能力差、抗逆境能力差

等;有的家长信奉 棍棒底下出孝子 ,对孩子轻则训斥重则打骂,导致孩子产生自卑和逆反心理,甚至出现极端情绪和过激行为。

为了构建和谐的家校关系,帮助孩子健康成长,近年来,我市高度重视家庭教育工作,由市教育局牵头在全市开展了家庭教育讲师团巡讲、家庭教育指导师培训、情景再现式沙龙、个案咨询等系列活动。2020年是《浙江省家庭教育促进条例》实施之年,也是市教育局的 家庭教育主题年 。今年以来,市教育局推出了家庭教育情景再现汇演、《幸福 我的家》家庭教育电视栏目、家校社共育大联盟、家长志愿者及家庭教育指导师培训等系列活动,引起社会热烈反响。

此次人民小学教育集团山下校区的家庭教育现场咨询活动,也是市教育局 家庭教育主题年 系列活动之一。现场,许多家长都表示这样与家庭教育指导师面对面交流的机会太难得了,与指导师一聊,才发现自己看孩子看问题的角度确实需要转变。市教育局副局长朱惠静表示,举办这样的活动,是为了帮助家长遵循孩子成长规律,学习家庭教育知识,掌握家庭教育科学理念和方法,增强家庭教育本领,用正确思想、正确方法、正确行动教育引导孩子,与学校、社会共同形成教育合力,切实增强家庭教育的有效性。

现场咨询活动后,市政协教育界别委员还慰问了山下校区4户贫困学生家庭。

当运动遇上绘本

阅 动闯关做 阅 动小达人 大司巷幼儿园 亲子阅读马拉松 松开跑

记者 叶宁

本报讯 当秋游撞上马拉松,当运动遇上绘本,当大手拉起小手,一场亲子阅读马拉松如约而至。12日,大司巷幼儿园联合市图书馆举办的亲子阅读马拉松在江南街道园周村小长城开跑。该园在攀登行进沿途设置了 阅 动闯关游戏,让孩子们经受智慧与耐力的双重考验。

随着一声发令枪响,亲子马拉松正式开始了。加油!我们手拉手一起走。孩子们拉着爸爸妈妈的手开始向山顶发起挑战。

记者了解到,该园在沿途设置有3道关卡,即3个阅读打卡点,每道关卡设计了10道题目,还安排了4名老师在关卡处让孩子随机抽签后进行提问,每答对一题,就在孩子手持的 阅读马拉松 通关卡上印上一个笑脸,大班孩子需闯过3关才算完成挑战,中班孩子则需闯过两关。完成闯关的孩子就能获得一块 阅 动小达人奖牌。

黑马和白马变成了斑马 男孩和女孩变成了爸爸妈妈 不管老师们用什么形式来提问与绘本相关的问题,孩子们都应对自如,成功闯关。

我们提前3周开始筹备这次活动,从众多绘本中精心筛选出8本绘本,并按照从易到难的顺序设置了相关题目。家长们也十分配合,每晚和孩子亲子阅读,实时上传视频或图片到钉钉群里。有了平时丰富的积累,孩子们的闯关才如此顺利。大(2)班老师吕香莲告诉记者,活动开始前,该园还组织教职工两次踩点,确保孩子们的安全。

记者在现场看到,小长城上每隔几米就会出现一个 小粉人 或 小蓝人 ,她们是幼儿园老师或者保育员,负责维持秩序和处理突发情况等,半山腰的补给站里还有牛奶、面包等食品,为孩子们登顶提供能量。

妈妈快看,我的运动奖牌,给我拍张照。中(6)班的张劲腾小朋友兴奋地拉着妈妈陈园园到活动墙前拍照留念。今年因为疫情,我们很少参与亲子活动,我很珍惜陪伴孩子的机会,这样的活动太有意义了。陈园园说。

这次活动让家长暂时放下工作,跟孩子一起,有一个高质量的亲子陪伴,能增进亲子感情,增强家园共育的凝聚力,让孩子们既有身体的运动,也有思维的锻炼,老师们也能看看孩子对阅读的理解力,可谓一举多得。大司巷幼儿园园长李宁蓉说,该园还以此次活动为载体,融入 创文 理念,要求垃圾不能乱扔,做文明登山人,真正把文明落实到行动中。老师和家长们也积极响应绿色出行号召,纷纷拼车或者搭乘公共交通工具前来。



亲子欢乐多

近日,市人民幼儿园开展了 康康早教亲子园 活动。

老师们根据幼儿的年龄特点,设计了《猜猜我有多爱你》亲子绘本阅读和《泡泡糖 粘一粘》亲子游戏。

我的手举得有多高,我就有多爱你。在老师指引中,宝贝和家长不由自主高举双手。在《泡泡糖 粘一粘》游戏中,宝贝和家长在脸粘脸、脚碰脚、手握手的亲密接触中,增进亲子感情。

通讯员 曹晨翩 摄

齐心合力创文 共育文明之花 解放小学开展 互联网+ 家长教育系列活动

通讯员 俞水情深

本报讯 12日,解放小学举办 创文 专项讲座,动员全校教师、家长和学生一起投身我市 创文 工作,为创文 助力。该校全体教师参加,近百名家长现场聆听,近千名家长线上观看直播。

省特级教师、正高级教师、解放小学校长林爱娟从传承历史,挖掘内涵,以 文化 立校,展望未来,精彩绽放,以 五育 传校,擦亮名片,立足当

下,以 质量 立校三方面,介绍了该校基础工作、特色创新工作及取得的成绩,提出让学生通过天天阅读、天天运动、天天劳动,在解小这片沃土上茁壮、健康成长。

副校长李彩蓉作了详尽细致的文明提醒,号召大家 大手拉小手,共创文明城 。

讲座还邀请了浙江越秀外国语学院教授、研究生导师、北京师范大学教师专业发展研究中心研究员吴克强前来授课。

吴克强围绕一个观念 幸福;两个方面 身心健康(健康要野蛮其体魄,爱运动,要文明其精神,爱阅读);关注三个重点 兴趣,责任,习惯;四条途径 让孩子做事情,做出榜样,找孩子的长处去巩固,营造良好的家庭文化环境等四方面作了演讲。

这次活动带给我们欢乐,带给我们思考,也带给我们教育孩子的智慧。活动结束后,家长们纷纷表示受益良多。

饮酒能助眠吗

通讯员 胡芳珍

近日,市三院门诊部胡医生接诊一名患者。该患者自诉近一年睡眠质量不好,整晚经常转醒不下10次。胡医生仔细询问后得知该患者有长期饮酒习惯,称酒后睡得香,但近一年以来,他经常在后半夜醒来,醒来后睡不着就喝酒,虽然可以再入睡,但总是断断续续,体力和精力大不如前。

那么,睡眠与酒精有关系吗?饮酒真能助眠吗?

胡医生解释,刚开始摄入酒精时,确实有诱导睡眠作用。但酒精的作用不会持续整夜,到了后半夜,酒精的作用逐渐消失,会引起失眠、多

梦,使睡眠质量下降。随着时间推移,睡眠质量会越来越不好。许多失眠患者为了追求睡眠质量,不断增加饮酒量及饮酒次数,慢慢变成酒精依赖患者。一旦出现酒精依赖综合征,对人体伤害会更大,因为身体对酒精的耐受性越来越大,白天饮酒不能满足需要,一到后半夜酒精浓度下降后,便会出现戒断反应,如手抖、心慌、全身出汗等,不得不起床喝酒解除戒断反应。

胡医生诊断该患者出现了酒精依赖综合征,治疗要从戒酒开始,才能真正解决睡眠问题。

胡医生提醒,借酒来医治失眠,只能收获一时之效,绝不是长远之

计,如果因此养成嗜酒的习惯,更是得不偿失。睡眠不良者,在上床睡觉前4小时-6小时内不宜饮酒。睡眠正常的人,用餐时的一杯鸡尾酒或葡萄酒在体内持续时间不会太长,不会对睡眠产生不利影响。酒精依赖导致的睡眠障碍,治疗原则是:首先治疗酒精依赖,包括采取以戒酒为主的各种方法,其次再对睡眠等相关障碍开展对症治疗。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通