

时间充足 环境更优 质量更好 躺睡模式 获师生点赞

教育一线

释压赋能 护航高考 南苑中学举办高考 心理辅导专题讲座

本报讯(通讯员 贾芷洛)为帮助高三学子们科学应对高考压力,以最佳身心状态迎接人生大考,5月12日,南苑中学特邀心理健康教育专家董艳菊走进校园,为全体高三学生开展《如何调整考前心理》专题讲座。

讲座伊始,专家以翔实的数据切入,点明2025年高考规模与竞争形势,同时指出浙江省考生人数与去年基本持平的现状,引导学生理性看待高考压力。专家通过生动案例阐释,所有备考阶段出现的情绪波动都是大脑对压力事件的正常反应。压力与焦虑并非洪水猛兽,适度的焦虑能激活大脑皮层,提升思维敏捷度,在考试中反而更易发挥最佳水平。

针对考前关键节点,专家提供具体行动指南:考前一周建议保持规律作息,适度减少高强度刷题,重点梳理错题本;考场上可采用“考场三部曲”——进场后深呼吸三次、发卷前闭目冥想、答题时先易后难,针对家长陪考现象,专家特别指导学生与家长建立有效沟通,建议家长避免过度关怀,保持家庭氛围轻松如常。

学校将全方位为高考保驾护航,助力学子以从容姿态奔赴梦想考场。



学生们在安静的环境中入睡

五一假期过后,我市多所中小学对学生作息进行优化调整。其中,午休时间得以相应延长。这一举措旨在助力学生更好地恢复精力,进而提升课堂表现。5月15日,记者走访我市部分学校,实地探访校园午休情况。

学校 躺睡工程 落地 课堂表现显著改善

据了解,自去年9月起,永康中学便逐步推行“躺睡工程”。该校为学生配备了可折叠午休椅,还在教室内加装了遮光帘等设施。这一系列举措,让学生们受益匪浅。“躺睡模式”获得了师生点赞。

从课堂观察来看,学生们的疲倦感明显减轻了,参与课堂的积极性也提高了。永康中学教师徐冬敏介绍,特别是在小组讨论环节,学生们表达更加清晰,情绪也更加平稳。



学生们将专用折叠椅展开准备午睡

在永康中学七年级的教室里,午休铃声一响起,学生们就熟练地整理课桌,将专用折叠椅缓缓展开,随后躺下休息。

午休过后,感觉精神明显恢复了好多,下午听课时注意力也集中了不少。学生高雅说。

学生牟诗羽也分享了自己的感受:自从午休时间从40分钟延长到一小时后,我的学习效率也跟着提升了。

午休回宿舍 躺睡 安全舒适双重保障

在龙川小学,记者看到,学生们中午用餐结束后,便有序地返回寝室休息。生活老师早已提前开好风扇,引导学生安心入睡,并在午休期间全程巡视,确保学生的安全。

我们午休时躺下睡一会儿,对消化和精神状态都大有帮助。学生朱雨桐说。

朱谨诺、吕晨玺等学生也纷纷表示,午睡能让自己在下午更有精神,学习效率明显提高。

为了优化学生的午休体验,龙川小学去年对宿舍进行了全面改造。不仅增设了烟感报警器,还翻新了墙面

和洗漱台,提升了整体生活品质。同时,学校还制定了午休管理制度,由生活老师全程陪护,确保每位学生都能在安静、安全的环境中入睡。

我们根据季节调整午休时间,冬令时为一小时,夏令时延长至一个半小时。龙川小学教师李芳说。

稻药轮作迎丰收 浙贝母采收忙 一地双收 促共富

本报讯(融媒记者 曹润鑫 程卓一)时值五月,浙贝母迎来了采收时节。5月15日,在舟山镇舟三村同舟共富稻药轮作基地,村民们趁着晴好天气,进行采收作业。田间地头呈现一派繁忙景象。

10余名村民手持铁锹,俯身在田间劳作,将饱满圆润的浙贝母从泥土中挖出。承包户曹朝阳介绍,这片面积达30亩的基地采用了“水稻+中药材”的轮作模式,浙贝母的亩产达到了2000公斤左右。

等药材采收结束后,我们会立即开展水稻种植。这样一来,不仅实现了土地的高效利用,而且药材种植过程中使用的有机肥还能提升稻谷的品质。曹朝阳说。

舟三村通过土地流转的方式,将完成集中连片整治的农田承包给药农进行专业化种植。这种模式守住了耕地保护红线,保障了粮食安全,又为村集体增加了可观的租金收入。

值得一提的是,该基地为当地村民提供了在家门口就业的机会。村民方秀央对记者说:我们每天工资有120元。这样既能照顾到家里的老人小孩,又有稳定的收入,大家干起活来都特别有劲头。

据了解,该基地的浙贝母采收工作将持续一个月左右。与传统农业相比,稻药轮作模式真正实现了“一田两用、一地双收”,土地利用得到显著提升。

目前,舟山镇已有近300亩土地采用了“土地流转+就业带动”的创新模式,让村民同时获得了“租金+薪金”的双重收益。这种创新做法不仅提高了土地产出效益,更为乡村振兴探索出了一条特色的农业发展新路径。

相关链接

午睡时长适度最好

午睡虽好,但时长并非越长越好。根据权威医学期刊的研究,午睡超过30分钟者代谢综合征风险增加,具体表现为腰围增粗、空腹血糖升高和血压波动等问题。而午睡时间在30分钟以内者不仅风险较低,血压控制效果也更佳。对于患有高血压的人群,午睡建议控制在30分钟以内,以防中风风险升高。

医学专家还给出了科学午睡建议:要注意保暖,午睡时体温会下降,应适当盖毯防寒,避免着凉;饭后别立即躺下,建议饭后散步10-20分钟,帮助消化,避免胃部不适;要避免趴着睡,因为趴着睡容易压迫血管和神经,影响呼吸及颈椎健康,建议采用仰卧或头部垫高的姿势,醒后勿急起身,可揉脸、颈、腰背等部位,缓解肌肉紧张,促进血液循环。

午睡不是想睡多久就睡多久。

如今,越来越多的市民认识到,科学午休不仅能帮助我们在工作、生活、学习上提效,还能为健康生活打下坚实基础。

午睡虽短,但意义重大。只有掌握正确的方式和时间,才能真正发挥出午睡的“加油站”作用,让“黄金三十分”成为每个人日常生活中高效恢复、健康续航的重要一环。

融媒记者 桂荣超

套圈学知识 消保暖人心 建行永康支行开展 全国投资者保护宣传日 活动

本报讯(通讯员 池琛)5月15日是全国投资者保护宣传日,日前,建行永康支行营业部创新宣传形式,开展了一场别开生面的投资者保护宣传活动。

活动现场,营业厅被精心布置成金融知识闯关乐园。工作人员将金融投资知识、警惕虚假宣传、适当

性管理原则、理性投资理念等内容,制作成活动道具。市民只需参与套圈游戏,成功套中即可获得对应的金融知识讲解,还能赢取建行精心准备的小礼品。

此次活动不仅让市民在轻松愉快的氛围中学习到了金融知识,更拉近了银行与客户之间的距离,让金融

消费者真切感受到建行永康支行的温暖与关怀。

接下来,建行永康支行将持续践行金融机构的社会责任,不断创新金融知识宣传形式,丰富宣传内容,切实保护金融消费者合法权益,为金融行业高质量发展贡献力量,让“建行消保温暖相伴”的承诺,走进千家万户。