

做好科学教育的“加法”

教育部等十八部门发文,加强新时代中小学科学教育

新华社

近日,教育部等十八部门近日联合印发关于加强新时代中小学科学教育工作的意见。意见提出,通过3至5年努力,在教育“双减”中做好科学教育加法的各项措施全面落地,中小学

科学教育体系更加完善,社会各方资源有机整合,实践活动丰富多彩,科学教育教师规模持续扩大、素质和能力明显增强,大中小学及家校社协同育人机制明显健全,科学教育质量明显提高,中小学生科学素质明显提升。

意见要求,各地加强教学管理,开齐开足开好科学类课程,修订完善课程标准及教材,同时将教辅书纳入监管体系。强化实验教学,并广泛组织中小學生前往科学教育场所,进行场景式、体验式科学实践活动。完善试题形式,坚持素养立

意,增强试题的基础性、应用性、综合性、创新性,减少机械刷题。加强实验考查,提高学生动手操作和实验能力。

意见提出,各校由校领导或聘任专家学者担任科学副校长,原则上至少设立1名科技辅导员、至少

结对1所具有一定科普功能的机构。加强中小学实验员、各级教研部门科学教研员配备,逐步推动实现每所小学至少有1名具有理工类硕士学位的科学教师。

意见还要求各地指导中小學生理性选择参加“白

名单”竞赛,搭建中小學生成长平台,发现有潜质的学生,引导其积极投身科学研究。指导各竞赛组织方在竞赛活动中融入爱国主义教育,培养参赛学生家国情怀;突出集体主义教育,为参赛学生未来从事有组织科研打牢思想基础。

甩开考试焦虑“包袱” “健康攻略”请收好

关注中高考



封面新闻

一年一度的招考季即将到来,同学们在紧张备考的时候,也要小心过大精神压力带来的负面影响。为了让考生和家长们安心度过中高考时刻,记者日前采访了成都第三人民医院神经内科主治医师李伟,与各位考生和家长谈一谈考前学生的精神压力如何缓解。



考前过于紧张焦虑? 三个应对方案

李伟就考生考前过于焦虑的问题为大家提供了三个应对方案。

第一,积极的心理暗示很重要。以乐观的心态去设想高考的结果,才能够积极地面对即将到来的挑战。过度消极地设想万一发挥不

好、成绩不理想只会为自己高考时徒增不必要的压力,所以考生应让自己以轻松愉快的姿态迎战高考。“俗话说,只有想得好,才能做得好。”李伟医生说。

第二,考前保证良好睡眠是基础。如果考生在考

考前睡得太晚,那么很容易在白天时精神不振、意识恍惚。李医生提醒大家在考前要早早调整好日常作息,良好的睡眠可以减少考生的压力。

第三,适当地活动身体缓解躯干疲惫。高考在即,

不少同学都在书桌前埋头苦读,反而让自己更加疲惫。这时,同学们也不要忘了适当地活动一下身体,减少长时间动脑对身体的损耗。只要是身体上的活动,都可以缓解一些精神焦虑和疲惫感。

过多摄入咖啡因 会导致夜晚难以入睡

不少同学在考前会出现失眠的症状,家长们也担心孩子晚上不睡觉耽误了考试。李伟说:“其实高考前失眠大部分是焦虑紧张引起的,学

生们可以放松心情,只要能够保证白天清醒就可以,太过于担心失眠造成的负面影响可能会导致恶性循环,也就是越怕睡不着越失眠。”

当然,有些同学白天难以保持清醒,那么医生建议大家可以减少咖啡因的摄入,即使睡不着也要停止胡思乱想,闭目养神也能够让

自己更放松。过多的咖啡因摄入也会导致夜晚难以入睡,第二天依然需要咖啡因来提起精神,长时间如此会将考生的精力严重消耗。

家长情绪言行 会直接影响孩子发挥

其实在考前,学生家长也要注意自己的情绪和言行。很多时候家长的情绪和言行会直接地影响到孩子的心态和发挥。紧张、焦虑、埋怨、命令等情绪与言行甚至会给学生带来更大

的精神压力。所以在高考前,各位家长一定要有平静的心态,不要在孩子学习和休息时过多询问、指责,只要为孩子提供良好的后勤保障即可。

当然,也有一些家长生

怕孩子吃得不好、睡得不好,一定要在孩子考前搞点“大阵仗”,不仅饭菜顿顿大鱼大肉、山珍海味,甚至早晚还弄一堆瓶瓶罐罐的营养补品,反而让不少孩子在高考时突发肠胃不适等不

良状况。对此,李伟表示,家长们最好不要太过刻意地让孩子放松,过于“奢华”的待遇有时也会给孩子带来心理暗示和不小的压力,只要让孩子和平时一样,安心顺利地度过高考就好。

中高考将近 泉州开展校园周边整治



整治现场

海都讯(记者 柳小玲 文/图) 中高考将近,为加强校园周边市容秩序及安全管理,泉州市鲤城区近日开展校园周边专项整治,对市容秩序、占道经营、广告牛皮癣、燃气安全、餐饮油烟、共享单车等6个重点事项开展集中摸排整治。

5月26日下午,记者在海滨街道泉州七中(金山)校园及周边,跟随市场监管执法人员逐一检查学校周边商店,重点检查证照是否齐全、实际经营范围是否与工商执照登记一致、售卖食品是否“三证”齐全、有无过期产品等,保障师生饮食安全。

交警执法人员则重点加强校园周边指挥疏导和路面巡查管控,引导接送学生车辆规范停放,即停即走,指挥学校门口及周边道路车辆安全有序通行。

城管执法人员要求商家要严格落实“门前三包”规定,对学校周边占道经营、流动商贩等违规行为进行规范和取缔,责令设摊当事人立即整改,遏制“马路市场”行为。

随后,街道深入学校周边多个校外托管机构,重点检查其经营资质、场地设施、消防安全、食品卫生等情况。在检查中,针对发现的证照过期、灭火器配备、食品安全隐患等问题,当即向校外托管机构提出整改要求。紧接着,来到校园周边书店、文具店、玩具店等,认真查验各经营单位相关证照以及出版物合法合规情况,要求严禁销售淫秽色情、凶杀暴力、封建迷信、荒诞怪异等损害未成年人身心健康的出版物、玩具、文具等,严查销售盗版教材、教辅资料以及盗印行为。

分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13505004222

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

泉州市二谷电子科技有限公司不慎遗失银行开户许可证一张,核准号:J3970015073701,账号:432580676404,开户银行:中国银行股份有限公司泉州华大支行,法定代表人:谷萌萌,声明作废。

遗失声明

老规矩融资租赁(厦门)有限公司泉州分公司(统一社会信用代码:91350500MA327UMY2N)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:3505010055738,声明作废。

遗失声明

泉州增龙贸易有限公司(统一社会信用代码:91350581MA33WEK64A)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:35058110003746,现声明该公章作废。

林荣海遗失漳州天福茶职业技术学院(现为漳州科技职业技术学院)毕业证书,证书编号:141131201006000295,07届食品加工技术专业,声明作废。
厦门猫库科技有限公司(统一社会信用代码:91350200MA8T5T1N99)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:35020110045358,现声明作废。

租厂房,找中熙产业园

60万㎡全新精装标准厂房出租,中熙产业园五期全面启动。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区杏秀路紫阳788号(离高速出口约2公里)