

市妇保院:

举办健康讲座 助力学子高考

本报讯 (刘素英 记者刘芬) 为更好地帮助高三学生调整心理、生理状态,以更加饱满的热情投入高考,5月8日晚,市妇幼保健院党总支张素芳、妇科门诊主任杨瑞娟利用休息时间来到瑞金一中举办了两场健康教育讲座,高三年级女生1100余人参加学习。

张素芳根据现阶段高三学生的心理状况及行为表现,结合自己的心理辅导经验,介绍了临考前高三学生普遍存在的各种心理问题,特别是考前焦虑的集中表现情况:越焦虑越害怕、越

焦虑越拖延、越焦虑越逃避。并有针对性地提出一些有效缓解焦虑的方法,特别是如何通过情绪和认知的调整,进而再提升学习状态,提高学习效率和应试技巧等方面给高三学生提供了建议和具体的操作方法。此外,张素芳还带领同学们进行现场催眠体验,让同学们在催眠中减压放松、消除身心疲惫感、调整心态、增强自信。

针对高考撞上“大姨妈”时,怎

么办呢?杨瑞娟以高考如何避开月经期为主题,从推迟月经来临、提前月经来潮、痛经女性要怎么办及月经过多贫血等方面进行了深入阐述,并就如何做好月经期保健,给出了很好的意见。

两场讲座历时3小时,学生们认真倾听,大家纷纷表示,讲座内容非常实用,受益匪浅。



习近平总书记指出:“要牢牢守住粮食安全主动权,粮食生产年年要抓紧”。今年是“十四五”开局之年,确保粮食等重要农产品有效供给,对于稳定经济社会发展大局具有重要意义。春播粮食面积占全年一半以上,对全年粮食生产供给具有决定性作用。因此,实现全年粮食丰收,必须打好春播春管第一仗。令人振奋的是,目前春耕生产形势总体不错,全年粮食生产开局良好。

我国粮食生产已经实现了十七连丰,粮食产量连续6年超过1.3万亿斤。今年,粮食产量首次被纳入宏观经济调控目标,明确提出全年粮食产量要保持在1.3万亿斤以上。锚定粮食生产目标,高质量抓好粮食生产,夯实粮食安全的“压舱石”,我们应对各种风险挑战就有更加坚实的底气、更加强大的自信,我们构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局就有了更牢固的基石。

高质量完成粮食生产任务,离不开更加完备的政策供给。今年国家再次提高了水稻和小麦的最低收购价格,稳定玉米、大豆生产者补贴,将完全成本保险、收入保险试点扩大到三大粮食作物,有效提高农民投身春耕生产的积极性,为稳定粮食播种面积奠定了坚实基础。与此同时,农业政策的提质导向也愈发明确。完成1亿亩高标准农田建设,大力推进黑土地保护工程,稳口粮、稳大豆、增玉米……产品结构调优、生产方式调绿,清新的田野中孕育无限的希望。

高质量完成粮食生产任务,同样离不开更加高效的科技支撑。一方面,聚焦高产优质环保方向育种,推进粮食生产全程机械化,开展智慧农场建设、智慧农机应用示范,现代科技为传统产业插上腾飞翅膀,成为大国粮仓更加牢固的柱石。另一方面,数据成为新农资,手机变成新农具,网络开拓大市场,地上跑着大农机,天上飞着无人机,监测土壤墒情有物联网……田野里的新科技层出不穷,用智慧种植提升农业生产效率,推动粮食生产更优更强。

粮食安全是国家安全的重要基础,要始终绷紧粮食安全这根弦。虽然我国粮食和重要农产品供给保障有力,但总体来看,我国粮食安全基础仍不稳固,粮食安全形势依然严峻。越是农业生产形势好的时候,越不能麻痹大意。坚决打赢种业翻身仗,解决种子“卡脖子”问题,牢牢守住18亿亩耕地红线,这些硬任务容不得半点含糊。稳步提升粮食综合生产能力,进一步健全农业支持政策体系,还需要进一步推进改革,让地方政府抓粮有动力、有干劲,让农民种粮有钱挣、有奔头。

我们抢抓农时、播种希望,打好春播春管第一仗,期待到金秋时,用我们的辛勤耕耘再迎丰年。

打好春播春管第一仗

朱隽



5月7日至9日,我市连续几天短时强降雨、雷雨大风、冰雹等强对流天气,造成道路沿线多处树木倒塌、隔离护栏倾倒,危及行车安全和道路通行。为及时清除道路障碍物,确保通行安全,市公安局交管大队执勤人员冒雨指挥疏导过往车辆绕道通行,并合力将道路上的树木挪开,及时清理散落在路面的杂物。

本报记者陈盛昌摄

红都瑞金优先发展教育事业

(上接第1版)面向全市家长征集选题,在该平台,类似的家校共育线上讲座,每周都会有一次。

瑞金是革命老区,也是劳务输出大市,全市留守儿童占比33%左右。在很长一段时间,由于家长意识淡薄、隔代抚养等原因,家校合作力量薄弱,不少学生在校期间养成的好习惯,周末一回家就“抛之脑后”。

2019年,该市对全市中小学生学习心理健康状况摸排,发现不少留守儿童出现不同程度的心理问题。

如何打破时间和地域限制,为家长

提供自选式的家校共育“超市”?

2020年以来,瑞金市创新开发“红都家校共育平台”,线上设立“打卡课程”“最新好课”“大咖开讲”等栏目,线下聚焦关键学段、关键家长,零距离面对面答疑解惑,构建线上线下互融共通的“家校共育”模式,合力促进学生身心健康发展。

第一次答疑直播开始前,教科体局在网上征集家长提问,没想到一下征集到900多个问题。黄娜将情况如实反馈给吴建平,没想到吴建平回复说:“问题多好啊,说明家长有需求。”

教科体局随即将900多个问题进行归类,有针对性地线上答复,同时也更注重在推进此项工作中,加强和家长的互动反馈。

“从幼儿园到高中都有相应的育儿课程,‘幼小衔接’‘青春育儿’‘缓解高考压力’不同年龄段的不同知识应有尽有。”解放小学学生家长刘彤对这一平台赞不绝口。

“如今,全市新生家长都会利用暑假,在家校共育平台学习家庭教育方面的知识,完成听课、作业、考试等培训内容,且成绩合格后,获得红都家校共育

学习合格证。”在该市家校合作的窗口学校——金穗学校,校长毛素莲笑着说,“家长持证上岗”也成了新生入学时的“硬性指标”。

线下培训同样进行得如火如荼。

“2019年,我们从幼小初高四个阶段,遴选出18名优秀教师进行轮训,去年又遴选出100名优秀教师,组建家庭教育讲师团。”瑞金教师进修学校培训处主任邹萍介绍,仅在2020年11月,就在各类市属学校组织了30多场家长培训,推广和传播了科学的家庭教育观念和方法。