

增强服务意识 提升服务效能

市教育体育局机关党总支组织生活会暨七月份主题党日活动举行



为进一步加强市教育体育局机关党建工作,深入推进党史学习教育,进一步增强党员服务意识,提升机关服务效能,7月5日下午,市教育体育局机关在局十楼会议室开展组织生活会暨七月份主题党日活动。市委巡学旁听小组陈辉、吴苏豫、黄天华参加了本次活动。

会上,市委教育工委书记、局党组书记、局长陆海峰给全体党员上了题为“百年恰风华,矢志再出发”的专题党课。陆海峰从“变局、机遇、信念”三个角度,结合我市教育实际,阐述了启东教育的制度优势、道路优势和政治优势。

他指出,一代人有一代人的使命,一代人有一代人的担当。在感慨于先辈们为国家奋斗终身的光辉事迹之时,我们更应该思考作为党和国家事业的接班人,在当下这个属

于我们的时代、属于我们的广阔天地间干出一番怎样的事业。他说,局机关的党员干部,是启东教育发展的中坚力量、关键少数,我们是什么样子,启东教育就会是什么样子。他强调,作为共产党员,要牢牢抓住“讲政治、顾大局”“懂规矩、守纪律”“尽职责、敢担当”“抓学习、强本领”“重团结、促和谐”五条线,让自己努力成为不忘初心“的践行者”、一石千浪的“破局者”、脚踏实地的“实干者”、上下同欲的“共济者”和真正正气的“捍卫者”。

随后,局党组成员在各自所在支部参加组织生活会,进行了批评与自我批评。会上,全体党员还观看了市教育体育局朗诵社录制的视频《七月赞歌》。

市委巡学旁听小组对市教育体育局机关组织生活会的开展表示充分肯定。(市教育体育局办公室)

启东市教育体育局 启东市融媒体中心 2021年 第12期

2021年启东市外来务工人员子女网上报名须知

报名时间:7月21日~7月22日

1.此报名系统只用于幼儿园小班、小学一年级、初中一年级新生报名

非新生入学,请于8月25日前去市政政务中心三楼D区咨询预审窗口办理。办理时提供如下材料的原件(2份A4纸复印件):监护人及其子女的户口簿、监护人身份证、非启东户籍外来务工人员与用人单位签订的劳动合同或工商营业执照、在启东市区居住的居住证。

2.在启东市区务工的非启东户籍外来务工人员子女入学学校

接受学前教育入学的学校(4所):城南幼儿园、经济开发区幼儿园、城东幼儿园、汇泰幼儿园,具体招生人数为城区户籍幼儿报名登记后的剩余学位。

接受义务教育入学的学校(14所):小学(10所):南苑小学城南分校100人、紫薇小学英邦分校50人、善成小学70人、圩角小学10人、民主小学20人、惠丰小学15人、徐龙小学10人、香格小学20人、永阳小学30人、南阳小学10人

初中(4所):开发区中学50人、建新中学20人、南阳中学30人、惠和初级中学30人。

3.登记报名手续
非启东户籍外来务工人员子女接受学前教育、义务教育入学,实行网上报名。对网上报名有困难的家长,可以现场帮助家长进行网上报名。

4.网上报名流程
进入“启东教育发布”微信公众号,在底部中间菜单中选择“新生报名”,进入报名入口。按要求填写相关信息,选择所需报名的学校,上传相关图片,确认无误后提交,完成报名,保存报名编号。报名信息提交后在报名首页中选择“报名查询”,根据提示输入相关信息即可查看报名审核信息。

选择报名学校→填写学生信息→填写法定监护人信息→填写户籍及居住信息→上传监护人劳动合同或营业执照照片→上传监护人居住证明照片→上传监护人身份证照片→上传学生及其监护人户口簿照片。

注意:上传照片均须是原件照片。合同不须全部上传,只须上传主要页。

5.结果公示

如果招生学校的报名人数超过招生计划人数,实行摇号。摇号时间8月6日、8月7日在“启东教育发布”公示摇号结果。未摇号到的适龄儿童,市教育体育局根据学校的学额,统筹安排到相关学校。统筹安排于8月25日在市政政务中心三楼D区咨询预审窗口办理。办理时提供如下材料的原件(2份A4纸复印件):监护人及其子女的户口簿、监护人身份证、非启东户籍外来务工人员与用人单位签订的劳动合同或工商营业执照、在启东市区居住的居住证。

6.现场报名流程
现场帮助报名地点:市政政务中心三楼D区咨询预审窗口。

在办理时,需准备好监护人及其子女的户口簿、监护人身份证、非启东户籍外来务工人员与用人单位签订的劳动合同或工商营业执照、在启东市区居住的居住证原件。



详见启东教育发布

七彩夏日 精彩纷呈

近日,全市校外教育辅导站暑期公益班顺利结束。图为江苏省启东实验小学2021年校外教育辅导站暑期公益班才艺(成果)展示及评优表彰活动中的现场书法展示。

江苏省启东实验小学供图



以美育人 以文化人

南通市第八届中小学生校园艺术节展演(器乐专场)在启举行

7月5日,南通市第八届中小学生校园艺术节展演(器乐专场)在启东保利大剧院隆重举行(如图)。来自南通市各中小学、少年宫的19支团队相约在这美丽的东疆小城,相会在这迷人的蝶湖之畔,共享全市中小学校艺术教育成果的饕餮盛宴。

本届艺术节以“阳光下成长”为主题,南通市教育局副局长、党组成员、市委教育工委书记杨立荣,南通市教育工委书记、市政府教育督导室专职副主任、市委教育工委书记许新海,南通市教育局长武部部长、体卫艺处副处长顾莹,南通市教育科学研究院音乐教研员陈美华,启东市委教育工委书记、教育体育局党组书记、局长陆海峰,副局长施超,教师发展中心副主任王平等出席本次活动。各县市区的艺术专干,教研员,各中小学校、少年宫的老师与同学们观摩了

本次活动。

一串串灵动跳跃的美妙音符滋润着大家的心田,一朵朵绚烂多彩的艺术之花溢出沁人的芬芳。清新灵动的重奏、规模宏大的合奏、悠扬婉转的民乐,赢得了观众们阵阵掌声。

活动采用现场打分、亮分制,来自各县市区的代表担任本次活动评委,充分体现了比赛的公平、公正。

以美育人,以文化人。南通市中小学校落实现代美育教育发展,展示美育教育成果和素质教育成效的重要平台。此次活动不仅培养了学生健康的审美情趣和良好的艺术修养,展现了中小学生对党爱祖国、勤奋向上、朝气蓬勃的精神风貌,促进了我市中小学校美育教育的健康发展。(市教育体育局基教科)



压力大怎么办?缓解压力有妙招

又是一年“5·25心理健康节”。“爱自己”节日的核心内容是:关爱自我、了解自己、接纳自己,关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会。本期推出“阳光心态 铺垫幸福人生”系列之三。

常听人说“压力山大,喘不过气”“没有压力就没有动力”“很多感到‘精神空虚’的人,往往是生活中缺少必要的压力”……你认同“压力有益论”,还是“压力有害论”?

先一起来认识压力。压力分精神与物理两个领域的定义。我们谈及的是精神压力,它是环境要求你作出选择或改变时的个人感受。压力,一般分为积极压力和消极压力。

积极压力(良性应激)是令人愉快和具有建设性的压力,促进人们追求其预期目标,给生活带来创意、意义和希望。

美国职业压力协会主席柯什博士说:“短期压力能让人把注意力集中在现实情境中,排除外界干扰,人们此时更愿意尝试新事物,表达具有创意的想法。”美国新墨西哥州立大学学者最新研究发现,短期压力会导致压力激素水平剧增,相当于在大脑中点亮一盏灯,让人能更清晰地思考问题。总之,适当的积极压力有助于有效完成任务,提高自信和自我评价,提高对环境的适应……

消极压力(恶性应激)是对未知事件悲观解释的结果。消极的心理压力越大,心理健康状态就越不稳定。一会影响心理健康,使人情绪紧张焦虑,人际冲突增多,对人冷漠、无法处理重大问题等。二会影响身体健康,伤害人体神经系统、骨骼肌系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统、胃肠道系统、生殖系统等7个系统的健康。三会使原有动作技能减退,行为举止怪异。消极压力是持续不断的精力内耗。

就像环境压力促进人类发展一样,人的成长和发展就是不断适应环境压力的过程。压力有普遍性,无处不在。压力本身无好坏,关键在于它所引发的个体反应。压力不可避免,逃避压力不仅不会消除压力,反而会让压力不断累积,一直压到你喘不过气,这在心理学上称为“压力繁殖”。压力往往也可以充分挖掘我们身上的潜力,进而让我们变得更加强大。

缓解调适压力。虽然压力是有人生中不可或缺的一部分,但发现压力过大时,需要及时缓解和调适。

一般办法有:物理释放压力最简单、最直接的方式——跑步、跳操、游泳等运动;使用腹部肌肉呼吸;调整认知,换个角度看问题;转移注意力;保持充足的睡眠,保持乐观心态;与知心朋友描述压力,往往在你描述的时候,压力已经得到一定缓解……

有人用这些办法缓解压力,不可取:抽烟酗酒,暴饮暴食或者节食,长期看电视或者上网,睡眠时间过多,远离朋友、家庭和 Design 活动,拖延,逃避,向他人发泄压力(抨击、发脾气、暴力)……这些办法可能能够暂时减轻压力,但长期如此

将带来伤害。缓解压力的关键还在于发掘压力的源头,找到调节控制点,塑造减压通道。很多压力的存在是因为需要做的事情多,或者难度大,就心烦意乱。不懂有效管理事件往往会造成过大的心理压力。

解压“目标管理”五步法

- 1.把模糊的压力转换成明确的目标;
- 2.先完成一些小目标来积累自信心;
- 3.把那些未完成的目标放进日程表里,做并实施好周计划和日计划;
- 4.完成之后给自己一些奖励。每个目标后设置一个奖励。当你学会奖励自己之后,往往会发现完成目标的过程像在玩一场好玩的打怪升级游戏。
- 5.把制定目标变成一种习惯。养成一个好习惯还能帮助你更好地节省时间和精力,让你变得更优秀。

·阳光下成长·

本版供稿:吴楠楠



7月11日,2021年全国青年U19沙滩排球锦标赛(启东站)在恒大碧海银沙滩圆满落幕。



7月11日下午,启东市“创客+”工匠节暨南城区“七彩夏日”科普系列公益活动举行。