

我市中小學生 去年心理健康篩查約67萬人次

本報訊(記者趙改玲 通訊員王雨欣)開展青少年心理健康服務進學校被列入焦作市2024年十大民生實事項目,記者昨日從市教育局獲悉,去年一年,我市教育部門助力學生健康成長,順利完成該項民生實事。其中,我市教育部門對全市四年級及以上中小學生心理健康狀況進行了全面篩查,覆蓋學生約67萬人次。

市教育局圍繞此項目實施“46613”中小學心理健康教育民生工程,“4”即2024年圍繞學會學習等主題分學段錄制40節以上精品通識課,供全市各學校使用;“6”即對600名中小學專兼職心理健康教育教師開

展專業能力提升培訓;“6”即開展600次中小學心理健康教育專題講座;“1”即對1萬名中小學班主任開展基本心理知識培訓;“3”即對30萬名中小學學生開展2次心理健康專業測評。通過不斷推動建立健康教育、監測預警、咨詢服務、干預處置“四位一體”的學生心理健康教育工作體系,以促進學生身心健康和諧發展。2024年,我市教育部門對全市四年級及以上中小學學生心理健康狀況進行了全面篩查,覆蓋學生約67萬人次。同時,還指導各县(市、區)分別組織開展心理健康專項培訓,全市教育系統全年累計培訓班主任10750人、

心理教師1308人。

舉辦學生講座。開展學生常見心理健康知識知曉情況專項調查,覆蓋全市五年級、八年級學生2659名,了解學生遇到困難時的求助意識、求助途徑及情緒調節方式,指導學校科學開展心理健康知識普及活動。舉辦情緒管理、應考心理、家庭教育等公益講座9場、學生心理講座849場,幫助家長了解孩子身心發展規律,幫助調適高(中)考生考前心理,累計參與家長59萬人次、學生21.2萬人次。

“我思想上有些小疙瘩,想不開,經過心理老師的疏導,現在心態變得好多了。”接受心理輔導的學生小梁說。



1月6日,教師在指導小朋友制作臘八粥。臘八節前夕,博愛縣實驗幼兒園開展“學民俗迎臘八”主題活動,孩子們在教師的指導下認識五谷食材,親手參與制作美味的臘八粥和臘八蒜,激發孩子們對傳統節日的興趣,感受民俗的魅力。
程 全 張慶華 攝

擁抱星辰大海的平凡人

本報記者 朱穎江

“冬天的夜寒冷且漫長,但對於天文愛好者來說,這樣的夜晚是觀測浩瀚星空的最佳時機。去年12月27日,我市天文愛好者趙慶德購買的迷你天文望遠鏡到貨,他立即發消息邀請其他愛好者一起觀測星空……



當天19時,夜幕已經完全降臨,天空中的幾顆星星閃爍着清冷而明亮的光芒,顯得孤獨而寂靜。趙慶德一行人來到了焦東路一個中學的操場上,開闊的視野更有助於觀察星空。趙慶德通過手機軟件調節設備參數,迷你天文望遠鏡隨即轉動鏡頭在夜空中搜索。很快,趙慶德的手機顯示屏上提示——木星。平時用肉眼觀測,看到的星星多數是一閃閃、有棱有角的,但天文望遠鏡看到的星體是一個沒有衍射光的實心球。

趙慶德說,我們對星體的認知多數是通過圖書和科普片了解到的,在浩瀚的宇宙中,每一個星體都有自己獨特的魅力,比如木星最為顯著的特點,是其表面显现的 colorful 斑斕的雲帶和大紅斑。而火星的外觀是紅色的,其明暗區域如同高山峽谷……聊起天文,趙慶德滔滔不絕,完全忽視了天氣的寒冷。

趙慶德學的是電子電器化專業,參加工作後勵志要在本專業上做出點名堂。1997年至今,他一直從事空調壓縮機的維修和研究。他的技術在行業內得到了大家認可,只要他人

描述出空調的問題,他就能準確判斷出問題所在。他是一個追求卓越的人,對自己的要求是“要做就做最好”。作為“技術男”怎麼又愛上了天文觀測?趙慶德稱自己要圓了兒時的宇宙夢,同時,也為了幫助自己的孩子實現夢想。

然而,追尋天文夢想的道路並不平坦。作為一名普通的市民,收入有限,而天文設備價格高昂,就算這樣,也未讓他望而卻步。為了攢錢購置專業的天文望遠鏡,他度過了一段艱苦的攢錢過程。他通過削減日常不必要的開銷,採用能省則省的生活方式,最終拥有了第一台天文望遠鏡。

有了專業設備後,趙慶德更加積極地投身於天文觀測之中。尤其在晴朗而寒冷的冬夜,這樣的天氣條件為天文觀測提供了絕佳時機。在這片清澈的天幕下,他能看到許多令人驚嘆的星體奇觀。

趙慶德對天文的執著追求不僅僅體現在觀測上。他深入研究天文知識,了解天體的運行規律、星系的演化歷程以及宇宙的大尺度結構。他知道,冬季夜空中那些看似隨意分布的星星,實則遵循着精確的數學

規律和物理法則。太陽系內的行星運動軌迹可以通過開普勒定律來描述,它們在各自的橢圓軌道上繞着太陽公轉,而這些軌道的形狀和大小又與行星的質量、能量等因素密切相關。

在實現夢想的过程中,趙慶德和自己的孩子一起學習、一起成長。他們交流時,運用專業知識來優化觀測效果,從而調動了孩子學習天文知識的極大興趣。趙慶德懂得根據不同天體的亮度和位置,選擇合適的望遠鏡放大倍數和觀測時間。對於較暗的星云,他會採用長時間曝光的攝影技術,讓相機的感光元件收集更多的光線,從而捕捉到那些微弱而神秘的細節。同時,趙慶德還會關注天文事件的預報,如流星雨、月食、行星沖日等,提前作好準備,不錯過任何一次與宇宙親密接觸的機會。對於趙慶德來說,天文觀測不僅僅是一種愛好,更是一種生活態度,一種對未知世界的不懈探索精神。

上圖 趙慶德在調試迷你天文望遠鏡。

本報記者 朱穎江 攝



省第八屆中小學生藝術展演活動 焦作攬獲15個一等獎

本報訊(記者趙改玲)昨日,記者從市教育局獲悉,省教育廳於2024年4月至11月舉辦了河南省第八屆中小學生藝術展演活動。目前,各項活動內容已經結束,經省活動組委會評審和現場展演,我市在藝術表演類、藝術作品類、美育改革創新優秀成果類攬獲15個一等獎。

藝術表演類節目一等獎獲獎名單:声乐《盧溝謠》《鄰居家的豆豆龍》,舞蹈《詩韻懷川 舞絳無題》《仰望星空》《在希望的田野上》,戲劇《紅

色娘子軍》選段。

藝術作品類一等獎獲獎名單:繪畫《虎虎生威——錫紙畫》《我們的美術課》《戲》《溫縣慈勝寺壁畫菩薩佛手(五代)》《爆米花》,手工藝《激光雕刻燈飾——太極故里·印象》《紋胎瓷——文房雅器》。

美育改革創新優秀成果獲獎名單一等獎:《小學美術“3+2+1”教學模式的研與實踐》《小學美術學科單雙課時設置的比較研究》。

獲獎學校涉及我市10所中小學,可謂全面開花。

焦作火車站 提升服務“溫度” 迎接2025春運

本報訊(記者李錯)春運將至,對於準備春節返乡的旅客來說,都希望能够坐在溫暖的候車室中喝着熱水等車。昨日,記者從焦作火車站了解到,入冬以來,該站從設備更新、環境整治、服務舉措等方面入手,重點提升服務“溫度”,為旅客提供更加舒適、溫馨的乘車環境。

為確保防寒過冬工作扎實推進、取得實效,焦作火車站加大對供暖設備的巡視檢查和維護力度,確保候車室溫度適宜。為方便旅客取用熱水,車站不僅在候車區域配備了飲水機,免費為旅客提供熱水,還為衛生間洗手盆水龍頭加裝了“即熱寶”,實現快速出溫水,改善了旅客冬季候乘體驗。

“火車站衛生間的水龍頭能出溫水,真好!”旅客孫女士說。她很久沒有坐過火車了,這次來焦作火車站乘車,發現候車室不僅變得非常漂亮,候車環境也與記憶里的截然不同。洗手有溫水,喝水有熱水,候車室里還非常暖和,讓乘客在候車時感到舒適又暖心。

“我們不僅對供暖設備進行了提升,站內還設置有母嬰候車室和重點旅客候車區,服務台能為旅客提供老花鏡、輪椅、應急藥箱等物品,候車區還在此前配備的免費充電柱上加裝了五孔插座,讓旅客的電子設備不會因候車時間長而‘斷電’,滿足他們的出行應急需求。”焦作火車站副站長梁慧表示。