

# 做到这些 顺利开启新学期

新学期即将开学,不少孩子仍沉浸在寒假中无法“收心”,甚至出现了抵触或焦虑的情绪。如何应对“开学综合征”?日前,国家卫健委举行新闻发布会,多位专家为孩子与家长支招。

大脑在适应了自由、放松的状态后,面对规律化校园生活时,负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应。“这是从生理层面作出的反应,而从心理、社会层面来说,学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一定影响。比如,孩子担心新学期的学习任务,或者有社交压力,一些寄宿的孩子可能还会面临与家人分别时的心理不适等。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华说。

上海市精神卫生中心主任医师乔颖还建议,可以通过一些训练来放松心情,“比如找一个安静舒适的环境深呼吸,用鼻子慢慢吸气,用嘴巴慢慢吐气,去感受腹部的收缩和全身肌肉的放松”。她提醒,在做呼吸训练的时候,需要持之以恒,每次做的时候尽可能保持呼吸的节奏,这样会有意想不到的收获。

“学习困难”“厌学拒学”……如果孩子出现类似症状,是心理方面有问题吗? “应理性看待这个问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不要将儿童与青少年的发展性问题过度医学化。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容强调。她介绍,有些孩子是发展性问题所致,比如青春期的情绪波动、短期动力不

足导致的学习困难,这可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式来缓解。“建议家长用轻松对话代替催促、唠叨与埋怨,合理安排业余时间,与孩子商定学习计划,激发内在的学习动力。”

如果孩子长期表现出学习困难、旷课逃学,甚至因此休学,家长就要给予足够重视,及时就医,由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。吴仁容指出,一些医院开设的学习困难与厌学门诊,整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性的治疗和干预。

青少年出现心理问题时,往往会感到无助和迷茫,这时可以求助哪些专业的治疗途径和资源呢?

崔永华告诉记者,我国目前正推进全国统一心理援助热线“12356”的应用,北京、上海、浙江等18个省份已经开通,其他省份也在有序开通中。

除了专业的帮助,家长为孩子提供情感支持也非常重要。崔永华强

调,父母要通过实际行动向孩子表达爱和关注,增强他们的安全感;同时,鼓励他们参与社交和志愿活动,帮助他们建立社会支持网络,结识一些兴趣相投的朋友。

在互联网时代,电脑、智能手机等电子设备已成为青少年生活中不可或缺的工具。社交媒体给青少年的学习与生活带来何种影响?社会各界对此褒贬不一。

吴仁容认为,社交媒体对青少年有很多积极的影响,是他们建立社交关系的有效平台,但也存在一些潜在的心理健康风险。吴仁容建议,要引导青少年正确使用社交媒体。“家长应该帮助孩子区分真假和明辨是非。例如,定期召开‘家庭数字健康交流会’,畅谈网络体验,提升青少年识别虚假信息和网络暴力的能力。此外,还要引导孩子养成正确使用社交媒体的习惯,避免过度沉迷。家长可以和孩子提前约定好日常使用时间和时长,并借助控制软件过滤不良内容。”

(新华社)

## 教育资讯

### 教育部发布新版职业教育专业教学标准

近日,教育部印发758项新修(制)订的职业教育专业教学标准,覆盖新版《职业教育专业目录》(以下简称《目录》)1434个专业的52.9%,涉及19个专业大类、90个专业类。为什么要发布新版职业教育专业教学标准?和之前相比有哪些新变化?

#### 涵盖职业院校人才培养过程的关键要素

教育部职业教育与成人教育司负责人介绍,现行中职专业教学标准2014年发布,高职专科专业教学标准2012年发布,2019年曾作修订。随着科技创新和产业变革不断深化,新技术、新职业、新业态不断涌现,对人才培养提出了许多新要求。2021年,教育部发布新版《职业教育专业目录》,一体化设计中职、高职专科、职业本科专业,新增、更名、合并、撤销专业总体幅度高达60%,很多专业的名称和内涵发生了变化。在此背景下,出台新的职业教育专业教学标准势在必行。

“为更好适应时代发展新形势、行业企业新需求和职业教育发展新要求,我们于2021年7月启动职业教育专业教学标准的修(制)订工作。”教育部职业教育与成人教育司负责人表示。

本次发布的新标准共758项,其中,中职标准223项,高职专科标准471项,职业本科专业标准64项;第一产业相关专业标准52项,第二产业相关专业标准292项,第三产业相关专业标准414项。

“新标准主要包括概述、适用专业、培养目标、入学基本要求、基本修业年限、职业面向、培养规格、课程设置及学时安排、师资队伍、教学条件、质量保障和毕业要求11个要素,涵盖了职业院校人才培养过程的关键要素。”教育部高等教育评估中心原副主任李志宏介绍。

从体例框架上看,与原标准相比,新标准增加了概述要素,介绍了标准研制的背景,提出贯彻落实标准的有关要求;新增了毕业要求要素,进一步明确了学生毕业要求;将师资队伍单列,进一步强调师资队伍在专业教学中的重要性。

系统设计的三个层次的专业教学标准

新标准对接一体化设计的《目录》,系统设计中职、高职专科、职业本科三个层次的专业教学标准。打开教育部官网的新版职业教育专业教学标准,可以看到中等职业教育专业下属的“新能源汽车制造与检测”专业,高等职业教育专科专业下属的“新能源汽车技术”专业,以及高等职业教育本科专业下属的“新能源汽车工程技术”专业,三个专业逐层递进,相关的专业教学标准也紧密结合。

“对于不同层次的同类专业或相近专业,人才培养定位有机衔接,

培养规格逐层递进,课程设置逐级加深,能力素质要求逐步提高,为高技能人才成长提供了路径清晰的职业能力进阶‘图谱’,将有力保障产业需求侧与人才供给侧要素的充分对接,提升职业教育专业人才培养的适应性。”教育部职业教育发展中心副主任黄辉说。

#### 更加强化实践教学

实习实训是高水平人才培养的关键环节,新标准更加强化实践教学,对实践教学进行了系统规范。“在校内外进行石质文物、石窟寺及摩崖石刻、壁画彩塑的保护修复等实训,包括单项技能实训、综合能力实训、生产性实训等。”高职专科专业“石窟寺保护技术”专业的教学标准中,实训标准这样写道。

本次修订要求中职、高职专科实践性教学学时原则上不少于总学时的50%,职业本科实践性教学学时原则上不少于总学时的60%,明确职业本科专业一般不要求学生撰写毕业论文,将工艺改进、产品(服务)设计、技术(服务)创新、技艺展示、专利研发等作为毕业设计(创作)的重要内容。

“新标准充分体现了职业教育强化实践教学的导向,呼应了职业教育提出的培养‘职业综合素质和行动能力’的要求,以充分的实践性教学学时安排加强学生动手能力、操作能力,推进以职业岗位需求为导向的实践能力培养。”金华职业技术学院大学办公室主任张雁平说。

#### 服务现代化产业体系建设的需要

本次修订还有一个特点是服务现代化产业体系建设新要求。根据科技革命和产业变革对生产、建设、管理、服务等带来的新变化,重点建设先进制造业、现代农业、生产性服务业、民生紧缺领域相关专业的教学标准。

例如,本次修(制)订了航空智能制造技术等先进制造业相关专业标准,旨在培养“能够从事航空制造工艺设计、生产管理、智能装备与产线应用、装备与产线智能运维、智能装配、零部件加工等工作的高端技能人才”。此外在现代农业领域,有智慧农业技术等相关专业标准;在民生紧缺领域,包括婴幼儿托育服务与管理等相关专业标准。

数字化和人工智能技术的应用也是新标准中的一大亮点。新标准将数字化和人工智能作为推动教学方式变革、提高教学质量的重要手段,推动专业升级和数字化改造,结合人工智能等技术实施课程教学数字化转型,运用虚拟仿真等技术开展实训,建设、配备音视频素材、教学课件等专业教学资源。例如,在“石窟寺保护技术”等专业的教学标准中,明确要求“结合人工智能等技术实施课程教学的数字化转型”。

(人民网)

#### 持续聚焦落实学校食品安全各方责任

### 福建开展校园食品安全“你点我督”

近日,福建省食安办、省教育厅、省公安厅、省卫健委、省市场监管局联合印发《关于进一步加强校园食品安全工作的通知》,部署加强全省校园食品安全工作,全力保障校园食品安全。

福建要求,各地要把确保校园食品安全作为日常工作重中之重,持续聚焦落实学校食品安全各方责任,着重在解难题、建机制、抓长效上下功夫、见成效。要督促学校开学前对学校食堂内外环境进行全面清扫,彻底清洗所有餐饮具、工具、容器、设备,彻底消除卫生死角,彻底清查食品仓库,及时清理超过保质期、感官性状异常的食品。

福建明确,各地市场监管、教育、财政、卫健、公安等部门,每学期对学校食堂、承包经营企业、校外供餐单位等至少组织开展一次联合检查,通报检查情况,督促问题整改。对食品安全风险评估结果60分以下的校外供餐单位,各地教育部门要将其列入“负面清单”进行惩戒。

开学前后,各地要深入开展校园食品安全“你点我督”活动,邀请人大代表、政协委员、家长及学生代表等参与学校食堂食品安全检查,推动建立食品安全监督员和社会监督员制度。

(中国教育报)



2月16日,部分地区中小学迎来开学季,学生们返回学校,领取教材,参加开学第一课等活动,开启新学期。这是宁夏银川市兴庆区实验二小学生在展示领到的新课本。(新华社)

## 报名缴费、高薪兼职 开学季这些诈骗要当心

随着开学季的到来,针对学生及家长的诈骗进入高发时段。警方提醒广大家长和警方警惕诈骗,谨防上当受骗。

天津市公安局刑侦总队四支队三大队副大队长李嘉璐说,开学季,骗子们的“把戏”层出不穷。比如,在较为多发的辅导班类诈骗中,骗子会冒充辅导机构或学生本人,联系学生家长,谎称学生需参加辅导班,要求家长联系报名并支付费用。诈骗分子以“名额有限”

“马上截止报名”等为由制造紧迫感,让家长顾不上核实情况,进而实施诈骗。

在助学金类诈骗中,骗子冒充学校或教育局工作人员,谎称有助学金名额,只要提供信息办理相关手续,便可将助学金转入家长账户。在骗取信息后,对方以“缴纳相关费用,方可获得助学金”为由,要求家长转账。

刷单、买卖游戏账号类诈骗在开学季的大学校园时有发生。不法分子以高薪兼职诱惑学生在网上帮忙刷单,先给点小甜头,等受害人投入大量

资金后,就以各种理由拒绝退款并拉黑。有的诈骗分子在游戏平台或社交软件发布收购游戏账号的广告,受害人信以为真,按照对方要求在未知平台充值完成后,对方又以系统故障等理由要求受害人充值更多金额,直至受害人发现被骗。

李嘉璐说,还需警惕诈骗分子冒充师生“混入”新生群,推销手机、电话卡等物品,或是冒充老师给家长发送带有未知链接的短信,诱导点击,窃取个人信息。

“遇到这些情况,都要第一时间通过官方渠道进行核实。”李嘉璐提醒,助学金、助学贷款等政策通常会通过学校官方渠道发布,不要轻信非官方渠道的信息,更不要向陌生账户汇款。一旦新生群中出现收费等事宜,务必和学校老师联系核实,切勿轻信他人,点击不明网络链接。一定牢记“三不一多”防骗口诀——未知链接不点击,陌生来电不轻信,个人信息不透露,转账汇款多核实。

(新华社)

## 家访屡吃闭门羹 家校融合需找到新切入点

### 教育时评

据报道,临近新学期开学,上海有中小学教师已开始筹划家访。但是,多位班主任表示,部分家长和学生以各种理由不让老师上门。不少人认为入户家访已是“过去式教育”。曾经,作为了解学生家庭背景、生活环境以及学业表现的重要途径,家访一直被视作家校合作中不可或缺的一环。然而如今,不少班主任却

在这一环节遭遇了“闭门羹”,或是家访的效果难以达到预期。之所以出现这种情况,原因是多方面的。其一,生活节奏加快,很多家长工作繁忙,难以抽出时间接待家访。其二,随着社会对个人隐私越发重视,有的家长并不希望过分暴露自己的家庭状况,也就对家访产生抵触情绪。

面对“家访遇冷”的困境,我们亟须找到新的切入点,推动家校合作向更深层次发展。首先,打破固有的家访模式,让家校沟通更深入。家访不仅仅是了解学生在家的表现,更是一次教育理念的交流和家庭教育指导的

机会。班主任可以在家访前做好充分的准备,根据学生的家庭背景和成长环境,有针对性地提供家庭教育建议。同时,也可以邀请家庭教育专家或优秀家长共同参与家访,在尊重各个家庭的文化差异和教育方式的基础上,为家长提供更专业的指导和支持。

时代在进步,传统的“面对面”家访虽然直接有效,但也存在一定的局限性。随着社交媒体迅速发展,教师不妨采用视频通话、微信聊天等方式,进行线上家访。这种方式不仅方便快捷,还能有效缓解家长的 time 压力和隐私顾虑。同时,也可以通过班

级微信群、家校通平台等渠道,定期向家长反馈学生的学习情况和表现,了解家长的需求和困惑,增强家校之间的信任和互动。

在强化家校融合方面,学校不妨定期组织家校活动,如家长会、开放日、家长课堂等,为家长提供了解教学进度和孩子学习情况的机会;也可以邀请家长担任学校活动志愿者、讲授生涯规划课程等,不断增强家长对学校教育的认同感和参与度。唯有家校携手,才能实现共同育人的目标,真正助力孩子成长。

(新华社)

(上接一版)

要注重同东北地区其他省份的协同联动。要更加自觉主动打破“一亩三分地”旧观念,强化协同联动思维,加快构建高效分工、错位发展、有序竞争、相互融合的现代农业产业体系,更好地融入和服务全国大局。要积极融入哈长城市群,加强与辽宁中部城市群、蒙东地区等对接合作,实现借力发展、差异化发展。要全力做好

生产要素双向流动、产业配套合作、基础设施联通、公共资源共享、生态联防联控等各项工作,在服务党和国家发展大局中把吉林的比较优势充分发挥出来。

一枝独秀不是春,百花齐放春满园。新时代新征程,我们要坚持系统观念,以更大力度促进区域协调发展,在中国式现代化建设中展现更大作为。