

“我的城市我的家”讲故事大赛

海选首站圆满落幕

市人民小学 42 名选手成功晋级

■文、图/记者 罗环

本报讯 11月28日下午,十堰市首届中小学生讲故事大赛“我的城市我的家”海选第一站在市人民小学成功举行,由该校推荐的120多名学生参加该次海选,42名选手成功晋级,此次海选也将会在各个学校陆续开展。

在“不忘初心、牢记使命”主题教育开展的大环境下,市创文办、市教育局、十堰日报社联合主办本次大赛,旨在鼓励中小学生们全方位、多角度思考,对身边感人事迹,进行深度挖掘学习,创作出引人入胜的故事,吸引更多人聆听身边的好人好事,继而提升学生的思想道德修养和文明素质。

比赛中,选手们用真实的情感、流畅的语言和感人的事例,表达了对活动主题的理解和感受,展现了

新时期青少年奋发进取的精神面貌,传递了中华民族精神正能量。比赛现场气氛热烈,高潮迭起,选手们满怀激情的讲演不时博得台下师生、评委的阵阵掌声。

本次大赛由十堰丽声播音主持培训学校总赞助并提供相应的技术支持。该校连续3年积极承办全国青少儿语言艺术大赛,为几千名学生提供锻炼和展示的平台,且连续两年斩获2金2银的优异成绩。多年来,该校一直专注于青少儿播音主持培训,为各个学校培养了一批优秀的主持人,同时,该校也是十堰唯一一家加盟全国青少儿播音主持考级培训的正规民办学校。在语言培训中该校注重对青少儿思维能力、公众礼仪、沟通能力的全方位培养,有力促进孩子全方位成长、全面发展。



参赛选手作精彩演讲。



海选赛场全景。



评委老师为参赛选手作精彩点评。



如何清理血液里的“垃圾”

饮食均衡。不能经常大鱼大肉的吃,少吃辛辣刺激食物。

适度的运动。注意保持适量运动,不能过度。

要有好的生活习惯。应该注意不抽烟、不熬夜、少喝酒。

起居规律。睡眠对提高免疫力有很大作用,不能经常熬夜,或者睡眠时间过短。尽量不要睡前看手机等,容易影响睡眠的。

情绪稳定。我们在生活中,应该保持稳定的情绪。

定期冲血管。对于经常有早起头晕、午饭后犯困、下蹲气短、视力模糊等症状的中老年人,输液冲血管是不错的选择。

那么,血液循环不畅的症状表现有哪些呢?

当出现血液循环不畅时通常会出现以下的症状:疲倦乏力、没有精神、手脚冰冷、手足麻木、头晕、头痛、肩颈僵硬、胸闷、心悸、失眠多梦、全身肌肉酸痛、腿部抽筋、妇女月经疼痛或月经血块多等等,严重时稍一活动就觉胸闷喘不过来,甚至出现半身不遂及意识昏迷等症状。如出现以上症状,就需要警惕注意血液循环问题。

教育部:2023年前将实验操作纳入初中学业水平考试

教育部日前在山西长治召开新闻发布会,正式发布《教育部关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》《教育部关于加强初中学业水平考试命题工作的意见》《教育部关于加强和改进中小学实验教学的意见》三个文件。

首次提出教研员专业标准和准入条件

教育部基础教育司司长吕玉刚介绍,《教研工作意见》首次提出了教研员应具备的基本条件,主要包括政治素质过硬、事业心责任感强、教育观念正确、教研能力较强、职业道德良好等五个方面。其中,教研能力要求教育理论功底扎实、教学经验丰富,原则上应有6年以上工作经历,具有中级以上专业技术职称。各地要严格按照专业标准和准入条件完善教研员遴选配备办法,配齐所有学科专职教研员,并建立教研员定期到中小学任教制度。

在教研工作方式上,意见要求,各地建立教研员乡村学校、薄弱学校

联系点制度,组织教研员到农村、贫困、民族、边远地区学校和薄弱学校持续开展教学指导,帮助乡村学校和薄弱学校提升教育教学质量。

意见同时指出,建立专职教研员定期到中小学任教制度,教研员在岗工作满5年后,原则上要到中小学校从事1学年以上教育教学工作。对于不履行教研职责、违背教研员职业道德、不适宜继续从事教研工作的教研员,应及时调整出教研队伍。

取消初中学业水平考试大纲

《考试命题意见》中提到,严格依据义务教育课程标准科学命题,取消初中学业水平考试大纲,促进学生认真学习好每门课程,完成国家规定的义务教育学业。

“切实做到学什么考什么,而不是考什么去教什么、去学什么。”吕玉刚特别强调。

吕玉刚表示,初中学业水平考试主要衡量学生达到国家规定学习要求的程度,统筹兼顾学生毕业和升学需要。试题命制既要考察基础知识、

基本技能,还要注重考察思维过程、创新意识和分析问题、解决问题的能力。结合不同学科特点,合理设置试题结构,减少机械性、记忆性试题比例,提高探究性、开放性、综合性试题比例,积极探索跨学科命题,提升试题情景设计水平。

意见特别要求,命题人员应以学科教研员和初、高中教师为主,可以吸收符合条件的高等学校、科研机构及其他相关机构的专业人员。每年参加命题的人员须从命题人员库中选取,每个学科命题组原则上不少于5人(含至少2名试题审核人员)。在库命题人员不得参与考试辅导材料编写和校外培训活动。当年有直系亲属参加初中学业水平考试的在库命题人员,应回避命题工作。

2023年前将实验操作纳入初中学业水平考试

《实验教学意见》提出,把实验教学情况纳入教育质量评价监测体系,把学生实验操作能力表现纳入综合素质评价。吕玉刚表示,2023年前要

将实验操作纳入初中学业水平考试,考试成绩作为高中招生录取依据。有条件的地区可将理化生实验操作纳入普通高中学业水平省级统一考试。

意见同时指出,学校要将实验教学纳入教学管理规程,加强实验教学过程管理,严格实验教学过程和规范。落实实验室安全管理制度,制定实验教学安全预案,认真落实危险化学品管理办法,健全实验教学安全责任制。

意见要求,市县教育行政部门要会同有关部门制定并完善教学用试剂(药品)中的危险化学品、易制爆危险化学品及易制毒化学品采购、运输、储存、保管、使用、回收管理办法,既要保障实验教学正常开展,又要确保使用安全,达到环保要求。学校要认真落实危险化学品管理办法,健全实验教学安全责任制,定期开展安全风险排查,确保实验场所具备良好的通风、采光、照明、防盗、防火、防爆、防潮、防霉等条件;要加强师生实验教学安全教育,特别是要强化实验室管理人员和实验教学任课教师安全责任意识,提升实验教学安全管理能力。(据人民网)