



M 校园内外

漳州在全省首创国家开放大学村级大专班 23名农民大学生毕业了

本报讯(记者 戴岚岚 通讯员 杨永峰 黄建和)9月2日,漳州电大为来自华安县沙建镇上樟村的23名农民大学生举行毕业典礼。这也意味着电大漳州分校华安县沙建镇上樟村“家庭农场经营管理”大专班23名同学毕业了。

乡村要振兴,人才振兴是关键。2018年,上樟村村党支部决定探索上樟村人才培养新模式,储备本村的青年人才,也为村里有大学梦想的青年提供上大学的机会。经过多次对接省教育厅、省总工会,借助农民工“求学圆梦行动”计划平台,最终由漳州电大承办,为上樟村31名学生“量身定制”开设了“家庭农场经营管理”专业,学制两年半。

这个全省首例国家开放大学村级大专班采用的是开放教育的办学模式,实行自主学习与面授相结合的教学方式。学生平时可以在家通过国家开放大学学习网参加网络学习,电大根据教学需要安排面授辅导课、专家讲座和实践技能课程。

好经验,人人学。上樟村农民大专班作为全省首例国家开放大学村级大专班,实现了电大漳州分校“把大学办到村里”的办学理念 and 办学实践创新,圆了农民的大学梦,培养了一批“泥腿子”专业人才,为乡村人才振兴提交了可复制的“样板”。目前,不仅在华安县沙建镇,还在平和县小溪镇、诏安县官坂镇陆续又办起两个农民大专班。



9月1日,漳州市中小学迎来新学年全面开学。图为漳州市实验小学腾飞校区朝气蓬勃的一年级新生,迈着矫健的步伐走入操场,参加开学典礼。 本报记者 游斐渊 摄

学习担当精神 感受团结力量

《开学第一课》深受学生欢迎

◎本报记者 戴岚岚

9月1日晚,由中宣部、教育部、国家卫健委、中央广播电视总台联合主办的《开学第一课》在央视综合频道播出,节目以“少年强,中国强”为主题,传递“人民至上,生命至上”的价值理念。

节目中,钟南山、张伯礼、张定宇、陈薇等抗疫英雄以及张文宏等医疗专家和同学们分享了自己的抗疫故事。在全民抗疫的大背景下,这堂非同寻常的“开学第一课”给漳州的中小学生们留下了深刻的印象。

学习“逆行”的担当精神

“人的命是最重要的人权!”在《开学第一课》的课堂上,钟南山结合个人成长经历和真实感悟,讲述自己在战火中出生、在父母影响下学医从医、在“非典”时挺身而出,以及在新冠疫情发生时奔赴武汉一线的故事,激励年轻一代热爱生命、敢于担当。

钟南山的故事深深打动着同学们的心。漳州一中高一(20)班沈天凯对钟南山十分敬佩。他说,看到节目中播出的那张钟南山在前往武汉高铁上,头靠着椅子休息的照片时,他从这位耄耋之老年人“逆行”的身影,感受到作为一位医者的责任与担当。

“节目中讲到,在全国4万多名驰援湖北的医务人员中,既有钟南山这样经验丰富的专家,也不乏众多‘80后’‘90后’”,沈天凯说,这些年轻的医务人员在关键时刻表现出青春的热情与担当,令人佩服。“我要向他们学习这种担当精神,以后做个对国家、对社会有用的人。”

感受团结的伟大力量

节目中,武汉高三毕业生付巧动情地说“谢谢你们,帮我搭建起了‘梦开始的教室’,让我能向着梦想继续前行!”原来,今年年初,付巧感染新冠肺炎后,住进了方舱医院,自己和家人感染,又高考在即,付巧有些焦虑,但无数的爱温暖了她。

为了不耽误她的学习,方舱医院里的医生特别为她清理出课桌,援鄂医生刘进鼓励她用画笔描绘梦想,知道付巧的故事后,远在沈阳的80岁退休教师杜仲方,还专门为她整理了专属数学课本寄给她……付巧作为一名患者,得到了很多人的帮助。而她也只是患者中的一员。

“付巧姐姐得到这么多人的帮助,说明我们大家都很团结。”岁城实小五年(1)班赵思宁说,这让她想起了曾经班里有一位男生脚骨折,上下

楼梯很不方便,班上的同学互帮互助,扶着他上下楼。”

不仅患者需要帮助,当时武汉的医护人员同样面临着巨大的困难,武汉市金银潭医院院长张定宇在节目中提到,当他知道有医疗队前来支援时,激动不已,这是他在大年三十收到的最宝贵的礼物。

“这些故事说明我们是一个友爱的国家,一方有难八方支援,让人感到很温暖。”赵思宁表示,要好好学习,弘扬团结精神。

培养进取的科学精神

“疫苗”是战胜疫情的终极武器,也是最有效的科学手段之一。军事科学院军事医学研究院生物工程研究所所长陈薇院士在节目中,分享关于疫苗诞生的故事和知识,以及她与团队在前线与病毒作战的经历。第一批疫苗在生产线下线的那一天,正好是陈薇的生日,在收到上级领导发来的生日祝福信息后,她回复了八个字:“除了胜利,别无选择!”

漳州立人学校高一(1)班蔡扬智看后对科学家十分敬佩。“在陈薇院士的眼里,无论到哪里都是战场,在她身上看到了对科学的追求和战斗精神。”蔡扬智告诉记者,这几天学校正在军训,就要学习科学家研究疫苗时刻苦努力的科学精神,并且把这种精神运用到今后的学习过程中,让自己更快地成长起来。

在节目里,张文宏医生用生动可感的语言,结合简洁直观的动画,为全国中小学生送上了既科学又实用的十大“少年儿童卫生健康宝典”,从日常生活的点点滴滴向孩子们强调公共卫生意识的重要性。除此之外,张文宏从睡眠、饮食、运动等方面给孩子们提出了具体的建议。

许多学生看后纷纷表示,在常态化疫情防控期间,仍然要像张文宏医生说的那样,用科学的方法做好防疫,正如张文宏所说:“健康成长,比成绩更重要”,身体健康永远是第一位的。

延伸阅读>>>>

今年《开学第一课》将主题定为“少年强,中国强”有其深刻和独特的意义。它不仅是指中国少年儿童在疫情防控斗争中的坚强与成长,同时也表达了对于投身祖国未来建设的美好展望。节目紧扣当下人们关注,演讲者阵容强大给力,内容鲜活充实感人,每一个人物故事和知识点都经过精心策划、细致打磨。

M 招生政策

今日起文史、理工类 高职(专科)批常规志愿填报

本报讯(记者 戴岚岚)根据2020年福建省普通高等学校招生考生网上填报志愿填报时间,文史、理工类高职(专科)批常规志愿填报从9月3日8时开始至9月5日18时止,与此同时,体育类高职(专科)批常规志愿也在该时间段进行志愿填报。

文史类、理工类高职(专科)批设常规志愿和2次征求志愿。常规志愿设40个平行且有顺序排列的专业志愿,每次征求志愿均设20个平行且有顺序排列的专业志愿。第1次征求志愿时间为9月12日8时开始至18时止。

文史类和理工类高职(专科)批,公办高职(专科)院校不降分录取,民族班、各类预科班降分政策按国家有关规定

执行。省内民办高职院校第一次征求志愿投档后生源仍不足的,经批准,可在专科批录取控制分数线下20分以内,在第一次征求志愿有填报该校专业志愿的考生中,从高分到低分投档,由学校择优录取。第二次征求志愿投档办法与第一次征求志愿相同。

体育类高职(专科)批设常规志愿和2次征求志愿,常规志愿和每次征求志愿均设16个平行且有顺序排列的专业志愿。第1次征求志愿时间为9月11日8时开始至18时止。

文史类、理工类高职(专科)批、体育类高职(专科)批常规志愿和征求志愿均实行专业志愿平行投档。

上大学户口迁移有利有弊

本报讯(记者 戴岚岚)8月中下旬,高校录取通知书陆续发放。考生收到录取通知书后除了喜悦,也面临着一个现实的问题,户口到底要不要转到学校?记者为大家梳理了户口迁移的好处和弊端,供读者参考。

●什么是户口迁移

户口迁移是2003年公安部推出的一项便民措施,根据现在的规定,每一个考上大学的学生都可以在入学之初将自己的户口由家庭所在地迁移到学校所在地。

户口迁移是自愿的,学生可以选择迁,也可以选择迁不迁。当学业期满后,户口在学校的学生,要么根据学校的“派遣”,落户到就业单位所在地;要么处于待业状态,可通过个人申请,户口进入学校所在地人才市场。如果不落户人才市场,户口则会被打回原籍。

●户口迁移的好处

一、有利于未来的职业发展

一些大城市在招聘时,有些用人单位要求应聘者拥有本地户口,在报考国家公务员或事业单位一些岗位时,有无本地户籍在报考时是重要的竞争优势。在大学期间,本地户口也便于寻找兼职等工作机会。

二、有利于及时办理个人证件

如果大学所在地离家较远,那迁移户口后,方便在大学时办理一些重要的个人证件。

三、有利于享受一些城市配套服务

户口对于学业来说没有太大影响,但是若毕业后准备在学校所在城市长期发展,户口问题就与购房、购车、子女入学、养老等城市配套服务一一挂钩。特别是北上广深这些人口密集的特大城市,有无本地户籍对于你的生活来说至关重要。

●户口迁移的弊端

一、无法恢复为农村户籍

很多人以为,农村户口如果迁移到学校了,以后就一直是学校所在地的户口。但并不是这样,大学毕业后,户口在校的学生,要么落户到就业单位所在地,如果是待业的话,户口仍迁回原籍。

对于本身是农村户口的同学来说,根据现今的户籍制度,从高校所在地迁移回的城镇户口是无法按照原户籍落户,需按城镇户口单独落户。也就是说农村户口迁移后,再返回就是非农村户籍了。考虑到现今很多农村户口的补贴政策及整体经济效益,拥有农村户口的同学需要慎重考虑。

二、无法享受生源地的福利

对于来自一些经济欠发达地区的学生,地方政府对于大学生会有适当的补贴和福利待遇,若回生源地就业,在工资上也会适当倾斜。若迁移户口至高校所在地将无法享受生源地的福利或补贴。

M 高教



▲为加强防控新冠肺炎,有效减少人员聚集,阻断疫情传播,更好保障广大师生生命安全和身体健康。开学以来,闽南师范大学图书馆采用预约制,严格限定人数,规范学习座位。9月1日,闽南师范大学学生正通过显示屏了解图书馆预约情况。

▲闽南师范大学自8月27日开学以来,严格执行复学和疫情防控各项服务工作,密织防控安全网,为学生学习保驾护航。图为参加课余活动的大学生,正尽情释放自己,享受运动的快乐时光。

本报记者 游斐渊 摄

链接

复学后的“宅校”情绪管理

漫长的假期悄然落下帷幕,然而开学后疫情防控的常态化管理模式,难免与以往的校园生活存在些许不同,需要大家共同配合适应。加之今年我市部分中学开始实行封闭、半封闭管理,意味着学生要从“宅家”转为“宅校”。在此与你分享情绪管理知识和妙招,助力同学们做好复学后的“宅校”情绪管理。

学会与情绪共处。与情绪宅在一起,就是要学会情绪的接纳与觉察。“接受不能改变的,改变可以改变的。”这是我们要面对情绪的重要原则。情绪的产生是自然的生理反应,是无法改变的事实,因此当负面情绪产生时,与其拒绝不如接纳,只有看到并承认情绪的存在,改变才可能发生。接纳情绪并提高情绪的觉察能力,不妨问问自己:我现在被什么情绪控制(恐惧、焦虑、愤怒、沮丧、悲伤……)?

我的情绪有多强烈?情绪因何而起?我内心真正的需求是什么?通过这几个问题,学会表达并理清自己的感受,只有了解自己的情绪,才能更好地管理情绪。

进行正念放松训练。这个训练可以充分利用生活中常见

的葡萄干。每天都在做咀嚼吞咽的动作,你是否真的清楚你去做这些时自身的感受?放慢速度,带着好奇开放的态度来看、触、嗅、品,同时细细关注自己的眼、鼻、口、舌与它打交道时的感觉,把注意力从压力事件中转移,调用我们的五官六感来聚集当下、体验当下的感受,可以帮助你把你全部精力集中在葡萄干上,体验平常觉察不到的美好,从而获得身体心灵的放松。

学会渐进性肌肉放松。渐进性肌肉放松训练法就是训练个体能随意放松全身肌肉,以达到随意控制全身肌肉的紧张程度,保持心情平静,缓解紧张、恐惧、焦虑等负面情绪的目的。它的具体做法是通过全身主要肌肉收缩——放松的反复交替练习,使人体验到紧张和放松的不同感觉,从而更好地认识紧张反应,并对此进行放松,最后达到身心放松的目的。因此,这种放松训练不仅能够影响肌肉骨骼系统,还能使大脑皮层处于较低的唤醒水平,并且能够对身体各个器官的功能起到调整作用。最基本的动作是:1.紧张肌肉,并注意这种紧张的感觉。2.保持这种紧张感3—5秒钟,然后放松10—15秒钟。3.最后,体验放松时肌肉的感觉。 ◎戴岚岚 整理