

# 荣昌区科协立足实际 健全制度 注重管理 着力加强社区科普大学规范化建设

□记者 刘代荣

“大地回暖，万物复苏。立春后，是小麦、油菜管理的关键时期。此时，杂草生长旺盛，病虫害发生增多，除草要及时，施肥要跟上……”

春节刚刚结束，一场关于春耕生产技术培训的科普讲座在荣昌区观胜镇凉坪社区教学点举行。

农技员围绕如何做好当前农事，就田间精细耕作、庄稼施肥管理等技术进行了详细讲解。

这是荣昌区社区科普大学教学点春节后开展农技培训的一个缩影。

近年来，荣昌区科协高度重视社区科普大学建设。目前，荣昌区社区科普大学教学点7个，招募志愿者教师近200名，主要开展种植养殖、法律知识、艺术培养、医药卫生等方面科普教学，同时各教学点还充分利用“小院+平台”积极宣传科技、健康、食品安全等相关知识，受到了群众的普遍欢迎。

## 教学场地规范

场地是社区科普教学的基础保障。“目前，我们荣昌区7个社区教学点都有规范的教学场所。”荣昌区科协主席黄彬介绍。

荣昌区科协在建社区科普大学教学点时，要求教学点要有固定的场所，能够容纳一定人数的教室，必要的教学设施等基本条件，成立教学点教学管理机构，教学规章制度上墙，教师、学员信息建台账。

在荣昌区昌元街道桂花社区，有一个面积达1200平方米的便民服务广场，有6个小区建有室外健身场所，是理想的社区科普大学教学点。为此，他们充分利用桂花社区良好的条件建设社区科普大学教学点，定期举办科普文艺晚会、社区夜间露天电影、书画摄影展、太极拳表演、乒乓球锻炼、民间艺术团体表演等，有效提高社区居民健康水平，促进了科普工作开展。

在荣昌区观胜镇凉坪社区教学点，室外有一块达1000余平方米活动广场，小区内还有小院讲堂8个、新风小院2个。该教学点利用这些设施，定期开展科普教学活动。

“这些教学场地，为我们组织开展社区科普大学教学和大型科普活动提供了条件。”黄彬说。



荣昌区社区科普大学清江镇教学点正在上课。(荣昌区科协供图)

1月17日，荣昌区科协、荣昌区科技局、荣昌区反邪教协会、致公党荣昌区总支部联合在荣昌区黄葛树广场开展迎春科普服务活动，通过图板展示、宣传资料和送春联等形式，倡导市民过一个科学健康的春节，1000余名群众参加了现场活动。

## 师资力量稳定

社区科普大学，除了要有一定的教学场地，还要有高素质的教师队伍。

荣昌区科协把选好、配强、用好社区科普大学教师作为重点来抓。为此，他们从全区“三长”、科技人员、农技人员等具有一定科技素质的专业人才中遴选，同时还广泛向社会招聘志愿者。

目前，荣昌区有73名“三长”（医院院长、学校校长和农技站站长）兼任镇街科协副主席，有基层科普指导员和科普志愿者近5000名，他们都是社区科普大学稳定的教师队伍。

“有了稳定的教师队伍，教学才有保障。”黄彬介绍，这些稳定的教师队伍，每年会根据市科协和区科协的部署，结合教学点的实际，年初制订教学计划，年终进行教学成果展示。

观胜镇凉坪社区教学点，聘请了10名热爱社区科普工作、有奉献精神、有专业特长的社区干部、乡村医生为教师，还为他们建立了教师个人档案，实行“统一指导，积极扶持，自我发展”的工作方针，强化组织建设，完成教学计划。

板桥社区教学点开展科普师资培训，邀请有关专家、学者和科协的人员进行一系列科学知识讲座，有效地提升了科普工作者的知识水平和辅导能力。

昌元街道桂花社区教学点聘有兼职教师50余人，社区科普志愿者服务者210人，师资力量雄厚。

为了提升教师的综合素质，昌元街道桂花社区采用走出去请进来的方式，组织教师向其他教学点学习先进经验。教师队伍里不仅有家住社区热心社区建设的科普志愿者、驻区单位的科技人才，还有西南大学、畜牧科学院、医院的专家学者。

在桂花社区教学点，他们开设了书法、摄影、绘画、电脑、编织、声乐、舞蹈等7个专业，形成了长期办班与短期讲座结合、劳动技能培训与提升科学文化素质并重的教学形式。2022年，该教学点的学员近1000人，组织培训学习48次，参加学习培训人数超2400人次。

## 经常组织活动

2022年，荣昌区社区科普大学各教学点采取线上线下相结合的方式，把聚集性的上课分散进行，把大范围的培训改为小范围的培训。

“为了确保教学活动的顺利开展，我们社区成立了科普工作小组。”观胜镇凉坪社区教学点班委会主任陈亚军介绍，他们成立社区党总支书记为组长，“两委”班子和居民组长为成员的工作小组。社区党总支书记多次

组织召开社区会议，就教学点工作作出安排，明确责任。

桂花社区教学点，先后配置了硬件设施和软件资源，添置了办学设备，统一印制购买科普教材。为确保教学的连续性和授课时间的稳定性，每年定期开展25-30次科学知识讲座。教学点主要针对未成年人、下岗失业人员、中老年人进行授课，并为学员建立档案，组织他们学习科学常识、健康知识、电脑技术、消防技能等。

昌州街道社区教学点，2022年把“科技以人为本，全面建设和谐社区”作为教学点开展教学活动的主题，每月按时发放社区科普报、科普杂志。暑期中，组织开展了《青少年保护条例》知识答题、消防知识竞赛等活动，辖区内100余名在校学生参与答题活动。同时，社区科普工作者利用闲暇时间为居民开展各种日常科学知识讲座，充分发动社区居民从现在做起，从身边做起，从自己做起。

板桥社区教学点常年举办文体、读书、健康讲座，把科普教育纳入创先争优一并考核，形成了文明向上的良好社会风气。

“经常开展教学活动，内容丰富多样，是社区科普大学的重要特色。”黄彬说。

在教学活动中，各教学点结合社区党建、社区劳动、社区文化工作，充分征求、听取群众合理化建议，把社区居民的需要作为开班开课的第一选择，举办了以案说法、老年权益保护、日常消防与安全常识、环保小知识、医疗保健知识系列讲座。特别是暑期，教学点为未成年人开辟“第二课堂”，撰写科学调查报告和小论文。同时，设计丰富多彩的亲子活动，如儿童亲子课、儿童亲子手工活动、交通安全亲子课等得到了居民的好评。科普馆内设置了游戏体验区、体感游戏区，为普及居民科学知识提供有利条件。

而今，荣昌区社区科普大学成为了学员“生活在社区，学习在社区，奉献在社区”的精神家园。



# 我国中小学互联网 接入率达100%

□叶雨婷

近日，教育部举行吹风会，教育部基础教育司副司长朱东斌表示，目前，全国中小学（含教学点）互联网接入率达到100%，比2012年提高了75个百分点；99.9%的学校出口带宽达到100M以上，超过四分之一的学校实现无线网络覆盖，99.5%的学校拥有多媒体教室。

朱东斌表示，中小学数字化教学条件全面提升，基本形成了网络覆盖完全、线下多媒体教学空间和网络教学空间融合的泛在化学习环境，有效支持人人皆学、处处能学、时时可学，为深入实施基础教育数字化战略行动创造了有利条件。

“优质数字教育资源不断丰富。”朱东斌表示，去年3月，教育部将原国家中小学智慧教育平台改版升级为国家中小学智慧教育平台。平台在

原有专题教育和课程教学两个板块基础上，拓展为德育、课程教学、体育、美育、劳动教育、课后服务、教师研修、家庭教育、教改经验、教材10个板块，共53个栏目。平台现有资源总量4.4万条，是改版前的4倍；其中，“课程教学”板块资源2.59万课时，是改版前的3倍，覆盖30个版本、446册教材。

据了解，平台资源累计被评分1000多万次，最高分按5分计，德育、教师研修、教改经验、家庭教育等6个板块得分超过4.5分；累计被点赞6000多万次，被收藏700多万次。朱东斌表示：“这些优质资源有效服务了学生自主学习、教师教学改进、农村优质资源共享和家校协同育人，有力支撑了疫情防控期间的‘停课不停学’和‘双减’提质增效。地方和学校也在不断丰富资源，资源数量与质量不断提升。”

# 梁平区新盛镇： 开展校园安全专项检查整治

本报讯（通讯员 谭万国）近日，梁平区新盛镇派出所、应急办、市场监管所、中心卫生院等部门，分别到辖区3所中小学校和2个幼儿园集中开展校园安全专项检查和整治。

工作人员先后到各个学校和幼儿园实地查看校园内各项设施设备及周边环境，通过现场查、看、问、听，详细了解各学校安全情况，重点检查各学校的教学楼、实验室、围墙、厕所、楼梯、食堂及办公场所的电线布设、消防电器的摆放使用、卫生室、值班室的配备以及学生饮用水、食堂食品安全等。

与此同时，新盛镇中心卫生院医务人员对学校进行全方位消毒，开展疫情常态化防控知识宣传，对学校校园周边的副食店、餐饮店、小卖部进行了食品卫生检查，对检查中发现的相关隐患，当场提出整改意见，要求各学校负责人立即进行整改落实，确保师生在校园内健康学习和生活。

目前，该镇组织开展的春季校园安全专项检查整治，共排查辖区各校园安全隐患3处，现场整改落实3处，整治校园周边副食店、餐饮店、小卖部等12个，发放相关宣传资料1500余份。

# 大足科技馆： “科益行”志愿服务进校园

本报讯（通讯员 宋香樾）近日，大足科技馆“科益行”志愿服务队走进大足区雍溪镇对溪小学开展“科普进校园”志愿服务活动。本次活动以关爱留守儿童为主题，旨在通过科普宣讲和爱心慰问，让学生学到科学知识、体验科学乐趣，带动更多学生讲科学、爱科学、学科学、用科学，树立远大的科学梦想。

活动现场，大足科技馆馆长李艳丽首先作了“科学就在身边”主题讲座，通过举实例、播放科普视频等方式

进行了健康卫生、校园安全、防灾减灾等方面的科学知识宣讲。此外，她还介绍了大足科技馆的总体概况，邀请同学们参观大足科技馆，鼓励他们好好学习，早日成为建设科技强国的栋梁之材。

活动最后，科技志愿者为学生们送上了科普书籍、衣物、牛奶、科技小实验器材等物品，给予其物质上的帮助和情感上的温暖，让留守儿童感受到社会各界的关爱，促进身心健康成长。

# 合川实验中学： 打造诗教特色校园文化

本报讯（通讯员 李小兵 刘盈 记者 黄仕明）近年来，合川实验中学积极推进诗教工作，持续开展古诗词进校园活动，营造“诗香校园”，匠心打造诗教特色校园文化，让师生沐浴在唐诗宋词中，享受诗意的校园生活。

合川实验中学通过广泛开展中华诗词进校园活动这一有效载体，进一步加强学生爱国主义和优秀传统文化教育，全面提高学生素质，提升学生语文能力和学生思想品德。学校已于2020年成功创建“重庆市诗教名校”。“以诗励志，以诗养性，以诗育德，以诗化人”已成该校师生共识。

“我们的诗教，就是要培育孩子的诗心，让每一个生命诗意绽放，诗意生活，青春飞扬！”在校长张水兵看来，一

颗美好的诗心能够让孩子们感受到自然之美，体会到生活之趣，享受到人生之乐。“我校将进一步抓好诗教工作，坚持普及与提高相结合的原则，为传承弘扬中华优秀传统文化助力。”

学校还成立诗教工作领导小组，校长任组长。设立了诗教办，全面负责诗教工作。硬件方面，学校投入资金打造校园诗柱、诗墙、诗岩，营造了良好的诗教氛围。诗词文化元素已融入了合川实验中学校园。学校师生喜欢读诗、喜欢写诗。诗教工作在几年前就已经起步。

合川实验中学充分挖掘厚重的文化资源优势，在学习写作中创新发展诗词文化。学校校本选修课程《钓鱼城诗词选读》于2017年被重庆市教委评为市级精品课程，该门课程深受学生喜欢。

# 交通安全教育 进校园

沙坪坝区凤凰山小学交通安全辅导员、重庆市公安局沙坪坝分局交巡警支队李元华警官向同学们宣讲交通安全知识。

近日，沙坪坝区凤凰山小学开展安全教育，引导学生学习交通安全、消防安全知识。 通讯员 孙凯芳 摄



# 新学期警惕“开学综合征” 心理专家来支招

本报讯（记者 陆琳琳）新学期开启，学生如何快速适应校园学习生活，成为师生及家长共同面临的挑战。重庆市人口计生研究院妇女儿童心理健康中心主任罗捷提醒，孩子在开学之初身心可能会出现不适，有可能是“开学综合征”在作怪。如何帮助孩子顺利完成开学阶段的心理调适，从“心”出发，开启新学期，听听专家怎么说。

## “开学综合征”表现消极

“开学综合征”是指在开学前后出现的消极心理状况，在生理上表现为精神不好、失眠等不适症状，在心理上表现为情绪不稳定、暴躁、心慌意乱、注意力不集中等状况。低年级学生、迎考学生是“开学综合征”的易发人群。

针对上述负面情绪，罗捷总结了这些原因：  
对环境转变的不适应。长时间的

居家学习，让孩子习惯了在家没有规律、较为散漫的生活状态，同时由于上网课的学习管理方式较为宽松，想到要回归到开学后快节奏、有序的生活环境，不愿面对，产生抵触心理。

对电子产品的依赖性。此前，疫情环境下不得不依托于电子产品上课，不少孩子依赖上了手机、电脑等设备，甚至会在网课期间利用这些设备玩起游戏，但回到学校后，需要离开电子产品，只能面对书本的严格学习方式，让很多孩子无法接受。

新冠病毒感染的影响。感染新冠后，一些“阳”过的孩子会有心慌、胸闷、全身疼痛等症状，这些身体上的不适也会引起心理不适，同时还没阳的孩子也会因为害怕感染而产生紧张焦虑。

即将面对的升学压力。小升初、初升高的孩子面对升学压力大，怕回初学校后表现不好，心理会产生防御机制，引起焦虑不安。

## 如何缓解“开学综合征”

“开学综合征”一般会持续一段时间，对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子症状会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在，可能会对健康造成影响，导致孩子无法坚持完成学业，或者发展为躯体化障碍、长期焦虑抑郁状态等，所以当症状较重或持续时间较长时还需寻求专业医师帮助。

想要缓解“开学综合征”，孩子和家长可以这么做：

孩子篇：积极调整生物钟，保持规律作息；做好心理和物质的双重准备，包括收心准备，文具准备等；多和老师、同学沟通交流，与同学分享假期发生的新鲜事并交流感想，遇到困难向老师寻求帮助。

家长篇：多倾听孩子的心声与真实想法。避免和孩子发生冲突，不给孩子心理造成压力。

不带着情绪和孩子沟通。避免将自己的负面情绪传递给孩子激化矛盾，做到先处理情绪，后解决问题。

顺其自然，有所为。接受孩子的不良情绪，不一味指责，要对出现这些情绪的具体原因具体分析，调整做法。

心理疏导，积极干预。家长应和学校加强沟通，多留意孩子的表现与心理变化，留意孩子是否出现焦虑、失眠、沉默寡言、神情低落、注意力不集中等状况，通过良好的亲子沟通，及时给予孩子支持与引导孩子进行心理调适。若解决效果不明显，必要时要向专业机构专业医生寻求帮助。

罗捷最后也提到，孩子一旦出现心理问题，应当当作儿戏，若家长无法调节缓解，应尽早寻求专业机构专业医生帮助，进行心理检查与治疗。



荐书

# 《世界上最幸运的人》

作者：[尼泊尔]咏给·明就仁波切  
译者：林瑞冠译  
出版社：海南出版社  
21世纪被称为“焦虑年代”，焦虑已成为人类的长期症状。由于种种生活难题的纠缠，人们看待自身与世界的视角受到很大局限，以为生命就是如此，世界本来就充满不安与烦恼，无法发觉内在自由所能带来的开阔，本书正好就是一本解除焦虑的实用手册。

继《世界上最快乐的人》之后，咏给·明就仁波切推出第二部林瑞冠译的心灵畅销力作《世界上最幸运的人》。作者通过很多精彩的故事，引导读者重新认识自己，一步步走进禅修的世界。他在书中教大家将洞见与实修运用到解决日常生活的难题中，借由书中所提示的“见”“修”“行”，读者可以深刻认识自己的本质，开发内在的力量和潜能。

