

汇川区

推动幼有所育转向幼有优育

本报讯 (记者 张婷)近日,走进汇川区航天幼儿园,大班班主任赵贤贤以航天员在太空中一个趣味故事小视频为导入,开启了当天的特色课程。

据了解,该园将4月定为航天主题月,幼儿园小、中、大班分阶段开展认识太空、走进太空、探秘太空的航天特色课程,让幼儿在探索星球、太空、神舟飞船中接受空间科学的启蒙学习,让幼儿萌发对航天科技的憧憬。

据汇川区教育体育局相关负责人介绍,该区现有幼儿园

92所,在园幼儿19610人。近年来,该区为全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,积极推进学前教育普及普惠安全优质发展,各幼儿园结合自身实际,开设素质教育特色优质课程,促进学前教育从幼有所育向幼有优育发展。

下一步,该区将认真贯彻落实新国发2号文件精神,大力发展学前素质教育,通过实施保教队伍提升行动、内涵建设提质行动、优质资源扩容行动等,全面推进学前教育普及普惠安全优质发展。

图片新闻



近日,红花岗区深溪镇中心学校与深溪水社区联建校外社区少工委,探索少先队参与社区管理和社会服务新途径,打造学校、家庭、社区综合教育实践平台,促进孩子们健康成长。(记者 一丁 摄)



4月12日,遵义职业技术学院举办第五届田径运动会暨第四届“彩虹文化”艺术节,共有6个教学单位、10个党总支组,480余名学生运动员、200余名教职员工参赛。图为男子组200米决赛现场。(记者 黄立飞 摄)



为维护学校周边道路交通安全,湄潭县公安局交警大队强化完善“护学岗”制度,科学制定“一校一方案”,加大校园周边路段的交通巡查和纠违力度,在学校路口增设警力,为师生安全保驾护航。(记者 王泰龙 摄)



4月12日,遵义市公安局播州分局特巡警大队走进新蓝外国语学校幼儿园,开展校园反恐防暴演练。在展示警用装备的互动环节中,各类防暴器械引起了小朋友们的浓厚兴趣。(记者 王泰龙 摄)



学生动手,感受电磁的魅力。



学生通过“声驻波”了解声音频率的变化。



“鱼洗”让学生了解共振原理。



孩子们开心地放纸飞机。



老师带领学生“走进地球内部”,了解地球的结构。

乡村学校里的

科技“大餐”

“同学们,这个盆叫‘鱼洗’。老师现在用手慢慢地摩擦盆的两只‘耳朵’,大家仔细看,会发生什么情况呢?对,盆里出现水波荡漾,如果持续摩擦,还可能会喷出水柱哦!”近日,记者走进新蒲新区永乐镇驷龙小学科技馆,该校老师胡敬立正在用共振原理为孩子们开启一段奇妙的科学之旅。

驷龙小学是中国科学院院士、地球化学家刘丛强的母校,受其科研精神的感染,学校非常注重科学教育和科技创新。

“为了支持家乡教育事业,培养孩子们的科创精神,经过刘院士积极对接和联系,遵义职业技术学院为我们捐资修建了科技楼,贵州省科技

馆捐赠了‘鱼洗’‘声驻波’‘地球仪’等近30套科学教学设备。”该校校长陈红告诉记者。

去年11月,驷龙小学科技馆正式投入使用,为乡村的孩子们打开了一扇科学的大门。学校结合科学教材和“双减”课后服务,安排了可听、可看、可操作的科学课程和“科创社团”活动,帮助孩子们学习科学原理,还能动手进行操作实践。

胡敬立是该校科学课程的授课老师,他说:“科技馆的使用进一步激发了孩子们对科学的兴趣,培养他们对事物观察、思考和探索的习惯,提升动手动脑的能力。在2021年新蒲新区青少年科技创新大赛中,我校学生参加科学幻想绘画获得7个奖项。”

■ 记者 向婧 张婷 吴凡 摄影报道

前沿新知

百公里!我国创造世界量子直接通信最远纪录

记者12日从北京量子信息科学研究院获悉,我国设计和实现一种相位量子态与时间戳量子态混合编码的量子直接通信新系统,通信距离达百公里,是当前世界最长的量子直接通信距离。

该研究成果由北京量子信息科学研究院、清华大学龙桂鲁教授团队和陆建华教授团队共同攻关,发表在最新一期的《光:科学与应用》光学学术期刊在线版上。

据介绍,在以前的系统中,抽样检测和传输全部采用相位量子态。新系统采用相位量子态和时间戳量子态的混合编码,时间戳量子态用于抽样检测,大大降低噪声影响。而通信依然采用具有自补偿性能的相位量子态,因而新系统具有高度的稳定性和极低的本征误码率(没有窃听时的误码率),结合具有更强纠错能力的极低码率LDPC编码,有效提高安全

全通信容量、距离和速率。

龙桂鲁表示,新系统在50MHz激光脉冲频率下将最大可容忍损耗从5.1dB提升到18.4dB,在商用低损耗单模光纤中的最远通信距离达100公里,突破之前18公里的最长距离。新系统的通信速率也得到提高,在30公里的光纤距离,通信速率达22.4kbps。新系统在激光脉冲频率上还有很大的提升空间,相应的通信距离、速率有望进一

步提升,满足部分场景的应用需求。

该研究表明,使用现有的成熟技术手段,城市间的点对点量子直接通信可行;利用最近中英学者联合提出的经典安全中继组网技术,可以建设具有端对端安全的安全中继量子网络,支撑多种应用。其为实现《北京市“十四五”时期国际科技创新中心建设规划》中,建设基于安全中继的城际量子示范网络的目标打下坚实基础。(据新华社)

防疫知识

疫情防控期间,如何保护孩子的心理健康?

疫情给学生的学习和生活带来了诸多不便,孩子们不得不居家隔离上网课,适应新的学习生活模式。许多体育爱好实施不了,同学间的沟通互动也变少了,学业的压力挥之不去,每天的作息安排考验着自身的自律程度,游戏的诱惑更是难以割舍,和家人的“心理冲突”也随之增多。面对这些新的考验,如何积极地应对?

疫情打乱生活节奏,心情不好,怎么办?

疫情防控期间或许会经常出现焦虑与抑郁情绪,这是正常的心理反应。回想一下,这些情绪以前也经常出现。比如,大型考试之前、自认为重要的某一场合、特别悲伤的事件、特别担心的事情等等。我们可以尝试接纳情绪,与之和谐共处,同时,要对自己的情绪进行监控,是否沉浸于某种消极情绪中难以自拔?对于疫情的看法是否有不合理之处?生活习惯、行为、睡眠、饮食和情绪等方面是否受到了

很大影响?

如果情绪确实影响到了正常生活,可以用习惯的方式表达自己的想法及情绪感受,比如,通过涂鸦的方式将你的坏心情画出来,并把画纸撕掉;阅读一些情绪绘本与自助书籍,学会命名“害怕、恐惧、开心”等情绪;适当的时候,你还可以哭泣。研究表明,哭泣可以激活副交感神经系统(PNS),有直接自我安慰的作用,所以,大哭一场可以帮助你释放紧张的情绪。

当然,当心理困惑较重时,可以寻求班主任、心理老师、家长等人的帮助,也可以拨打心理热线电话解除心理困惑。

居家学习诱惑多,总爱拖延怎么办?

居家学习期间,少了学校统一的教学管理,诱惑的刺激源比较多,手机成为追剧的利器,拖延想法和行为更是“悄然而至”。有人对拖延症下了这么一个定义,认为它是一种没有任何原因便可毁掉

自己生活的一种行为。这句话表明,拖延症如果处理不好,会产生比较严重的后果。

如果在学习过程中经常出现拖延现象,可以尝试一下这个觉察练习。首先,假如“拖延”是偶尔或时常来拜访你的一个小精灵,你觉得它长什么样子?什么颜色?请你用手中的彩色笔把它画出来,用时2分钟。其次,想象这个小精灵对你有什么影响?消磨你多长时间?最后,回忆一下,什么时候这个“拖延”小精灵会来到你的身边?通过“拖延”小精灵训练,相信你对自身的拖延状况有大概的了解,现在让我们尝试与它进行正面对话。举个例子:“拖延”说:“上一天的网课那么累了,先打会儿游戏吧。”我说:“游戏一开始,就停不下来了,等学习搞定再说!”

找不到学习状态,总是担心,怎么办?

疫情反复,生活与学习的节奏频繁变化,有时会找不到状态,

开始陷入无止境的担心中去,这个时候,我们可以尝试去“自我关怀”,挖掘我们自身的自我关怀的能力。学会辨别和发现消极的自我陈述,即那些自贬自责,使个人焦虑加重的想法,将它们换成积极的自我对话。我们可以尝试在冥想中体验自我关怀的方式,使用友善的语言,不苛责自己,牢记一些有共鸣的、鼓励过自己的、有力量的话语。例如:“不要慌,一步一步来。”“没有人是完美的,我尽力就是了。”

同时,主动去联想一些积极放松的场景,也可以调整心态。可以回忆生活中欢乐美好的时光,想象世界上宁静美丽的风景,将这些积极的内容和自己联系在一起,对未来饱含着希望。也可以想象森林、溪流等生机勃勃的场景,逐渐洗刷自己的身心,驱散内心的阴影,让阳光普照大地。每天花10到15分钟进行一次积极的联想,能获得较好的心理调适效果。

(来源:光明网)