

义务教育提质将有哪些大动作

□ 胡浩

《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》近日印发。针对如何全面发展素质教育、提高课堂教学质量等热点难点,《意见》都作出明确部署。

坚持“五育”并举

重智育轻体育美育、学生综合实践能力相对缺乏仍是当前一些中小学存在的问题。为此,意见提出,坚持“五育”并举,全面发展素质教育。

在德育方面,意见要求深化课程育人、文化育人、活动育人、实践育人、管理育人、协同育人。打造中小学生学习社会实践大课堂,广泛开展先进典型、英雄模范学习宣传活动等。为强化体育锻炼、美育熏陶和劳动教育,意见提出严格执行学生体质健康合格标准,鼓励地方向学生免费或优惠开放公共运动场所,鼓励专业艺术人才到中小学兼任任教,确保劳动教育课时不少于一半等要求。

西南政法大学教授程德安认为,意见将对当下教育领域存在的重知识、轻引导,重眼前、轻长远的功利现象起到很好的遏止作用。

强化课堂主阵地作用

教育部副部长郑富芝坦言,课堂是教育



的主阵地、主渠道,这次意见提出一定要创新教育教学方式,变单纯的填鸭式教育为启发式、互动式、探究式,推进课堂革命,让学生在课堂上学得活一点,实效大一点。

在作业考试辅导方面,意见提出,统筹不同年级不同学科作业数量和时间,创新作业形式,杜绝给家长布置作业;从严格控制考试次数,严禁考试排名;对学习有困难的学生要有帮扶制度,对学有余力的学生要拓展学习空间等。

扭转评价体系

郑富芝表示,提高教育质量,推进素质

教育,要把“指挥棒”调好,明确什么才是好的教育,克服“唯分数、唯升学”的功利化倾向,为学生想得远一点。

意见提出,建立以发展素质教育为导向的科学评价体系,其中包括县域义务教育、学校办学、学生发展质量3个评价标准,并将评价结果作为考核评价干部和地方政府履行教育职责的重要依据。

北京市教委副巡视员冯洪荣认为,从地方到学校再到学生,意见建立了环环相扣的评价体系,三个层级都明确了评价内容和方向,“比如学校要考评的是学生综合素质、学业负担、社会满意度,而非升学率”。

强化教师基础作用

意见提出,要改革和加强师范教育,从源头上提高教师素质;制定教师优待办法,保障教师享有健康体检、旅游、住房、落户等优待政策。明确“教育投入优先保障并不断提高教师待遇”。

教育部基础教育司司长吕玉刚介绍,制定教师优待办法,是文件的一个新亮点。意见明确,确保义务教育教师平均工资收入水平不低于当地公务员平均工资收入水平。完善绩效工资分配办法,切实落实学校分配自主权,并向教学一线和教学实绩突出的教师倾斜。

(摘自新华社)

生活百科

□ 梁露露

杨大爷患糖尿病十余年,今年开始,他出现了双下肢麻木、凉、疼的症状。因症状较轻,他便没放在心上,以为是去年冬天气温低,受寒所导致。直到两个多月前,杨大爷在晚饭后散步时,左脚背被蚊虫叮咬后不小心将脚背挠破,一周后,左脚脚背出现红肿,还渐渐出现了溃烂,他赶紧到医院治疗。检查后,医生发现杨大爷伤口难以愈合竟是高血糖惹的祸。

相对于正常人来说,糖尿病患者皮肤破

损后愈合较为困难,特别是血糖水平较高时,伤口极易引发感染,难以愈合。

糖尿病患者出现皮肤破损时,若处于高血糖状态,机体消灭有害菌的能力下降,容易引发伤口感染,若处理不及时,感染还可能扩大到周围组织,使创伤口面积增大、伤口愈合困难。

若破损发生在患者下肢,易引发坏疽,患者下肢中的小动脉血管壁增厚,血管腔狭窄引起缺血,血循环不畅,再好的药物也难以到达伤口,帮助消炎。同时,细胞外渗透压升高,导致水分从细胞内渗出,葡萄糖从尿中排出,形成渗透性利尿,通过尿液排出过多的水分和电解质,这样细胞内、外都可

文化记忆

□ 申东恩

我的童年是在农村度过的,记忆中那个艰苦的年代,我们村里大部分是石碾,而石磨很少。我家就有个石碾子,离住的地方大约有二十多来远。听爸爸说,我爷爷在世时已经有了,这样算来,至少也有三代了。小时候我和邻居的小伙伴们常在那里玩。我们调皮地跳上去爬下来。碾子是用来推粮食的,上面必须保持干净,因此没少挨大人的骂。

碾子虽说是自己家的,可是和公共的一样,谁都可以免费使用,村上的其他碾子也一样,虽都各有主,但谁都一样使用,没有你我之分。我家的碾子由于爸爸经常维护,使用起来比较省力,所以其他人都喜欢来我家的碾子上磨粮食。

碾子一年四季不闲着,不是今天东家在上面推玉米,就是明天西家在上面碾谷子。说到推碾子,可是件辛苦的事。那时候村上牲口少,大多数人要靠人力来推碾子。一年之中最忙的时候要数冬季,尤其是进了腊月,家家要蒸玉米面馒头和软米“团子”,用碾子的人特别多,这时候就更忙了。村上有五六个碾子,都会被占得满满的,常常需要排队才能轮上使用。

我们家和其他人一样,如果一时没有

伤口难愈合 或是高血糖惹的祸



能发生脱水,影响伤口处皮肤愈合。

另外,部分糖尿病患者往往还会伴有神经损伤,当伤口再次破损时,不易被察觉,新伤加旧伤,也会影响伤口的愈合时间。

糖尿病患者在生活中避免不了磕磕碰碰,若伤口较小,可用生理盐水冲洗皮肤破损处,每天定时换药,也可适量外用胰岛素,促进肉芽生长,加速伤口愈合。

此外,控制血糖保持血糖的正常稳定是伤口愈合的关键。患者应注意调整饮食,积极进行规律运动,按时吃药,养成日常在家进行血糖监测的习惯,及时记录血糖变化。(摘自《大河健康报》)

狗讨厌我做的事情

人生感悟

□ 孙道荣

花花是我们家养的一条狗,已经快8年了,它差不多已经成为了我们家的一员。

它很听话,像所有的狗一样,对主人忠诚、热情、依恋。但是,它也是有性格的,不时表现出它的不满,它对我做的有些事情很讨厌。

它讨厌我抽烟。只要我在家里掏出香烟,点着,喷出第一口烟雾,它就会警惕地竖起尾巴,皱起眉头,头一扭,走开,眼神里充满不屑。有一次,我随手将烟盒放在了茶几上,第二天早晨起来发现,烟盒被它叼到了

地板上,撕成了无数碎片。

它讨厌我看电视。我能一个人坐在电视机前,看一晚上的肥皂剧。起先,它安静地匍匐在我的脚下,陪我看电视,但没多久,它就腻烦了,开始蹭我,撒娇。如果这还不能使我站起来,它就咬我的裤脚,或者在我和电视机之间,跑来跑去,直到我无可奈何地站起来,拿起牵引绳带它出去溜溜。后来,我迷恋上了玩手机,它仗势重演,我不放下手机,它就会一直捣乱。

它也讨厌我经常半夜才回家。它刚进我们家的時候,不管我什么时候回来,它都会守在门口,看见我终于回来了,无比兴奋地摇头摆尾。有段时间,我在外面应酬变多了,经常深更半夜才回家,家人都早就休息了,这厮也早早睡大觉了。听到门响,看到

我回来了,也无动于衷。

它还讨厌我醉醺醺地回家。每次我在外面喝得晕乎乎回家,它都会像避邪一样,远远地瞪着我,对我的不满溢于言表。它在外面看到醉酒的人,也总是狂吠不已。

它似乎也讨厌我板着脸回家。我在外面打拼,难免遇到不开心的事情,即使回到了家,也一时缓不过来。它总能一眼看出我的心情,看到我又是一脸愠怒的样子,它就会小心翼翼地匍匐在一边,卖命地摇着尾巴,讨我开心的样子。

我发现,只要我开心,只要我每天准时回家,只要我陪着它和家人,只要我们一家人快乐地围坐在一起,只要这个家里欢声笑语,它就特别兴奋,特别开心。而它讨厌我的,就是我不快乐,就是我糟践自己,就是我不回家,就是我不陪伴它。

忽然意识到,连狗都讨厌我,我给人带来的又是什么?从这一刻起,我要改变,做一个不让狗讨厌的主人,做一个带给人温暖和快乐的人。

(摘自《羊城晚报》)

科技视野

切尔诺贝利核灾难让成千上万人罹患癌症,将一个曾经人口稠密的区域变成一个幽灵城市,并设立了2600km²大小的禁区。

但是,切尔诺贝利的禁区内也并非毫无生机。狼、野猪、熊这些动物都已经回到了老核电站周围的那片茂密的森林中。而说到植被,即使是那些最脆弱和暴露在最外面的植物,也没有一开始就死亡,哪怕是在辐射最严重的地区,受损的植被也在三年内就恢复了。

为什么植物对辐射和核灾难的抵抗力如此之强呢?

要回答这个问题,我们首先需要了解核反应堆的辐射是如何影响活细胞的。切尔诺贝利的放射性物质是“不稳定的”,因为它会不断地释放出高能粒子和波,这些粒子和波会破坏细胞结构,或者制造出攻击细胞机制的化学反应。

细胞的大部分受损部分是可替换的,但至关重要的DNA却是个例外。在较高

同是遭辐射,植物为何不会死于癌症

的辐射剂量下,DNA会变得混乱,细胞也会迅速死亡。较低的剂量会以突变的形式改变细胞的功能,造成更难以察觉的损害,例如使细胞癌变,发生无法控制地繁殖,并扩散到身体的其他部位。

对动物来说,这通常是致命的。如果把动物的生物系统想象成一个复杂的机器,那么每个细胞和器官都有自己的位置和职能,只有在所有的部分都协同工作时,这个系统才得以正常运行。

然而,植物却以一种更加灵活和有机的方式生长。植物不像动物那样具有固定的结构,而是在生长过程中逐渐形成了结构。对植物来说,几乎所有的植物细胞都能产生植物需要的任何类型的新细胞。这就是为什么园丁可以通过插枝来培育出新的植物,从之前的一根茎或一片叶中就萌发出新的根来。

虽然辐射和其他类型的DNA受损也能导致植物的体内出现肿瘤,但由于植物细胞的周围有坚硬且相连的细胞壁,所以出现在植物身上的突变细胞通常无法像癌症那样从一个部位扩散到另一个部位。

现在,在切尔诺贝利的周围,生命正在蓬勃发展。许多动植物物种的数量实际上比灾难发生前还多。在某种程度上,切尔诺贝利核灾难揭示了我们对地球环境影响的真实程度。尽管这次核事故是有害的,但它对当地生态系统的破坏远远小于过对我们的伤害。在人类把自己赶出这个区域的过程中,我们为大自然创造了复苏的空间。

(摘自我是科学家微信公众号)

学林漫步

□ 郑学富

古代最早出现的录取通知书是“泥金帖子”。“泥金”手法是中国传统的高档装饰工艺,用金粉或金属粉制成的金色涂料,用来装饰纸或调和在油漆中涂饰器物。唐代开始用泥金涂饰在笺筒上,作为进士及第到家报喜所用。五代王仁裕《开元天宝遗事·泥金帖子》:“新进士才及第,以泥金书帖子附家书中,用报登科之喜。”宋代诗人杨万里《送族弟子西赴省》诗:“淡墨榜头先快睹,泥金帖子不须封。”古代科举考试录取的进士,用淡墨书榜,称为“淡墨榜”。

在唐朝稍后出现了“金花帖子”,被视为“正式版”科举录取通知书,又称为“榜贴”。宋代洪迈《容斋续笔·金花帖子》说:“唐进士登科,有金花帖子……以素绫为轴,贴以金花。”到了宋代仍然使用金花帖子,宋人赵彦卫在《云麓漫钞》中记载:“国初,循唐制,进士登第者,主文以黄花笺,长五寸许,阔半之,书其姓名,花押其下,护以大帖,又书姓名于帖面,而谓之榜贴,当时称为金花帖子。”“黄花笺”是一种洒金粉的顶级用笺,用此来书写通知书,可见

古代的「高考」录取通知书

珍贵。在明朝,录取通知书称为“捷报”,或“报帖”,民间称“喜报”。明人王世贞《觚不觚录》云:“诸生中乡荐,与举子中会试者,郡县则必送捷报。”《儒林外史》中的范进中举后,送来的就是捷报。到了清代,就出现了刻板印制的科举通知书了。

进士及第的通知书都写哪些内容呢?一般先把考官的姓名写在上面,然后再写具体内容。乡试中举的录取通知书相应简单些,主要书写被录取学生的姓名、乡贯、三代姓名。

在古代,送通知书也比较隆重。各级官府会安排专人将通知书直接送达学子家中。报喜人一般不少于三人,骑着高头大马,高举彩旗、旌幌,带上喇叭班子,一路上鸣炮奏乐,吹吹打打,热闹非凡。

(摘自《北京日报》)



推碾子转出童年梦幻

抢在前面,也需要排队等。所以一到腊月天,全家齐上阵,抢时间去推碾子。

那时的腊月特别冷。当晨曦微现,天空还闪着星光的时候,妈妈就把我们叫了起来。爸爸和哥哥各拿一根长棍,一边一个插进碾子木栓一侧里,只听到“吱呀呀”的声音,就开始推碾子了。妈妈主要负责筛、簸去皮。

在腊月里主要是碾玉米、黍米(软米的一种),需要反复推碾,然后再过筛六七次之多,才能加工成又细又匀的玉米面和黍米面。这两种面粉按一定比例配制,蒸出来的“团子”特别软和好吃。因此这两种面粉碾得很多,有时往往需要推上两三天才能推完。那时我还小,只有八九岁,出不了什么大力气,只能跟在大人身后帮一点忙,有时去帮妈妈张张布袋出些小力。尽管这样,用不了多长时间,就会转得满头大汗,腰酸背痛。中间妈妈还要回家做饭,做好了饭再拿到碾子旁,家家简单地吃上几口充充饥,继续推碾子。就这样从闪着星光的清晨开始推,一直到黄昏日落星光闪现,也不知推着碾子转了多少圈。只觉得一直在转,没完没了地转,刚开始时还觉得很来劲,到了后来越来越感到吃力,脚下就如

灌了铅似的,每转一圈都要付出很大的气力。尽管推碾子这样辛苦,可在童年的时光里,劳累中却充满了乐趣。推着碾子不停地转,每一圈都转成童年的一个梦幻,转成一个难忘的记忆,深深地印在脑海里。

夜幕降临了,在微弱的星光照耀下,迎着寒风,妈妈扫完了碾子上的粮食,爸爸和哥哥扛着加工好的面粉大袋小袋地运回家,终于完工了,大家可以休息一下了。看到加工了这么多的玉米粉和黍米粉,爸爸知道这个腊月不但有吃不完的“团子”,就是过年走亲戚用的馒头也足够了。

在家乡用碾子这一原始工具加工粮食,一直持续到上世纪80年代中期。随着现代化的粮食加工机器进村,“隆隆”的机器声把原始的碾子彻底送进了历史。我家的这个石碾子也一样,完成了它应有的使命后和村上其他的碾子一样走向了沉寂。

一晃快二十年过去了。碾子上面的木栓早已成了朽木,根本不能再使用了。而自己童年推碾子的记忆中却如闪着亮光一般,永远不会随着时光的流逝、风雨的侵蚀而忘却……

(摘自《新华每日电讯》)

野蛮生长的“研学旅行”

网海观潮

□ 朱雨晨

北京研学之旅已经结束一个多月了,7岁的凯凯还是不愿意出去和伙伴们玩耍。面对突然变得安静的凯凯,凯凯妈甚至开始后悔给孩子报了这趟研学旅行。

事件回溯到6月28日,北京研学旅行的第3天,有孩子告诉凯凯妈,凯凯妈在车上想要站起来拿玩具,被教练多次推倒并强行按压在座位上。这给孩子的心理健康造成了很大影响。凯凯妈说,在宾馆里,孩子们并非住在同一层楼,而是和其他客人混杂在一起,老师要求孩子们晚上在睡觉时,不能把门栓上,因为老师夜里要查房,这存在很大的安全隐患。

研学旅行,旨在通过组织学生以集体旅行、集中食宿的方式走出校园,在与平常不同的生活中拓展视野、丰富知识,加深与自然和文化的亲近感,增加对集体生活和社会公共道德的体验,最终提升中小学生的自理能力、创新精神和实践能力。“读万卷书,不如行万里路。研学旅行真的是很有必要。”这是不少家长的美好愿景。

2016年11月,教育部联合发改委、旅游局等11部门发布《关于推进中小学生研学旅行的意见》,指出要将研学旅行纳入中小学教育教学计划。政策的东风带来了研学旅行概念的大热,却也让尚处于摸

索发展初期的研学旅行市场出现了野蛮生长。据相关机构统计:2018年我国研学旅行机构数量达12000家,国内研学旅行人数达到了400万人次,市场规模达到了125亿元,人均消费3117元/次。

有业内人士指出,研学旅行人身安全问题频发,缺乏风控管理和反馈机制。

2018年暑假,北京一对双胞胎女学生在研学旅行过程中,疑似受到教练训练的猥亵。虽然后来警方介入了调查,但却再也没有消息披露。2015年,一名11岁的女学生在一个为期7天的夏令营课程期间,遭遇了“半夜被查房男老师乱摸”的恐怖经历。事后,该教练被公安机关抓获。

除了安全问题,研学旅行任意“贴标签”,过度逐利,“假大空”“走马观花”等问题也引起了家长们的强烈关注。业内人士透露,“很多旅行社打着研学夏令营旗号,实则是暑期托管班。有些甚至三四个人合伙就敢开夏令营班,没有营业执照,安全隐患很大”。北京的孙先生说,其儿子参加过一次研学旅行,就是几个老师自行组织的,没有任何资质,而整个研学过程也和普通旅游没有太大差别。

以旅游代替研学,到各大景点走马观花,这是不少家长的深刻感受。凯凯妈说,此次研学旅行第一天参观天安门和故宫,却并未安排讲解,“这些历史文化景点,不给孩子讲解,他们怎么能够明白?”

“旅游充当研学,只游不学”在网上被总结为“十大国际游学常见乱象”之一。这十大乱象还包括,领队素质参差不齐,教育资质水准堪忧,课程质量不高,知识性错误暴露专业背景欠缺;境外游“名校”虚假营销,高额收费“收获”走马观花;无良商家利字当头,为求暴利,压低行程成本,导致出现安全问题,降低用户体验等。业内人士指出,只有直面这些弊病,并不断修正、优化,才能使研学旅行回归“实践育人”的初衷,让孩子真正实现“探究性学习”,从每一次研学旅行中得到成长。

(摘自法制网)

