

开学在即,这份提醒请收好

转眼间,暑假已进入尾声。据市教育局消息,2024年秋季学期,8月30日前后学生错峰报到,9月1日正式开学。开学在即,这份重要提醒请收好!



舟山市中小学 2024年秋季学期时间安排

2024年秋季学期于8月30日前后学生错峰报到,9月1日正式开学。新学期共22周(含社会综合实践活动、复习考试)。

初中、小学和职业高中2025年1月17日~1月19日期终考试,1月21日学期结束,1月22日(农历十二月二十三)寒假开始。普通高中期终考试时间由舟山教育学院作出安排,教育局根据期终考试时间确定学期结束时间。

中秋节、国庆节、2025年元旦放假,按国务院统一规定执行。

科学应对开学前焦虑

暑期进入倒计时,部分孩子也表现出一些焦虑。为了帮助孩子们积极调整状态,这份应对剩余假期的“六字箴言”,家长朋友们一起用起来。

箴言一 通

“通”指的是“情绪流通”和“心意互通”。家长应懂得识别孩子的焦虑情绪,并且要用合适的方式让孩子把情绪表露出来,而不是积压在心里。此时,更要倾听并理解孩子内心的真实想法,共同面对各项事宜的整理、收尾。

箴言二 调

“调”指的是“调整心态”和“调整作息”。在假期尾声,无论是睡眠时间还是饮食状态,家长们要帮助他们从假期的轻松氛围中逐渐调整回学习状态。同时,也要适当调整作业的进程和时间,避免出现最后几天恶补作业的现象。

箴言三 定

“定”指的是“定目标”和“定计

划”。距离开学还有两周,尚有充足的时间制定新学期的目标和计划,家长可以与孩子们一起讨论详细的学习计划和目标,引导孩子以更加自信的心态迎接新学期的到来。

箴言四 备

“备”指的是“备物资”和“备体能”。在假期剩余时间,家长孩子可以一起打卡想参观的场馆、吃还未吃的美食、走还未走的附近景点,减少遗憾,增加开学前的“确定感”。同时,也要督促孩子保持适度的运动,准备好充足的体能,保持学习所需要的体能状态。

箴言五 爱

“爱”指的是“社交陪伴”和“鼓励支持”。不少孩子在暑期的同伴社交是不足的,这可能是开学后社交适应不良的原因之一。因此,在暑假末期,家长要鼓励孩子开展社交活动,和同学朋友进行短暂的相聚,以恢复孩子真实社交的积极性。

箴言六 放

“放”指的是“放下电子产品”和“放手尝试”。家长应注意引导孩子适当放下电子产品,减少使用时间和频次,尤其是晚间,多增加现实的互动交流。同时,也应适当地放手,比如让孩子自己整理假期剩余的清单事务、梳理开学准备清单,以增强孩子面对新学期的胜任感和信心。

对于孩子状态的回归,家长不可操之过急,要允许他们慢慢适应新学期的生活。



(内容来源竞舟客户端)

军民共乐促双拥 上演球技大PK

□记者 刘晓梦
通讯员 沈慧萍

本报讯“远投三分!”一记漂亮的三分球空心入网,场上比分再次吃紧……近日,浙江稠州职业篮球俱乐部走进驻舟海军部队,开展“军民鱼水情 篮球进军营”活动。

现场,由两支驻舟海军部队指战员对阵的5V5篮球友谊赛

精彩开赛,双方队伍各加入两名浙江稠州CBA球员助阵,进行2节各8分钟的较量。“铁血军人”与“职业选手”同场竞技、默契协作,上演了一场军民共乐的“球技争霸赛”。

活动还策划了罚球线投篮KO、三分球投篮比赛环节,浙江稠州派出3名队员与部队指战员现场比拼,切磋球技。现场气氛热烈融洽,涌现了一众“军中球迷”。

舟山交警开展定海鸭东线 道路交通安全宣治统一行动

□通讯员 王凯

为预防道路交通事故,进一步加强重点道路交通违法治理,舟山交警于8月23日上午7时起,组织开展定海鸭东线道路交通安全专项宣治统一行动。截至下午6时,已查处纠正电动自行车转弯不使用转向灯、驾乘不戴头盔、货车严重超载等交通违法行为509起,对460余名沿线居民和交通参与者开展面对面安全教育。

市区两级交警、定海公安分局、定海交通执法队及沿线社区干部等170余人,分组开展路面执法、治超执法、宣教警示、动态巡查等工作。

路面整治中,交警重点宣治电动自行车转弯不使用转向灯、不戴头盔、违法载人等行为;对货车、工程车、面包车、“两客一危”实行逢车必查;同步加强对开车使用手机、面包车超员、货车改装和超载、无证失格等重点违法行为严管整治。

民警与社区干部走进小沙街道大沙村、干礁镇双庙村、白泉镇柯梅村,挨家挨户上门宣讲电动自行车路口转弯要开转向灯、驾乘电动自行车要戴头盔系卡扣、横过公路要“一停二看三通过”等交通安全常识,提升村民“知危险会避险”的安全意识。

安全出行 特别提醒

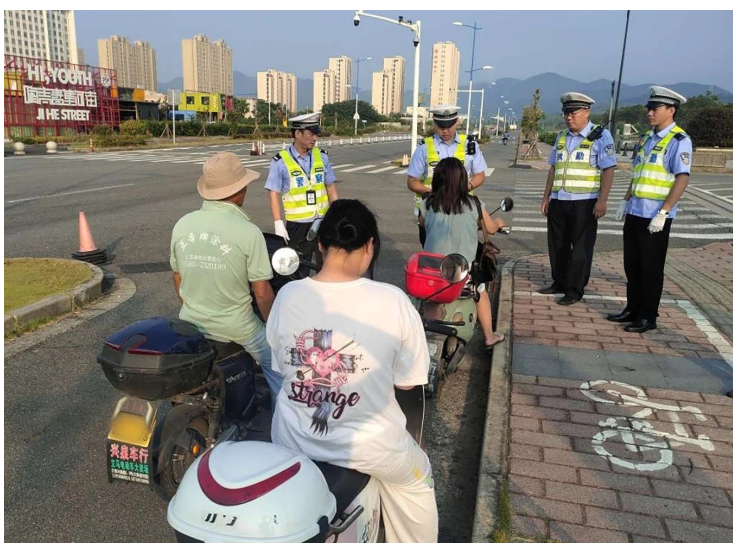
夏季以来,农村地区电动自行车交通事故多发,事故成因多涉及路口、岔口转弯未打转向灯,未让直行及闯红灯……为此特别提醒:

非机动车

驾驶电动自行车应正确佩戴安全头盔。行经路口不闯红灯,转弯时应当提前开启转向灯。电动自行车灯光等机件损坏的,应及时修复。驾驶自行车转弯时也应

机动车

机动车驾驶人应牢固树立防御驾驶意识,驾车行经非灯控路口、岔口、斑马线时,应当提前减速,仔细观察,明确前方动态,确保安全行车。



最高奖20000元(含税)! 期待你的“脑洞大开” 东海百里文廊 2024年文创产品设计大赛启动

□记者 方婕

本报讯 8月23日,以“有你定好·文创赋美”为主题的东海百里文廊2024年文创产品设计大赛正式启动,以深入挖掘镇街的历史文化、民俗风情、自然风光等特色资源,推动镇街文化的传承与创新,促进镇街经济的发展与繁荣。

赛事面向市内外文化创意设计公司、社会组织及个人公开征集作品,共设旅游纪念主题类、传统手工艺品类、

食品与饮品包装类、生活用品与家居装饰类、艺术衍生主题类、其他类等6大作品类别。

大赛为优秀的参赛者们设置了一等奖1名,奖金20000元(含税);二等奖2名,奖金各15000元(含税);三等奖3名,奖金各10000元(含税);优秀奖10名,奖金各2000元(含税)。参赛者们可登录“竞舟APP”,搜索“东海百里文廊2024年文创产品设计大赛”相关信息,阅读大赛详情,填写报名表参与报名。