



■ 本报记者 昂颖

如何营造崇尚勤俭的文化氛围,引导青少年树立健康文明的生活方式,是摆在全社会面前的一道重要考题。

“今天你‘光盘’了吗?”这句话成为海南大中小学近段时间的时髦问候语。随着勤俭节约教育的深入开展,我省众多大中小学积极营造崇尚勤俭的文化氛围,引导学生参加勤俭节约主题活动,养成“勤俭节约,从我做起”的良好习惯。

我省大中小学深入开展勤俭节约教育

今天你光盘了吗?

朋友圈里晒「光盘」——高校食堂「大锅烧」变「小灶烹」

“节约粮食,拒做‘剩男’‘剩女’”“吃饭我最行,‘光盘’第一名”“世界勤俭日,我要做一名‘追光者’”……近期,琼台师范学院管理学院学生吕玲芝发现自己的朋友圈里,许多好友“晒”出用餐后的餐盘,纷纷表示要尊重劳动,珍惜粮食。吕玲芝告诉海南日报记者,现在,约上二三位好友到食堂“拼菜”,饭后拍一张“光盘”照上传朋友圈,已成为校园新风尚。

培养青少年厉行节俭的习惯,对于建构勤俭节约的社会风尚、传承中华民族勤俭节约美德至关重要。近段时间以来,海南多所高校将勤俭节约教育融入校园文化,举行勤俭节约宣讲、“光盘”打卡兑换餐券、“光盘”签名倡议、“光盘”赠饮、崇尚节约主题讨论等活动,勤俭节约教育的形式越来越丰富。

勤俭节约教育让琼台师范学院食堂发生了明显变化,该校食堂管理负责人朱江明告诉海南日报记者,“到餐厅拉泔水的人都说,‘你们学校的泔水越来越少了’。在食堂用餐后,同学们送回餐盘都很干净,基本都是‘光盘’,保洁人员清理起来也轻松多了。经过统计,学校餐厅每天产生的泔水比原来减少了近三分之二。”

近日,海南日报记者在海南师范大学食堂窗口看到,不少学生告诉工作人员“菜的分量少一点”。在餐具回收处,文明督导志愿者接过学生们递过来的空盘,一一码放整齐……

据了解,近期,我省许多高校食堂窗口还推出半份菜、小盘菜、营养套餐、自由拼餐等多种形式供学生选择。“我们将食堂‘变身’为节约教育的课堂,开展勤俭节约教育。经过改革,食堂把‘大锅烧’改为‘小灶烹’,及时按照现场就餐人数灵活调整菜品供应量。”海南师范大学教育发展管理办公室副主任彭华荣介绍。此外,该校食堂还积极把做好加工烹饪关,减少烹调过程的浪费,最大限度提高食材利用率。

惠君老师:
您好!我是一个小学六年级女生的妈妈,最近无意中发现女儿和几个同学一起用手机看成人片。这个发现让我错愕不已。我不知道该如何帮助孩子摆脱对成人片的迷恋。性健康教育是青春教育的重要内容,家长应该从何处入手呢?请赐教。谢谢!
——一个焦虑不安的妈妈

焦虑不安的妈妈:

您好!来信收悉。性教育对象低龄化是世界发展趋势,加强性教育对孩子的自我保护具有重要意义。如今,一些小学四五年级的孩子就开始出现青春期的早期特征。一般认为,当脑部下视丘开始释放激活脑下垂体和生殖腺的激素时,青春期就开始了。以往,一般约14岁时经历这种身体变化。如今,随着健康状况和营养水平提高,一些小学六年级孩子已经进入青春年龄阶段(12岁—20岁),有观看成人片的行为并不让人意外。这些现象都在提醒小学教师和家长,孩子们的青春来了,你们准备好了吗?儿童性教育,一直是中国家长

讳莫如深的话题。面对“何时应对孩子进行性教育?”“应该怎样对孩子进行性教育?”等问题,依然有许多家长感到无从下手。我认为,家长首先要稳住阵脚,积极陪伴孩子更好地迎接青春期。若一味担心焦虑或高压控制,只会给孩子带来压力,引发逆反情绪和行为。日常生活中,家长可以从以下方面帮助孩子迎接青春期的到来:

认识青春期——
童年向成人期过渡的关键期
青春期的孩子身心都处于巨大的变化重组状态,加上学业的压力,许多孩子遇到了成长的烦恼。作为监护人和孩子成长的重要他人,家长首先要认真学习青春期相关知识,包括了解青春期身体发育知识、青春期可能遭遇的心理困扰、青春期的亲子关系和同伴关系的特点等。

有句话说得好:“因为懂得,所以慈悲”。只有懂得青春期的孩子会经历哪些身心变化和困扰,知道他们在青春期的成长过程中需要哪些知识和情感支持,家长才能更好地理解和谅解青春期的孩子。亲情的滋养和知识的武装,可以动之以情、晓之以理,为孩子顺利度过青春期提供安全保障。

了解关注点——
孩子在青春期遇到的困扰各异
例如,同样是看成人片,每个

孩子的关注点也不完全相同,有效的青春期教育要瞄准孩子的关注点。家长要了解孩子看成人片背后的关注点是什么?是真的对性关系感兴趣,还是出于青春期懵懂的好奇?是对其中的色情镜头感兴趣,还是为了在同伴面前显示自己的成熟?孩子们是如何看待成人片的?他们对性这个话题到底了解多少?他们和同伴是如何交流讨论这个话题的?以上这些问题可以帮助家长了解孩子的关注点。只有充分了解这些信息,才能有针对性地对孩子进行性教育。

如何引导——
培养孩子更多兴趣爱好
儿童教育作家三川玲说过,如果孩子有能力更好地度过时间,就不会把时间花在无意义的、短暂的、肤浅的快乐上。

碰到孩子看成人片,家长该怎么办?面对这种情况,最好的方式不是没收孩子的手机、切断网络、高压管制,不是视成人片为洪水猛兽、闻“色情”色变,而是要努力引导孩子培养更多兴趣爱好,用更多内容丰富的活动充实孩子们的休闲时间。例如,阅读、运动、富有挑战性的活动(例如学习新技能)、分担家务、参加班级服务活动等。孩子拥有众多充实的业余兴趣后,自然就没有时间沉迷于成人片了。

如何应对——
借助团队力量积极应对
借助家委会的力量,组织有相关专业背景的家长成立青春期教育讲师团,设计开展青春性健康教育课程,为孩子们营造团体学习、同伴互动的良好氛围。与其让孩子处于青春期的孩子沉迷于成人片中,不如积极行动起来为孩子提供科学健康的青春教育知识。此外,可定期举行系列主题论坛活动,邀请家长与孩子对话青春期的困惑;组织孩子观看青春期教育相关影片和视频,与孩子分享青春阅读书单、青春期寄语等。随着年龄增长,处于青春期的孩子会越来越重视同伴关系。通过开设相关课程和举办班级活动,可以借助同伴和团队的力量,为孩子们营造青春期健康成长的环境氛围。

最后,我想向您和家有儿女初长成的家长推荐三本好书:黛布拉·哈夫纳的《从尿布到约会:家长指南之养育性健康的儿童》、詹姆斯·杜布森的《正当青春期:美国头号心理学家杜博士回答你的问题》、丹尼尔·西格勒的《青春期大脑风暴:青少年是如何思考与行动的》。请行动起来,用陪伴和知识为青春性健康教育赋能吧。

惠君
(作者系海南省心理健康教育特聘教师)

惠君信箱
hnlhjun@126.com

掀开青春期的「盖头」

BRAINSTORM
青春期大脑风暴
青少年是如何思考与行动的?

从尿布到约会
养育性健康的儿童

言传身教当榜样——让勤俭节约教育在家庭、社会不“失语”

“叔叔,您好,我们是中学生志愿者,正在开展问卷调查。请问您了解‘光盘’行动吗?”日前,海口市第一中学初中部近50名学生在海口多个商圈,开展勤俭节约社会调研活动。他们以“节约粮食,从我做起”为主题设计调查问卷,通过社会调研的方式了解海口市文明用餐和厉行节约的情况。

“以前每次吃饭我都会习惯性地剩下一点饭菜。经过近期的社会调研活动,我更深刻地理解了农民伯伯田间劳作的辛苦和粮食的来之不易。我现在吃饭吃多少就盛多少,不够再去添,坚决做到不浪费、不挑食!”海口市第一中学学生小黎说。

“以前学生在食堂用餐时,浪费现象时有发生,有些学生会将吃不完的鸡蛋、牛奶丢掉。现在,他们会把吃不完的食物带回家与家人分享。”海口市第一中学教务处副主任吴坤雄表示,通过勤俭节约教育,学生们更加深刻地意识到勤俭节约不仅是一种美德,更是一种责任、一种自觉。目前,该校还号召全体学生监督家庭成员珍惜粮食,发挥好“文明小宣传员”的作用。

海南日报记者近日走访发现,近期,多所海南中小学深入开展勤俭节约教育,除了食堂张贴“粒米虽小犹不易,莫把辛苦当儿戏”“吃光盘中餐,今天不剩饭”等勤俭节约标语外,还充分利用班会、国旗下讲话等活动和电子屏、宣传栏、广播站大力宣传讲解我国粮食安全形势、粮食供给情况以及健康消费、合理膳食等知识,让节约粮食、杜绝浪费成为中小学生的新“食”尚。

勤俭节约新「食」尚——吃光盘中餐,今天不剩饭



海南大学学生签名响应「光盘行动」。

言传身教当榜样——让勤俭节约教育在家庭、社会不“失语”

“勤俭节约教育,也少不了家长的言传身教。”海口市民杨晓燕表示,她每天与孩子互相监督、互相提醒,一起完成“节约打卡”任务,“通过‘大手’拉‘小手’的教育,如今孩子不仅自己养成了勤俭节约的好习惯,还会提醒家长注意。每次离开房间时,孩子都会提醒我随手关闭空调、电灯。”

据介绍,新一代青少年出生于物质相对丰富的时代,加之不良消费文化对于过度消费的误导,勤俭节约教育在部分家庭中的“失语”,许多人普遍缺乏对物质短缺的感受、缺少对节约观念的认知。

“在青少年中开展勤俭节约教育,既能培养勤俭节约的好习惯,又能为国家节约资源,为建设节约型社会贡献力量。”海南师范大学教授任仕君认为,青少年正处于世界观、人生观和价值观形成的关键时期,是节约习惯养成的重要时期。学校要充分发挥好教育主阵地作用,引导学生从精神层面去认识勤俭节约、理性消费的重要意义。同时,要将勤俭节约教育与感恩教育紧密结合起来,让学生亲身体会父母养育自己的不易,从情感上认同“节俭观”。

“把勤俭节约教育与劳动教育结合起来,引导青少年亲身体验田间地头的农事活动,是新时期勤俭节约教育的重要组成部分。”任仕君建议,节假日期间,学校和家长可以适当引导青少年参加力所能及的生产劳动,让青少年在出力流汗的实践中感悟饭菜从农田到餐桌的来之不易,促使他们爱劳动、知勤俭、会节约。

有专家建议,开设“家庭劳动教育”课,引导家长抓住衣食住行等日常生活中的劳动实践机会,让青少年坚持不懈地自觉参与劳动,掌握洗衣做饭等必要的家务劳动技能;设置“社会实践劳动”课,组织青少年参加力所能及的生产劳动。学校要联合工会、共青团、妇联等群团组织以及社会福利组织,组织青少年深入城乡社区、福利院和公共场所等,参与新时代文明实践或公益劳动,让青少年在实践中深化节俭意识、固化节俭习惯。

我省教育科研数字图书馆构建文献资源共享机制 馆际互借资源畅享更便捷

■ 本报记者 昂颖

“我喜欢阅读纸质书,将书捧在手里的质感让我很享受阅读的过程。”近日,海南外国语职业学院教师何燕英对海南日报记者说,她平时阅读的书籍主要从海南省教育科研数字图书馆网站借阅,该网站的馆际互借功能让她受益良多。

“海南省教育科研数字图书馆是省教育厅与海南大学共同建设的高校资源共建共享联盟,整合了全省7所本科院校和15所高职院校的图书和相关数字文献资源。这22所高校的师生,可以通过数字图书馆浏览下载或申请文献传递和馆际互借的方式获取文献资源。”海南省教育科研数字图书馆常务副馆长王小会说。

据介绍,为充分服务全省教学科研领域,海南省教育科研数字图书馆还获得了中国高等教育文献保障系统、国家科技图书文献中心等平台的支持。高校师生用户只需在网上发出申请,便能在个人电子邮箱中迅速获取文献电子版。通过文献传递这种方式,我省高校师生可共享到中外文书416万种、中文论文668万篇以及中外文期刊等资源。

何燕英告诉海南日报记者,如果她想借阅的图书不在本校,只需在海南省教育科研数字图书馆的网页上留下联系方式、借阅证号等信息,相关图书就能在几天内从省内其他高校寄给她,“馆际互借图书功能太方便了,不仅能帮助高校师生节约了查阅资料的时间,还提高了全省高校图书馆书籍的利用率。”

我省高校很多教师和学生也有类似的跨馆借书经历,海南大学经济学院金融学专业学生韦敏杰就是其中一位。“金融专业涉及的范围较广,我们经常通过海南省教育科研数字图书馆借阅书籍汲取养分。”韦敏杰说,如火如荼的海南自贸港建设,不仅为同学们学习经济学知识注入了更强的动力,也带来了海大图书馆经济学专业书籍的借阅,有时会因“一本难求”的情况。如果相关图书被人“捷足先登”借走了,同学们可以通过海南省教育科研数字图书馆网站从其他高校借阅。

近期,在海南大学图书馆,海南日报记者看到,师生们通过图书馆个人账户登录后,根据书名、篇名、作者、内容摘要、出版时间等图书信息,可一站式检索到自己所需的中外文图书资源。如果他们想借的图书在省内其他高校,则可进行馆际互借。“省内各高校图书馆都有专人负责馆际互借工作,他们收到借阅信息后通过快递寄出图书,中间不收取任何费用。”海南大学图书馆工作人员张英说。

海南热带海洋学院图书信息中心主任石焕玉认为,海南省教育科研数字图书馆的馆际互借拓展了高校图书馆在新时代新环境下的推广阅读功能,不断激活高校图书馆的馆藏资源,推动文献资源的开放共享,是将现代图书馆理念、先进的技术手段和高校丰富的文献资源整合起来的一项创新举措。

下一步,我省教育科研数字图书馆文献资源有望得到进一步扩展。今年6月,中国热带农业科学院国家热带农业图书馆新馆开馆。该馆依托中国热带农业科学院图书馆研究所建设,收集了20世纪50年代以来有关热带农业方面的主要出版物,有电子图书50多万种和纸质图书22万册。该馆计划与海南省教育科研数字图书馆展开合作,力争使院内热带农业文献资料在省内高校实现共享。

王小会表示,海南省教育科研数字图书馆将继续以提升创新能力、打造优质服务为目标,为高校读者提供方便快捷的馆际互借和文献传递服务。在推动高校公共资源社会化、提升公益性方面,将尝试扩大开放范围,获得更大的社会效益。



大学生借助海南省教育科研数字图书馆网站查阅资料。受访者供图

海南大学青年志愿者协会举办「光盘」赠饮活动。本栏图片由受访者提供