

培养领导力促进自我管理

袁一芷



如果对领导力做一个定义,就应该是:通过个人魅力、能力和影响力,把自身的理念、知识、才能和智慧影响于他人,从而改变他人的行为方式、人生观、价值观、道德理念等,从而产生不同凡响的力量。为了让孩子们以后能很好地适应社会环境,我们班结合我校开展的自我领导力培养系列活动,对班级学生领导力培养进行了一点尝试。

如自我管理能力的表现也不同,小学是培养自我管理能力的最佳时期,能够系统地教育学生明白个人意识与群体意识。小学生虽自控能力不足,但可塑性强,需要在一定的外界环境作用下,不断调节心理和行为来适应环境,而这个外界环境往往是指学校、家庭等。培养自我管理能力离不开教师的引导,如何

引导并培养小学生的自我管理能力已成为国内教育,乃至世界各国教育的核心目标。

在学校,首先要做的就是让学生认识到自己是班级大家庭的一员,增进沟通与交流。小组是一个集体组织中最基础和活跃的单位,根据活动内容不同,可以分为环保小组、学习小组、兴趣小组、服务小组等,鼓励每个学生加入一个或几个组织中扮演不同角色,共同制定目标和活动内容,加强学生集体意识,让学生在组内当家做主,学会自治,增强自主性和创造性,培养自我管理意识。然而固化的管理思维容易束缚学生自主意识的发展,在分配多种小组的过程中,也要发现一些在组织中往往处于被动、不积极状态的学生,除了引导和鼓励学生努力实践和体验外,也要增加动态分配

制度,采取定期轮换、轮值的方法,让学生尽量参与到班级不同层面的管理中,增加学生不同角色间的体验,锻炼学生的不同管理能力。在全面开展的各项活动中,学生能够认识到自身不足并且能够自我提高和完善。这可以通过小组评价、班级评价或以家庭、社会相结合的方式对学生整体进行公平公正的评价,在评价中学生会从他人的肯定中获得自信,在批评中不断反省自身不足,并且逐步完善自己,不断自律、自驱、自强,从而自我管理的信心也随之增加。

素质教育是当今世界各国教育的重要目标,人才的培养能够推动社会的发展,加强学生自我领导力和品质的培养,承载着社会发展的重任。

(作者工作单位:无锡市五爱小学)

孩子近视度数低,可以不戴眼镜吗?

小学生多久做一次视力检查合适?孩子近视度数低,可以不戴眼镜吗?家长应该从哪些方面保护孩子视力……国家卫生健康委疾控局《小学生防控近视手册》给出了答案。

●小学期间多久做一次视力检查合适?

许多孩子由于年龄小,常常不会表达看不清楚东西的感受,家长往往很难发现孩子的视力问题。因此,定期给孩子做视力检查,就成为早期发现儿童近视或其他眼病最重要和最有效的手段。

小学期间是近视的高发阶段,建议家长每隔6个月带孩子到正规医疗机构进行视力检查,同时建议进行散瞳验光和眼轴长度测量,以全面了解孩子的眼睛情况,做到心中有数,及早预防近视。如果孩子诉说视力下降,应当尽快带孩子到医院就诊。

●近视度数低,可以不戴眼镜吗?

实际上,近视的孩子如果长期不戴眼镜,视网膜一直都会成模糊像,大脑中枢会通过一定的补偿机制(例如:动眼调节、眯眼、歪头等)来改善这种模糊的像从而提高视力,长时间会导致视疲劳,可能造成近视度数增长。

因此,及时佩戴合适度数的眼镜可以帮助清晰地看东西,缓解视疲劳。如果近视的孩子不能清晰地看世界,可能会错失学习、生活中一些重要的细节。对于孩子来说,可能会造成长期的不良影响。

还有一种情况家长需要注

意,如果孩子两只眼睛近视度数差别大,一只眼睛度数低,另一只眼睛度数高,双眼一起看可以看清。一些家长觉得这样不必戴眼镜,但是,实际并非如此。两眼视力差距大,长时间可能会影响大脑的双眼融像功能,抑制视力不好的眼睛看东西,影响双眼的立体视觉,从而使视力不好眼变成弱视。

●家长应该从哪些方面着手保护孩子视力?

孩子要养成良好的用眼习惯,家庭起着至关重要的作用。家长具体可以从以下方面着手:

01、科学用眼 以身作则

了解科学用眼护眼知识。以身作则,带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯,尽可能提供良好的居家视觉环境。

02、重视户外活动

正确认识户外活动的重要性。让孩子到户外阳光下度过更多时间,建议每天达到2小时的户外活动,从而预防和延缓近视进展。

03、控制电子产品使用

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品,有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品的时间。

非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后,应



休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

04、减轻孩子学习负担

配合学校减轻孩子负担,不要盲目参加课外培训。引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”,读写连续用眼时间不宜超过30-40分钟。

05、做到早发现早干预

发现孩子出现眯眼看东西、上课看不清黑板等迹象时,及时带其到眼科医疗机构检查。遵从医生的建议进行科学的干预和近视矫正,在正规医疗机构的眼科进行验光,避免不正确的矫正方法导致近视程度加重。

06、保障孩子睡眠时间

确保小学生每天睡眠10个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

(素馨)

江大医学院师生同心同行 服务基层抗疫

“来我家里坐坐,等雨停再去下一家吧!”“辛苦了,江南大学医学院的志愿者们!”“我真不知道该如何向你们表达我内心的感激!”这个夏天,江南大学医学院的师生因为参与疫情防控收获了不一样的暑假。

在行动中绽放医学青春

8月上旬以来,医学院先后派出5拨150余人次志愿者,前往江南大学附属医院、华庄街道、广瑞路街道等6个不同的医院、社区、街道服务点,开展核酸采样、检测数据采集、现场秩序维护、居民住户走访、协助申请检测预扫码、登记核酸采集信息卡等一系列防疫志愿服务工作。他们用实际行动服务基层抗疫,让江南医学蓝在基层的疫情防控工作画卷上成为了一笔炫彩的青春印记。

在奉献中实现医学价值

在无锡市广瑞路街道核酸采样检测点,医学院的志愿者们脱下防疫“盔甲”,无菌帽已被汗水完全浸湿,双手已被汗水浸泡到发白。维持现场秩序的志愿者们耐心细致地为前来参加核酸采样的居民提供讲解、引导、申请预扫码等服务。

除了留校师生助力锡城防疫之外,江南大学医学院多名已放假回家的学生志愿者自告奋勇支援家乡抗疫。虽然他们有的在江苏扬州、盐城,有的在河南郑州、三门峡,但都同样以志愿者身份,开展着核酸采样、消杀等疫情防控工作。

江苏扬州的学生志愿者王志新说,穿上这身防护服,他逐渐懂得了医学生的责任与使命。工作中的点点滴滴都让他体会到基层工作的意义与不易。他愿意有一分热,发一分光,为家乡的防疫工作贡献自己的一份青春力量。

江大医学院党委副书记、副院长奚晓岚表示,这次志愿服务行动,学院领导和老师都冲在一线,和学生一起,爬楼登记信息、现场维持秩序、协助核酸检测,有的一上午就要完成800多人次的信息登记工作,有的在烈日下衣衫全部湿透,有的需要工作到凌晨,但是师生都用实际行动诠释了江南医学人的责任与担当。

江南大学医学院的志愿者们用一滴汗水、一个个微笑、一句句耐心的话语温暖着每一位与他们相遇的人,在平凡的岗位上用不平凡的行动传递着抗疫的正能量。

(奚晓岚、吴杰、张森斌)