

# 丰台教育系统19支少先队中队获“全国红领巾中队”称号

近日,全国少工委公布了《全国少工委关于命名2023年度全国红领巾中队的决定》。为加强示范带动,全国少工委决定命名8870个创建中队为2023年度全国红领巾中队。丰台教育系统19支少先队中队获得“全国红领巾中队”命名。

据了解,为深入贯彻落实习近平总书记关于少年儿童和少先队工作的重要论述,为贯彻落实《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》,着力增强少先队员光荣感,推进新时代少先队组

织改革创新,2022年,经全国评比达标表彰工作协调小组审批同意,全国少工委决定开展全国红领巾中队创建活动。

自2022年9月以来,各地中小学校少先队中队以及街道社区、农村、青少年宫等校外少先队中队积极申报,认真对照“习爷爷教导记心中”活动成效好、组织建设示范好、红色实践教育开展好、学习英雄榜样氛围好、“五小”活动社会影响好等五条标准,开展了卓有成效的创建

活动,涌现出一批政治鲜明、思想先进、团结友爱、活泼向上、具有全国示范作用的少先队中队集体。

全国少工委命名的少先队中队集体,珍惜荣誉、再接再厉,不断增强少先队员光荣感和组织归属感,团结凝聚少先队员努力成长为有志向、有梦想,爱学习、爱劳动、懂感恩、懂友善,敢创新、敢奋斗,争当德智体美劳全面发展的新时代好队员。

全国少工委要求各级少工委要深入学习贯彻

习近平总书记关于少年儿童和少先队工作的重要论述,认真学习贯彻习近平总书记今年“六一”重要指示批示精神,立足少先队传承红色基因、培育时代新人的职责使命,以持续推进全国红领巾中队创建活动为抓手,不断推进少先队组织创新和工作创新,推动新时代少先队工作高质量发展,团结、教育、引领广大少先队员从小听党话、跟党走,为把我国全面建成社会主义现代化强国而接续奋斗。

## 2023年度丰台教育系统获得“全国红领巾中队”命名名单

| 中队名称                     | 中队辅导员 |
|--------------------------|-------|
| 北京市丰台区五爱屯小学六(4)中队        | 毕静华   |
| 北京市丰台区丰台第二中学附属实验小学彩虹花蕾中队 | 毕馨元   |
| 首都师范大学附属云岗小学飞翔中队         | 曹永丽   |
| 北京市丰台区大红门第一小学六(3)中队      | 崔彩莹   |
| 北京市丰台区丰台第五小学启航中队         | 何亚辉   |
| 北京市第十二中学附属实验小学竺可桢中队      | 金霞    |
| 北京教育学院丰台分院附属学校彩虹中队       | 李俊红   |
| 北京市丰台区丰台第七小学校芝兰幽谷中队      | 李文卉   |
| 中国人民大学附属中学丰台学校六(4)中队     | 李亚男   |
| 北京市丰台区丰台第一小学益知中队         | 李艳    |

| 中队名称                   | 中队辅导员 |
|------------------------|-------|
| 北京市丰台区黄土岗小学红心向荣先锋中队    | 马葭蕤   |
| 北京市丰台区丰台第五小学万柳分校六(1)中队 | 牛婕    |
| 北京市丰台区长辛店中心小学五(3)中队    | 王健辉   |
| 北京市第十中学七(1)中队          | 杨博英   |
| 北京教育科学研究院丰台学校小蜜蜂中队     | 张涵双   |
| 首都师范大学附属云岗中学八(5)中队     | 张华    |
| 北京市丰台区丰台第二小学向阳花海中队     | 赵文豪   |
| 首都经济贸易大学附属小学六(2)中队     | 周晓雯   |
| 北京市丰台区西罗园街道第三社区少先队中队   | 邹筱    |

### 强基工程

## 身边的优秀教师潘睿华:

## 陌上花开 执着绽放

**编者按:**丰台区基础教育“强基工程”总体目标明确指出,“培养一支名师引领、结构合理、充满活力的干部教师队伍”“每所学校都有领军型教师”。为进一步落实基础教育“强基工程”,讲好丰台教育故事,让大家更好地了解丰台区的优秀教师队伍,特推出“强基工程 身边的优秀教师”专题。通过对全区教育系统2023年获评北京市中小学正高级教师的27名优秀教师、教育工作者的典型事迹进行集中宣传,充分展示丰台区教育战线的精神风貌,助力区域教育社会影响力和公众认可度的提升。

教育大计,教师为本。习近平总书记对教师先后提出“三个牢固树立”“四有好老师”“四个引路人”的殷切希望,为深化新时代教师队伍建设改革指明了方向。为深入贯彻党的二十大精神,以高质量党建引领教育事业高质量发展,加强师德师风建设,培养高素质教师队伍,把加强教师队伍建设工作作为落实“强基工程”的基础工作来抓,丰台教育微信公众号特推出“党建引领|强基须强师:身边的优秀教师”专题,通过对全区教育系统2023年获评北京市中小学正高级教师的27名优秀教师、教育工作者的典型事迹进行集中宣传,吸引和激励更多优秀人才长期从教、终身从教,培养造就一支党和人民满意的教师队伍。

### —潘睿华—

1992年毕业于首都师范大学,先后在云岗二中、北京市云岗中学及首都师范大学附属云岗中学任教。正高级教师、北京市心理学科骨干教师、国家二级心理咨询师、丰台区家庭教育指导师。荣获丰台区“教育创新工程”教育创新成果奖、教育系统创新标兵、教师培训工作优秀教师等荣誉称号。承担和参与市级课题10余项,论文等获得市区级奖励近百篇,发表作品20余篇,出版图书2本。在2022年全区中高考服务保障工作中,圆满完成“应考尽考”“平安考试”任务。

### —教育感悟—

作为一名扎根于丰台区西部教育三十余年的教师,潘睿华始终默默耕耘与坚守着心理教育的这片热土,以学识与人格教育育人,诲人不倦。

### 立德树人 教书育人 做社会主义核心价值观的践行者

“学高为师,德高为范。”在工作中,她时刻保持着谦逊与正直的品格,用尊重信任、平等公正善待每一位学生,赢得学生的接纳与爱戴。她积极践行立德树人的教育方针,以社会主义核心价值观为导向,弘扬社会主义正气,传播正能量,

帮助学生树立正确的价值观。

### 乐学善思 理论与实践兼修 做守业精进的教研型教师

她始终保持终身学习的习惯与不断进取的态度,以深厚的专业底蕴、广博的学识与视野为育人、为国育才。

她注重学习心理学理论与前沿技术并合理地运用于心理工作实践,不断提高专业胜任力;她坚持以开放的视野面向未来做教育,培养学生社会适应能力与抗挫能力,促进学生社会化发展。她不断将实践中遇到的问题转化为课题并开展研究,她致力于科学解决新形势下学生的各种心理困惑与问题,在青春期心理、心理游戏、性健康教育、生涯教育以及家庭教育等方面都取得了较好成绩。

为了给学生营造更加全面、安全的成长环境,她整合建立“云安”校园心理日常防护体系,设计一套校园日常工作流程,打造家校社联盟,使校园常规心理工作更加科学、规范。

### 不忘初心 服务校园与社会 做勇于担当的奉献者

2020年疫情期间,她利用信息化平台向广大师生和家长宣传抗疫心理知识;接待学生、家长线上咨询;举办家庭教育讲座;编写毕业年级学生和家心理调节手册等。参加丰台区“云端战役”网络咨询活动;利用业余时间参与“抗击疫情 心理援助”公益热线活动,接听全国及海外来电,为抗疫贡献力量。

诗人叶芝曾说,“教育不是注满一桶水,而是点燃一把火”。潘睿华用智慧与激情点燃学生生命火焰,承担了教书育人的神圣职责。

## 暑假帮助孩子养成这些好习惯

假期是培养孩子好习惯的最佳时机,这些好习惯,足以让孩子受益终生,这个暑假,家长快带孩子养成这些好习惯吧!

### 01 坚持阅读

苏霍姆林斯基很认可阅读的价值:“必须教给学生读书,教他在读书的同时认识自己,教他从书籍里受到教育,并且生活在书籍的世界里。”阅读,是一种价值巨大的自我教育。它能给予的知识,贯穿古今中外,囊括天文地理。阅读教会孩子思考表达、感悟人生。

暑假里,家长不如多给孩子买几本课外书,让孩子大量阅读、坚持阅读,养成良好的阅读习惯,把阅读当成生活的一种仪式。养成阅读的习惯,脚步到不了的地方,阅读可以到达;眼睛看不到的远方,阅读可以带你看到;自身未曾经历过的那些经历,阅读也可以带你感受。假期是大量阅读的最佳时期!

阅读建议:小说、名人传记、诗歌……选择你感兴趣的阅读内容。掌握最基本的阅读方法,学会浏览、略读、精读等读书方法。能利用多种渠道扩展自己的阅读量,初中阶段课外阅读总量不少于300万字。能主动进行探究性学习,学会做笔记和写读书心得。学会选择课外阅读书籍、报刊,能初步理解鉴赏文学作品。

### 02 预习新课

爱因斯坦说过:“提出一个问题,往往比解决一个问题更有意义。”孩子假期进行预习,开学后,带着问题来听课。长期坚持预习,孩子会越来越自觉,也会变得越来越“会学习”。

很多时候,一个人的领先是因为他与别人早已不在一条起跑线上。养成预习的习惯,并不仅仅意味着假期报一个辅导班,提前学新学期的知识。养成主动预习的习惯,开学后也要坚持下去!

预习建议:首先选择适合自己的预习方法。哪怕一开始做不到最好,重要的是要尝试去做。预习效果怎么检测?试着对你所预习的内容提几个问题,试着复述。

### 03 时间管理

很多孩子刚放假时就立志,一周内完成作业,每天预习一节新课,还要学烹饪、学画画等。结果,没几天就开始睡懒觉,起床后玩手机、看电视,作业动都不动,计划早就抛诸脑后。假期是孩子养成良好时间观念的好时机,家长可以告诉孩子这样实施暑期计划。注意计划的条理性,分清事情的先后顺序;注意计划的重点性,分清事情的轻重缓急;注意计划的统筹性,分清什么是要做的,什么是不需要做的。教孩子做计划,就是教孩子珍惜时间,管理时间,善用时间。

养成做计划的习惯。计划总是不能执行?如果假期计划总不能执行的话,那么说明最大的问题就是自己的毅力。

计划建议:假期伊始,想想这个假期最想在哪些方面收获?是单词量的突飞猛进,是语文素材的积累,还是数学基础的巩固?选一个你最想要的目标,然后进行分解。给自己一些小奖励。当天的计划若能执行,不妨在下周的计划表里给自己安排看一场电影。遇到变动时怎么办?写下每天最重要的几件事,先把重要的事做好。

### 04 早起晨读

俗话说,一日之计在于晨。美好的一天,应该从晨读开始。首先,晨读可以培养孩子的专注力。孩子在晨读时,应该一字不落地读,不重复、不加点、不减字,还要读出感情、读出感悟,全神贯注才能读好。

其次,晨读可以提高孩子的记忆力。研究发现,人在清晨时记忆力比较好,早起读书,大量诵读,不知不觉就把知识记住了,还能提高记忆力。晨起应有仪式感,让孩子坚持早读,在晨光中振奋精神,在书声中找到学习的动力。

养成晨读的习惯。一日之计在于晨,假期的早晨不要都在睡眠中度过了。读英语、读诗歌、读一些自己喜爱的文章格言,让早晨在朗朗书声中充实起来。

晨读建议:选取你自己感兴趣的、韵律感强的美文。大声读,可以读出美感、读出自信。最佳晨读时间是早上7点前,但睡眠起床的同学们读上一段,也绝对是聊胜于无。文章数量不必太多,内容不必太长。一天半小时,一个寒假选取5-10篇文章就可以,最好达到熟读成诵的地步。

### 05 查漏补缺

孔子曾说:“温故而知新,可以为师矣。”他认为,通过复习学过的知识,从中得到新的见解与收获,可以提高自己的水平。复习,是一种事半功倍的学习方法。早上学的知识,晚上复习;这周学的知识,周末复习;本单元学的知识,考前复习。

反复巩固,重点记忆,知识就会在孩子脑中扎根、发芽、生长。养成复习的习惯,永远是学习中最重要、最重要的事情。不会复习的人,年级越高,学习知识就越费力。

复习建议:复习要及时。不及时的复习等于重新学习。学任何一种新知识的当天晚上,一定要复习。复习切忌动眼不动脑。走马观花似的浏览只能加深机械记忆,更重要的是思考。复习和建立知识网络可结合起来。复习一节就建立一节的知识网络。

### 06 提高效率

放假之后,很多孩子容易变得拖拉,自控能力变差。这种拖拉,短期内会耽误假期作业,时间长了,有可能影响孩子的学业与成长。一寸光阴一寸金,善于利用零星时间的人,才能作出更好的成绩。养成高效率的习惯。作业总是拖到最后一刻才开始,写作业,喝水,再休息一会……体会一下高效的习惯,你会玩得更开心,学得更开心。

高效率建议:从半个小时开始练习,在这段时间内,只专心做一件事情,比如做一张数学卷子,或者看一篇文章。把所有可能造成诱惑的东西收起来,或者干脆换个环境。舒适的家不是最适合学习的场所。

### 07 参与劳动

劳动,是孩子教育中必不可少的一部分。有时间就多,没时间就少,但不能停下来不做。孩子在做家务中,培养了责任感,做事情更有条理,对家人也更加感恩和共情。做家务不仅是一种能力,更是伴随孩子一生的财富。

分担的习惯。我们也是家庭中的一员,有责任承担起一部分家务劳动。做家务也是培养自己独立性和责任感的必需环节。

分担建议:每天主动承担一些简单的家务劳动,如洗碗、洗菜、清洗自己的衣物,在大人们需要时提供自己能够给予的帮助。可适当练习一些简单的做饭技能,不会的情况下,寻求大人帮助。

### 08 坚持锻炼

身体健康才能更好地学习与成长。爱运动的孩子,身体韧劲十足,内心能量十足。养成锻炼的习惯。身体是一切的基础。远离假日病,从运动开始,坚持锻炼,以健康的体魄迎接每一天。

锻炼建议:睡眠充足,“宅”在家……假期是坏习惯滋生的“温床”。假期坚持运动,让你拥有充沛的精力和健康的生活,远离假日病。如果天气不好,可以考虑进行室内运动,比如健身操、瑜伽等。

