

我校举办第一届心理健康教育节

本报讯 为贯彻落实《省教育厅关于组织开展“五育润心 沐光同行”心理健康教育活动的通知》，进一步加强和改进我校心理健康教育工作，引导学生树立正确的心理健康观念，不断提升大学生心理健康素养，近期，我校举办第一届心理健康教育节系列活动。

3月14日，“五彩青春 以美润心”3·20主题系列活动在敬业广场如火如荼地开展，王逢博副校长出席启动仪式。活动以颜色为载体，包含丰富多彩的心理活动。活动分为五个功能区：橙色——减压赋能区、绿色——知心体验区、蓝色——释心放松区、紫色——润心感悟区、红色——强心运动区，共计10个项目，涵盖彩虹卡、手工扎染、曼陀罗绘画、音乐疗愈等丰富的活动内容。参与活动的同学在专业心理教师的指导下，通过参与各项活动深入认识自己，学会调适情绪，为自己减压赋能。

活动周期间，学校还邀请中国矿业大学段鑫星教授、徐州市东方人民医院心理咨询与治疗中心王佳佳主任作为我校督导专家，定期为心理健康教师开展督导培训与座谈交流，为重点关爱学生提供心理评估和答疑指导。同时，为有效发挥学生朋辈在心理自助与互助方面的积极作用，激活“四级”预警体系，学校开展学生朋辈队伍心理技能提升系列培训。学校大学生心理



健康教育中心精心编写系列培训内容，采用学校集中培训与各学院个性化指导的方式，围绕团体辅导、校园心理危机的识别与应对、学生朋辈队伍的自我关怀等专题开展系列培训，持续提升学生朋辈队伍的工作技能。

“五彩青春 以美润心”3·20主题系列活动采用大学生喜闻乐见的方式，五育并举，身心共融，让学生在动脑思考、动手操作、动心体验、动身运动的过程中浸润心灵、陶冶情操、舒缓压力、收获成长。

(学工处)

信息工程学院(大数据学院)召开2024级人才培养方案专家论证会

本报讯 3月20日，我校信息工程学院在敬信楼302会议室召开2024级本科专业人才培养方案论证会。本次论证会特邀南京邮电大学通信与信息工程学院博士生导师、教育部电子信息类专业教指委委员、工程教育认证专家张玲华教授，中国矿业大学计算机科学与技术学院院长、工程教育认证专家周勇教授等6名专家参加。副校长曹杰、教务处以及信息工程学院各专业负责人和骨干教师参加论证会。

会上，曹杰副校长介绍了本次人才培养方案修订的背景和意义。他希望，与会专家能够多视野、多角度地对信息工程学院各专业人才方案的编制给予指导，突出学校应用型人才培养和产教融合特色，助力人才培养质量的全面提高。

专家组仔细审阅了各专业人才方案，围绕培养目标、毕业要求、课程体系、实践环节、专业特色等方面提出了意见和建议，为信息工程学院人才培养方案的修订提供了重要参考依据。各专业将根据专家论证意见对2024级人才培养方案作进一步完善。

(信息工程学院)

省高校安全检查组来我校检查工作

本报讯 3月13日上午，由南京邮电大学保卫处处长谢秉宸任组长的省高校安全检查工作组一行4人来我校开展安全检查工作。副校长王逢博出席会议。

汇报会上，王逢博副校长简要介绍了学校事业发展情况。他说，徐州工程学院始终高度重视校园安全稳定工作，坚持底线思维，强化责任落实，将以开展安全检查为抓手，以查促改、以查促建，深入排查整治校园安全隐患，不断提升平安校园建设水平。

检查组听取了学校安全工作汇报，实地察看了校园监控室、消控中心、实验室、危化品库、配电室、食堂、宿舍等重要场所，对学校安全工作进行了全面评估。检查组认为，徐州工程学院高度重视安全稳定工作，各项安全规章制度机制完善，安全防范措施落实到位，安全教育宣传工作扎实有效，工作中注重解决实际问题，取得明显的工作成效。同时，检查组就进一步做好校园安全工作提出了合理化建议。

学校将按照检查组反馈意见，认真梳理问题，及时落实整改，不断加强平安校园建设，营造良好的校园环境。

(保卫处)

我校开展学生社区消防知识培训和灭火疏散演练活动

本报讯 为提升学生社区应急疏散演练的组织和水平，强化师生安全意识，提高灭火和消防应急逃生能力，3月20日下午，校学工处联合保卫处邀请徐州市消防支队在东校区组织开展消防知识培训和灭火疏散演练活动。本次活动分为消防知识培训、宿舍逃生演练、消防车高空喷水及消防车带喷水演示、灭火器使用及现场灭火等环节。

在消防知识培训中，徐州市消防支队王中参科长结合近年来全国高校发生的火灾案例，从消防安全的基本知识、为什么要进行消防培训、火灾的特点及危险性、遇到火灾该怎么办、火场逃生及自救等方面对大家进行了系统培训。在消防逃生演练环节，伴随着宿舍楼内模拟烟雾燃起，学生宿舍8号楼内消防警报随机响起，宿管人员第一时间按照应急疏散演练预案打开各个紧急逃生通道，消防志愿者迅速做出反应，

引导各楼层学生迅速逃生，在工作人员的正确指引下，弯腰、护头、捂住口鼻，低姿前进，有序沿着安全通道，迅速疏散到楼外安全区域。接着，徐州市消防支队的同志现场展示了消防车的高空喷水及消防车带喷水，指导消防衣的穿脱，详细讲解了灭火器的使用并进行现场灭火展示。

本次消防知识培训和灭火疏散演练是“2024年学生社区安全文明教育月”活动的重要内容之一。活动进一步锻炼和检验了学生社区师生的应急处突能力，为确保学生社区安全稳定提供了坚实保障。下一步，学工处联合保卫处将继续在学生社区开展一系列主题安全教育活动，强化广大师生的安全防护意识，筑牢安全思想防线，提升安全防护技能，及时消除安全隐患，打造平安、和谐、美好的学生社区育人阵地。

(学工处 保卫处)



我校师生热议贯彻落实全国两会精神

本报讯 3月11日，为期8天的全国两会在北京落下帷幕。“新质生产力”“绿色低碳”“高质量发展”……2024年全国两会涌现出的新词热词，成为全校师生员工关注的热点。广大师生员工结合工作、学习实际讨论两会热点话题，深入领会两会精神。大家纷纷表示，要认真学习贯彻落实全国两会精神，深刻认识教育强国的重要意义，踔厉奋发，勇毅前行，以更加有效的举措、更加务实的作风做好各项工作，为推动学校高质量发展可持续发展积极贡献力量。

校科技处副处长王陶：发展新质生产力，科技创新是核心要素。政府工作报告要求，充分发挥创新主导作用，以科技创新推动产业创新。作为高校科技战线上的一名管理者，将协助全校师生做好有组织的科研、有显示度的科研、受人尊重的科研，不断提高科技创新能力，完成学校两会提出的科技工作目标任务。积极对接徐州市“343”产业，加强与企业的合作力度，进行核心技术攻关，力争产出一部分高质量成果，为学校早日建成特色鲜明的一流应用型大学贡献力量。

校图书馆馆长赵红梅：总理在政府工作报告中提出，“深入推进国家文化数字化战略”“深化全民阅读活动”“创新实施文化惠民工程，提高公共文化场馆免费开放服务水平”。高校图书馆是学生学习和研究的场所，是知识传承和文化传播的中心。书库书城徐院店作为江苏省最美书店，每年举办各种文化推广活动、展览和讲座40余项。下一步，图书馆将继续深入学习贯彻习

近平文化思想，积极开展阅读推广活动，不断提高服务水平，为书香校园作出更大贡献。

校民革主委、环境工程学院副院长张建昆：今年全国两会，“绿色低碳”再次成为热议话题。总理在政府工作报告中介绍今年政府工作任务时提出，“加强生态文明建设，推进绿色低碳发展。深入践行绿水青山就是金山银山的理念，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，建设人与自然和谐共生的美丽中国”。绿色是高质量发展的鲜明底色，低碳是高品质生活的时代潮流。作为环境工程学院的教师，我将在减污降碳、生态修复等领域多下功夫，不断提升科研创新能力，让我们生活的家园更绿更美。同时，注重学生素质教育，不断提高学生生态文明意识，从自身做起，从点滴小事做起，养成绿色、低碳、节能的生活方式与习惯，让绿色低碳成为新风尚。

校知联会会长、金融学院教授邵川：总理在政府工作报告中提出，“坚持把高质量发展作为各级各类教育的生命线”。作为党派代表人士，我将坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，把知联会建设成党外知识分子联络联谊的载体、学习交流的平台、建言献策的窗口、人才培养的基地和服务社会的大本营。团结和凝聚最广泛的党外知识分子，集中大家的智慧，加强交流与合作，共同为学校建设发展献计献策，为实现学校奋斗目标贡献聪明才智。

土木工程学院城市地下空间工程教

主任、副教授于洋：总理在政府工作报告中提出，“要弘扬教育家精神，建设高素质专业化教师队伍”。作为一名高校青年教师，我深感责任重大、使命光荣。我将时刻牢记“为党育人、为国育才”的初心使命，立足本职岗位，练就专业本领，结合学校建设特色鲜明的一流应用型大学的发展目标，深入开展课程思政建设，推进专业类课程思政改革创新，将育才和育人有机融合，提升育人实效。

材化学院学生科科长李强：教师育人之本，在于立德树人。政府工作报告提出，“落实立德树人根本任务，推进大中小学思想政治教育一体化建设”。作为高校教师，要坚持正确政治方向，扎实开展思想政治教育，挖掘利用地方资源，打造红色育人品牌，增强大学生职业荣誉感和使命感，培养有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，为中国式现代化建设凝聚青春力量。

师范学院辅导员胡怡然：总理在政府工作报告中提出，“要坚持教育优先发展，加快推进教育现代化，厚植人民幸福之本，夯实国家富强之基”。作为一名新入职辅导员，面对新时代对学生工作提出的新任务、新要求，深感责任重大。我将坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，时刻牢记立德树人根本任务，积极加强新时代大学生理想信念教育，不断探索大学生思想政治教育工作规律，做学生成长道路上的引路人、热情人、知心人，为学生成长成才保驾护航。

我校联合培养研究生任雨霏：总理在政府工作报告中提出，“深入实施科教兴国战略，强化高质量发展的基础支撑”。作为新时代大学生，我们是国家优质教育资源的受益者，沐浴在教育事业的春风里，深切感受到了教育事业的蓬勃发展。在导师的带领下，我们参加了一场又一场大咖云集的学术会议，开展了一次又一次充满创新的实验项目，既开阔了眼界，又增长了见识，还拓宽了格局。生逢盛世，重任在肩，未来我将刻苦学习，勇于创新，充分发挥自己的专业所学，努力把知识转化为实际运用，不负青春，不负韶华，为国家的建设与发展贡献自己的力量。

徐州市学联驻会执行主席、徐州工程学院自强社主席、数学与统计学院2021级信息与计算科学(嵌入式培养)专业学生王菲菲：今年政府工作报告提出的“全方位培养有用人才，实施更加积极、更加开放、更加有效的人才政策”等内容，让人振奋。作为新时代大学生，我将坚定理想信念，提高政治站位，努力学习专业知识，提升自身综合素质。作为徐州市学生联合会驻会执行主席，我将在共青团工作中不断开拓创新，以信心为帆，以实干为桨，团结青年、服务青年、引领青年，向新出发，脚踏实地加油干，风雨无阻向前进。切实增强使命感和责任感，当好全国两会精神的传播者、践行者和奋斗者。

(宣传部)

聚焦全国两会

紧紧围绕立德树人根本任务，全面加强内涵建设，为建设特色鲜明的一流应用型大学而努力奋斗！

良好睡眠
可降低疾
病发生率

2024年3月21日是第二十四个世界睡眠日，主题为“健康睡眠 人人共享”。

人每天有1/3的时间在睡眠中度过，睡眠不足有哪些危害，如何提升睡眠质量？

营造舒适睡眠环境。光照、温度、声音等因素都会影响睡眠。卧室的光线要暗，最好拉上窗帘，不要有噪声；温度要比较凉爽，保持在20摄氏度左右为宜。枕头要适合自己需要，床垫要相对坚实，不要有塌陷。

养成良好的作息习惯。睡觉前不要长时间玩手机、看电视。很多人在夜间入睡前都会使用电子产品。电子产品发出的短波光对生物体内正常的节律会产生影响，引发睡眠问题。

坚持科学合理饮食。科学的饮食有助于睡眠。应注意按时吃三餐，尤其是早餐。饮食可以调节体内运作机制，对睡眠也有好的影响。最好在睡前吃些东西，晚餐应在睡前3小时结束，不宜吃太饱。晚上最好不要饮用令人兴奋的饮料，如酒、咖啡、浓茶等。

保持适当运动。适当运动对调理睡眠时间、改善睡眠质量有较好的效果。适当运动能促进褪黑素的分泌，调节睡眠节奏。规律的有氧运动可以显著降低人体儿茶酚胺的浓度，提高夜间安静状态下副交感神经的活性，从而降低夜间醒来的概率。

一旦出现入睡困难，要学会用积极的语言鼓励自己，如果自行调节效果不佳，需要及时就医。

(本报辑)