



高中 | 【关键词】身心健康

# 市一高:心理健康教育获赞

□记者 耿剑

本报讯 学生返校复课后,如何调整心态。近日,市一高举办了一场生动的学生心理健康专题讲座,受到师生欢迎。

## 开展心理疏导

5月8日下午,市一高高一、高二学生全部返校,利用晚自习时间,学校举行了一场心理健康专题讲座。

主讲人、该校心理健康教师景文录通过校园广播,结合此次疫情,对高中生常见的心理问题

展开讲解,为学生进行了一次心理疏导。

景老师从情绪反应、躯体反应、行为反应等人们面对重大事件的正常应激反应讲起,要求同学们首先要保持健康的作息规律和饮食调节,搞好个人卫生,做好自我防护。其次,教育学生减少因信息过载带来的心理负担,多做自我暗示、自我鼓励,坚持锻炼适度运动,遇事多进行正向思维,维护好与亲友的人际关系,正确处理负面情绪,保持心态稳定。最后,景老师又对学生中常见的睡眠障碍、焦虑、恐惧、

疑病等不良心理问题,提出了多种解决方法。

该校高一(3)班的一位学生告诉记者,他和同学情绪上表现出来的变化,景老师从理论上给大家进行了解释,增强了大家的自我保护能力和心理抗压能力。

## 重视心理教育

5月10日,在该校宏志楼四楼“心理咨询室”,景文录对记者说:“学校十分重视学生的心理健康教育,在办公条件十分紧张的情况下,仍保留了这间办公室。复学以后,时常有学生来心

理咨询室倾诉。”

在景文录的办公桌上,记者看到一张该校高一学生的课程表。“我们的课程每两周一次,课程是以互动的形式开展的。学生在互动游戏中了解各种心理变化,老师也会在游戏中给学生做心理疏导。”景文录说,高中学生学习压力大,容易出现焦虑、失眠等情况,心理课对学生来说尤为重要。

“学校很多学生都认识我,遇到解不开的心结,学生们都愿意找我倾诉,我也十分乐于为他们排忧解难。”景文录说。

## ●活动预告

变废为“装”

## 小记者快来参加“服装设计”大赛吧

本报讯 本周,平顶山日报社教育中心策划推出小记者“服装设计”活动,快来参加吧。

“哇,这是谁呀?这么漂亮!”昨天下午,穿上由教育中心两位工作人员精心设计的“报纸衣裤”,小模特李孟柯立马惊艳四座。目前,李孟柯身着“报纸衣裤”的照片已上传至鹰城小记者微信公众号,大家快去看看设计效果吧。

教育工作者说,“服装设计”的原材料可以是旧报纸、旧碟片、糖果纸,也可以是生活中常见的旧衣服,不用彩带、毛线等东西。如何变废为宝,小记者赶快开动脑筋想一想,设计出你的专属服装吧。作品完成后,请家长为模特拍照,并将照片发送至小记者邮箱:pdswbxjz@qq.com。(王红梅)

# 战“疫”胜利来之不易 返校复课当怀感恩之心 市四中:上好复学第一课

□记者 耿剑

本报讯 5月8日是我市高一高二学生复学首日,市四中结合学校情况给学生上了一节以疫情防控、爱国教育、感恩教育等为内容的“复学第一课”。

复学第一天,校长杨全军在讲座厅通过直播,带领大家回顾了抗疫以来涌现出的诸多感人事迹,引导学生学习这些逆行者身上的爱国精神和奉献精神,进一步感受中国在抗击疫情过程中体现出的大国担当、中国精神

和中国力量,并希望学生们学会感恩、珍惜当下、不负韶华。

随后,学校组织全体高一高二学生集体观看了由省教育厅组织录制的“返校复学第一课”视频。在“美丽校园,卫生先行”主题活动中,重点强调了校园整

洁,师生健康的重要性。集体活动结束后,各班主任利用政教处提供的视频资料和课件,并结合学生所学所感,召开了“每一位都是抗疫英雄”主题班会。学生们深受触动,纷纷写下自己的感想感悟。



小学 | 【关键词】快乐校园

## 公明路小学 做好准备迎开学

本报讯 今天是小学一至四年级复学的日子。市城乡一体化示范区公明路小学已提前做好各项准备。5月13日下午3点,该校全体教师多功能厅召开了返校复学工作会议,进一步细化复学方案。昨天下午,该校再次对校园进行了全面消杀,为低年级学生返校复学提供安全的校园环境。

公明路小学校长艾彦丽说,欢迎一至四年级学生归来。未来的日子里,该校全体教职员工将陪伴学生一起成长。(王红梅)



►湛河区沁园小学六(4)A班学生在做学校自创的趣味室内操

# 湛河区沁园小学 趣味室内操丰富校园生活

复学后的校园生活,师生们虽然过得有些小心翼翼,但这并不影响他们从中寻找快乐。湛河区沁园小学的老师积极行动,为学生打造了安全、和谐的学习环境。

## 重返校园 教师心怀美好期望

5月12日上午9点多,笔者来到沁园小学。该校美术教师卢晓亚、王怡等在校门口给防撞球“化妆”。沁园小学是足球特色学校,老师们围绕着足球元素做文章,让原本单调的球石变得生动起来。

上午大课间时,笔者跟随该校副校长陶红勋走进五六年级的办公室,但办公室里空无一人。陶红勋说,课间,老师都在教室或走廊、卫生间门口等处值班巡视。

“老师好!”“老师好!”在教学楼四楼六(4)A班教室门口,语文教师李春花早早地来到门口准备上课,学生们开心地向老师问好。李春花说,再次回到学校,她能感受到学生们的热情。虽然戴口罩上课有些不方便,但她心怀美好,期望所有学生都能回到校园,在老师的陪伴下快乐成长。

## 抓住课间 学生体验快乐室内操

“好一朵美丽的茉莉花,好一朵美丽的茉莉花……”大课间里,跟随着《茉莉花》《左手右手》两首歌的旋律,六(4)A班老师张素华带领学生做该校教师自创的趣味室内操。

为了增加学生们的运动量,增强学生的体质,该校不仅重视文化课,体育等课程也正常开课。由于天气越来越热,再加上学生们都戴着口罩,不适合开展剧烈的运动项目,所以体育课一般会安排在教室进行。该校教

师自创的趣味室内操上场了,学生们在紧张的学习氛围中放松自己,以最好的状态迎接新学期。

据沁园小学校长薛宇介绍,该校把疫情当教材,录制了精美视频,融入复学后的教学中,引导学生学习抗疫一线中感动的人与事,激发他们的爱国热情、奋发精神。同时,各班还对学生进行了应时应景的生命教育、信念教育、心理健康教育、科学教育和道德教育,进一步树立和塑造学生正确的世界观、人生观、价值观。

(王红梅 文/图)

## ●活动回顾

## 母亲节, 小记者温馨表白

本报讯 5月10日是母亲节。上周,由平顶山日报社教育中心推出“小记者表白妈妈”活动受欢迎,大家纷纷留言,送上对妈妈的爱和祝福。

“妈妈,是您含辛茹苦把我养大。您养我小,我必将养您老!”“妈妈,您每天都要做饭、洗衣服、照顾我和弟弟、还要陪我学习……我想对您说‘妈妈您辛苦了’。”“在这个特殊假期里,虽然不能去学校,但我每天都过得非常开心。您每天都陪着我,给我做好吃的,辅导我的功课,还带我去好玩的地方。今天是您的节日,我想对您说‘妈妈,我爱您!’”5月9日,鹰城小记者微信公众号“小记者表白妈妈”活动消息的下方,冉博文、王浩宇、裴柳焯等小记者用真挚的话语祝福妈妈。

卫东区建东小学李美汐、市城乡一体化示范区蓝湾小学李冠辰等小记者还绘制了精美的绘画作品,送给妈妈。

(王红梅)

## “书香伴我行” 小记者阅读佳作出炉

本报讯 不久前,由平顶山日报社推出的“书香伴我行”小记者阅读活动备受关注,很多小记者投递了阅读视频。目前优秀视频已通过鹰城小记者微信公众号展示出来了。

“读书让我了解历史,学习优秀传统文化,穿越时空与历史人物对话,感受他们的爱恨情仇、喜怒哀乐及家国情怀,是一种美好的享受。”“我们每个人都会长大,童年终将一去不返;希望我们都能像书中的英子一样,在心中留下美好的童年!”在投递读书视频的同时,新华区联盟路小学小记者王星童、湛河区沁园小学小记者张羽西等还写下了自己的读书心得。

平顶山日报社教育中心负责人说,只要想读书,每天都是读书日。与书香为伴,与经典同行,让我们一起走进阅读的世界,领略文字的魅力吧。

(王红梅)