

南夏墅中心小学常报小记者心理健康教育主题活动

我的情绪我做主

2024年12月19日,小记者协会携手学习强国常州平台“强国”公益课堂,约请心理名师赵世俊走进武进区南夏墅中心小学,与50多名常报小记者在图书馆开展了一场心理健康沙龙访谈活动。赵世俊老师以“我的情绪我做主”为主题,通过现场讨论和解惑,启发小记者们正确理解和应对情绪问题。

赵老师请几位小朋友,说说自己内心的情绪困惑。有的小朋友说:“朋友不跟我玩怎么办?”有的问:“上台紧张怎么办?”有的问:“分数差怎么办?”面对同学的问题,赵老师以他专业的知识为我们一一解答。接着,老师还拿出一幅图,上面

画着人的大脑,他告诉我们:“我们的心情也会影响我们的大脑,我们除了要锻炼自己的身体,还得锻炼自己的情绪。”

南夏墅中心小学
四(1)班 张吉芊
指导老师 钟薛锋

活动中,老师以轻松幽默的方式让我们了解到发生矛盾后,不应该逃避或者恐惧,应该正视矛盾,应该有效沟通。老师通过模拟对话的方式,教会我们倾听、表达、反馈等沟通方式,来化解误会和冲突。

活动后,我主动与曾经发生矛

盾的一位同学进行沟通,尝试用所学的方法去化解矛盾。通过有效沟通,我们解除了矛盾,我更加深入地了解了自己和同学,最终我们重新建立了友谊,变成了好朋友!

南夏墅中心小学
四(3)班 韦迪
指导老师 唐乐

老师问第一个同学她有什么害怕的事情,同学说:“我有次小考考砸了就很害怕,害怕被爸妈责备,请问这样的情绪怎么处理呢?”赵老师说:“这样的情况很好解决,你只要深呼吸,调整好心态,再想想曾经和爸妈一起的美好时光,你就不会很害怕了。”第二个同学问:“我每次上台讲话或表演就非常紧张。”赵老师

笑了笑说:“其实这个问题也很好解决,你可以把台下的人看成白菜、小羊,你就不会再害怕了。”

呀!原来控制情绪也很简单!希望大家都能不被情绪所控制,做一个控制情绪的人!

南夏墅中心小学
四(5)班 唐瑞淳
指导老师 杨倩



活动现场,我紧紧握着笔,心里全是汗,以至于本子上的字都有些模糊。当轮到我提问时,我感觉双腿像被钉住了一样,费了好大劲儿才站起来,椅子与地面摩擦发出“嘎吱”一声响,格外刺耳。我结结巴巴地说出准备好的问题,声音小得连自己都听不太清,手也不自觉地揪着衣角。

随着活动的推进,我渐渐被大家的情绪所感染,不知不觉中放松下来。今后,我会继续运用在活动中学到的情绪管理技巧,在日常生活中保持冷静和理智,避免因情绪波动而做出冲动的行为。同时,我也会更加积极地表达自己的情绪和需求,与他人建立更加良好的沟通和理解。

南夏墅中心小学
四(3)班 吴铭泽
指导老师 唐乐

校园动态



薛家实验小学

举办建校110周年发展大会

本报讯(殷峰岩 图文报道)近日,薛家实验小学举办了内涵建设项目阶段展示暨建校110周年发展大会。

薛家实验小学起源于明朝的临平书院,1914年在童子河畔正式建校。近年来,薛家实验小学秉持“至善求真、适性扬才”的办学理念,深耕教学品质,持续涵育公共品格,积极探索素质教育,取得了令人瞩目的成就。

发展大会上,为学校“光荣在岗三十年”优秀教师颁发荣誉奖杯,为吟飞科技(江苏)有限公司、常州彤扬电气制造有限公司等10家社会实践活动基地单位授牌。



常州经开区实验小学

书香流动 共享好书

本报讯(周婷 陆卫杰 图文报道)为培养学生的阅读兴趣,提高书籍资源的利用率,让闲置的图书在同学间“漂流”起来,传递知识与快乐。2024年12月13日,常州经开区实验小学举办了金秋读书节系列活动之“跳蚤书市”。

活动现场,各个班级精心布置的书摊有序排列,琳琅满目的书籍摆放整齐,种类丰富,涵盖了童话、科普、文学名著等多个类别,吸引着众多小读者前来驻足挑选。此次“跳蚤书市”活动不仅为同学们提供了一个交换书籍、分享阅读的平台,更让图书“漂流”起来,让知识在传递中实现价值最大化。

五星实验小学常报小记者团建活动

智慧合力 筑梦未来

2024年12月4日,五星实验小学举办了一场别开生面的常报小记者团建活动,小记者们在老师的指导下,共同开启了一段充满团结、默契与智慧的旅程。本次活动的主题是“合力建塔”,通过这个富有挑战性的项目,小记者们不仅动手动脑,还学会了如何合理分工、各司其职,最大化地发挥了个人特长。

活动开始了,小记者们迅速分成了四组,我们手握绳子、全神贯注地注视着前方的三角塔钩,随着老师一声令下,大家齐心协力,紧紧地抓住绳子,三角塔钩缓缓升起,稳稳地落在了第一块木块上。紧接着我们迅速调整位置,将三角塔钩连同木块一起拎起,小心翼翼地堆叠到第二块木块

上。我们动作协调有序,神情专注而紧张,每一个动作都凝聚着团队的智慧与力量。随着高塔一层一层地升高,现场的气氛也愈发热烈,最终在团队的共同努力下,一座小塔伫立在眼前,我们团队赢得了阵阵掌声和欢呼声。

五星实验小学
五(3)班 黄沁诺
指导老师 朱晓娟

刚开始,大家各自为战,有的同学用力太猛,挂钩晃来晃去;有的同学心急得不得了,积木还没放稳就松手了,结果积木塔屡次倒塌。看着红色的积木散落一地,大家忍不住哈哈大笑。渐渐地,我们发现这样下去不行,于是一起想办法。

经过讨论,我们决定分工合作。一个同学负责指挥方向,其他人严格听从指令。“再往左一

点……慢慢放下!”随着大家步调一致,积木一层一层堆了起来。特别是当塔搭到第五层时,空气都变得紧张起来,所有人屏住呼吸,生怕一个小失误就让辛苦得来的成果前功尽弃。最后,当我们成功搭建起五层高的积木塔时,大家都欢呼雀跃!

五星实验小学
四(4)班 陈家锐
指导老师 谢哲齐

轮到我们的时候了,我摩拳擦掌,单膝跪地,手紧紧抓住绳子,大家目不转睛地盯着绳子中间的三角塔钩。比赛开始,我们慢慢地拉动绳子,小心翼翼地找准时机,向积木靠近,再轻轻地放下绳子,往左移到

凹槽,再向上一提又一放。大家配合默契,顺利地完成了所有的拼搭。我们成功了,大家欢呼雀跃,真是“人心齐,泰山移!”

五星实验小学
四(1)班 吴悦
指导老师 严佳一

起初,场上鸦雀无声,大家都害怕一个呼吸就会把方块吹倒。可是渐渐地,赛场上有了一些声音,过程中,四个小组都出现了意见不合的情况。其他三个小组很快化解了矛盾,解决了问题。但是我们组却没有解决,所以慢慢地与其他小组拉开了差距。我们组越来越急躁,一部分人想钩这个,一部分人想钩那个,越急越乱。这时,有人站出来:“如果再

这样的话我们必定垫底,必须合作才能快速完成比赛。”大家一听觉得很有道理,并让讲话的人指挥大家。没有了不和的声音,叠方块的速度就快了起来,我们组也有了必胜的信心。“哇哦……”我们小组终于搭完了,转头一看,其他三个小组还在忙碌,我们取得了第一的好成绩。

五星实验小学
五(3)班 巢一辰
指导老师 朱晓娟

