

武进区湟里高中深入推进心理健康教育

润心赋能,为学生撑好心灵“防护伞”

□毛翠城 薛文平

5月19日,武进区湟里高级中学邀请江苏理工学院教授、常州市未成年人成长指导中心特聘心理咨询师张冬梅,面向高三师生开展了一场以“积极心态,迎接考试”为主题的讲座。张教授结合具体案例,以图文并茂的方式,带领高三师生了解高考前和考试中遇到的各类心理问题,并支招如何调节情绪、稳定心态。

近年来,湟里高中以“关爱心灵健康 共筑和谐校园”为主旨,做好全员心理健康普测,建立一生一档,创建特色生命教育校本课程体系,开展生命教育的特色课程、特色活动,进一步提升学生的抗压能力,让心理健康教育的“阳光”照进校园。

设“驿站”给心灵补充正能量

学生心理要阳光健康,生命才能绽放精彩。湟里高中专职心理老师周珏杰介绍,高中阶段的心理健康教育涵盖社会适应、情绪管理、人际关系、学习心理、责任意识等方面。在湟中,心理健康教育进高一课堂,高二、高三以专题讲座形式开展。除了日常课堂,学校还专门设立社团课。围绕接纳自我、接纳情绪、生涯拓展等方面开展社团活动。

校园“心灵驿站”鼓励学生合理宣泄不良情绪,给身体补充正能量。据介绍,平日,除了班主任推荐“情绪不佳”的学生来心理成长中心求助,也有学生主动预约咨询,问题多集中在亲子关系、同伴关系、异性关系、学业压力上,也有为对未来的不确定而苦恼。“心理老师就是要能听学生的心里话,因此需要具备足够的亲和力、同理心,让学生



学校开展了“悦纳自我”系列心理健康活动,图为学生拼贴“爱自己”咕卡。

觉得你值得信任,从而打开心扉,寻求帮助。”周珏杰说。

定制“营养”滋养学生健康成长

一直以来,湟里高中持续开展内涵丰富、特色鲜明的主题活动,为学生补充所需“营养”,定制个性化心理健康“大餐”。

“做个爱笑的人,运气不会太差”“与自己和解,学会自愈”……刚过去的心理健康教育月,学校开展了“悦纳自我”系列心理健康活动:安装自我夸夸镜、爱自己“咕卡”拼贴、设置情绪垃圾桶……“每天路过夸夸镜边都会看自己

的状态,如果当天比较低落,看到镜子,就会给自己一个微笑,感觉还不错。”“最近正好有烦心事,我就写了一页纸,揉成一团扔进了情绪垃圾桶,瞬间心情好了不少,情绪需要一个出口。”提及“悦纳自我”主题活动,同学们纷纷点赞。

据了解,日常学习生活中,校方还通过心理漫画比赛、曼陀罗心理绘画和心理解压操来帮学生缓解压力,放松心情。高一每个班级设立一名心理委员,建立起学生、班主任、心理老师、学校“四位一体”的心理健康体系。“发挥学生群体在心理健康教育中的朋辈作用,心理委员是观察员,记录班级心理日报表,及时对接班主任、心理老师。”学生

发展中心副主任周银芬说。

生涯规划助力学生成就梦想

这是一节生涯规划课。周珏杰老师给同学们布置了任务:分别用两只手签名,并说说感受。大家的反馈普遍是,顺手写不仅快且创作空间大,反手写就比较别扭。周老师由此类推,在做与自己性格不匹配的事时,费时费力且可能效果欠佳。“我想借此传递给大家,在选择一份职业时,要考虑与自身性格的匹配度。”

高中阶段是生涯探索与价值观形成的重要时期,为了让学生更好地认识自我、对职业价值观进行初步探索,本学期,湟里高中将生涯规划课纳入心理健康教育,开设了《人生的路与选择》《兴趣岛》《个性与职业选择》等6节主题课,帮助同学们充分了解自己的兴趣、性格、能力,了解选科、专业、院校、职业,做好升学就业的选择和准备。“部分同学面临选科的困惑,对选科比较迷茫,生涯规划课为我们答疑解惑,让大家明白,选科要结合自身兴趣、特长以及职业倾向等方面。”高一(8)班刘智雨同学此前纠结于物理和历史科目的选择,在上过生涯规划课后,对历史更感兴趣的她坚定了“史政地”选科组合。

学生心理健康问题还需全社会的关注,这其中,家庭教育要紧跟。湟中利用家长会的契机,对家长们进行“家校共育”专题讲座,以提升家长对学生心理健康问题的关注度。

周银芬表示,学校将进一步深入推进心理健康教育,在课程、活动的多样化实施、师资的专业化培育上持续发力,推动学生心理健康教育在创建中实现科学发展,形成特色。

我市三步走 积极构建“常享劳动”育人体系

本报讯(教宣)记者昨日从市教育局获悉,作为全国首批中小学劳动教育实验区、全国唯一国家劳动课程标准实验区,我市积极构建“常享劳动”育人体系,打造高质量“常有优学”城市名片。

强化制度设计。编制市域劳动教育指南,建立分类型分学段劳动教育清单,小学阶段侧重“动手+动脑”体验式劳动,初中阶段侧重“做中学+学中研”项目化劳动,高中阶段侧重“多学科参与+深层次探究”创造性劳动。

完善育人体系。全市85%以上的学校开辟劳动课程实践场地,推出200个劳动教育优秀校本课程;统筹467个学生社会实践基地,形成“青少年活动中心+四种劳动实践基地”格局;制定中小学“家庭劳动清单”,确定14类100多项家庭劳动项目。

创新实践方式。组织中小学生学习走进科研院所、高职院校、农业生态园、实践基地等进行沉浸式、融合式课程实践,开展农业生产劳动、工业生产劳动等5类劳动学习,年均覆盖学生150万人次。

餐桌上的亲子时光

常州市局前街小学四年级学生家长 许燕燕

在生活节奏飞快的今天,餐桌上的亲子时光显得尤为珍贵。它不仅是身体能量的补给站,更是家长和孩子心灵沟通的最好桥梁。

记得某个傍晚,我一回到家就看到满地五颜六色的纸飞机。孩子的作业纹丝不动,而那堆纸飞机显然是他一个小时的“成果”。怒火中烧的我准备利用晚餐时间好好给他讲道理,立立规矩。饭桌上的气氛异常凝重,“放学回家第一件事就应该先把作业做完!多大了还不懂吗?天天那么拖拉……”我对他进行了一番劈头盖脸的训斥。

儿子低垂着脑袋,双手紧握筷子,涨红的脸越埋越低。我能感受到他的紧张和不安,但我的情绪已难以控制。就在气氛即将达到顶点时,他突然抬起头问:“妈妈,你知道为什么交响乐的牛黄吗?”我被这突如其来毫不相干的问题给愣住了,正准备为他打断我的“审判”而大发雷霆时,他继续低声说:“好听的音乐能刺激牛的食欲和消化能力,提供生产效率,长出来的肉质也好,因为牛的心情好。”

这番话让我忍俊不禁,意外的转折打破了餐桌上冰冷的气氛。他跳跃的思维和敢于提出异议的勇气让我很欣赏,我也意识到了似乎应该换个方式和他沟通。我努力平复情绪,换个话题问道:“折了一个小时的纸飞机折出什

么花样来?”他就兴致勃勃地描述起了他的回旋纸飞机,如何巧妙地折叠,如何调整角度,使得纸飞机能在规定的路程内回旋到原点。我认真听着,时不时提些小建议,他若有所思地点点头。晚饭后,儿子很自觉地完成了作业,并保证以后回家先完成作业再玩。

自那以后,我们餐桌上的话题,无关学习,也不谈规矩。外公会分享早上菜场的鱼鲜不新鲜,他则会谈论起今天学校的饭菜好不好吃;外婆会讲述着丁俊晖的斯诺克打得多么精彩漂亮,他则会聊起孙颖莎如何顶住压力力挽狂澜;爸爸会谈起最新的电影,他则会兴奋地分享着爱看的动画片;我会规划着周末的出游,他则会和我讲着当地的风土人情……这些看似平常的话题,却让我们的餐桌时光变得温馨、和谐、有趣。餐桌上的聊天就像饭桌上的菜一样,不用山珍海味,爱意温暖的才最有营养。

科学研究也表明,人在进餐时,大脑会分泌出让人心情愉悦的多巴胺。这时,人们更容易敞开心扉,分享真实想法。所以,想要走进孩子的内心,不妨从陪孩子好好吃一顿饭开始。



我市开展校外培训机构收费情况专项检查

开展了全市校外培训机构收费情况专项检查。

检查组对溧阳市、金坛区、钟楼区、经开区的6家学科类和15家非学科类机构开展“四不两直”随机抽查。检查内容包括学科类校外培训机构政府指导价执行情况、机构执行收费时段规定情况、《中小学生校外培训服务

合同(示范文本)》签订情况及全国校外教育培训服务与监管综合平台使用情况等。

检查发现,大部分机构收费政策执行情况较好,但少部分机构还存在问题,主要集中在收费公示不规范、未使用《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》、未引导家长从监管平台购

买课程等。

本次检查共现场发放整改通知书7份,涉及问题12条,要求相关机构于6月30日前进行整改,并将整改情况向主管部门书面汇报,再由主管部门“上报市”“双减”办。拒不整改或整改不到位的机构,将被责令停业整顿,直至吊销相关经营许可。

孟河实验小学常报小记者劳动实践

探索榫卯技艺 感悟工匠精神



拿到鲁班锁,我就迫不及待地开始了研究。我们体验的鲁班锁是最简单的“三通”,只由3块有着不同槽口的木片组成。我不禁想,把它们拼装到一起那不是小菜一碟。我自信满满地开始了第一次拼装。不多时我就发现最后一根木片怎么也插不进去。就差一点了,我觉得再来一次肯定能成功了。于是我尝试了第二次拼装。这一回

木片都装上了,可是怎么有了好大一裂缝呢?真是让人头大!没有办法,再来吧。第三次,裂缝没有了,可是木片根本锁不住,结构一点都不稳定。在老师的耐心讲解下,我们终于把3根木片互相支撑,逐步推进,个体与个体互补,才把鲁班锁拼装了起来。

孟河实验小学三(8)班 刘正浩 指导老师 吴鹏飞

民的智慧。讲解完榫卯结构,老师还给我们介绍了鲁班。鲁班是一位非常聪明的工匠,他发明了很多实用的东西,让人们的生活变得更加方便和美好。鲁班发明了锯子、墨斗、伞等,他一位伟大的发明家。

孟河实验小学三(6)班 王哲霖 指导老师 张荔荔

老师给我们每人发了一套“三通”鲁班锁,一边介绍它的结构与原理,一边做示范,我全神贯注地看着并牢记在心。老师鼓励我们自己动手,探究“三通”鲁班锁的拼装。看了老师的示范,我感觉已经会了,但一上手才发现太难了。这根木头装上了,那根木头又卡住了,试了好多

次都失败了,这可把我急坏了!我冷静复盘老师的拼装的过程,心想:“主梁在中间,其他木头是不是应该围绕它来拼?”我恍然大悟!最后,在自己的坚持不懈下,终于拼装成功了。

孟河实验小学三(1)班 余泽天 指导老师 王琼琼

榫卯是木头之间的“天荒地老”,你中有我,我中有你,是无与伦比的共生艺术,更是一种难能可贵的协作态度。每一个榫卯建筑都浓缩了古人千年流传的古建筑技艺和审美情趣,也向世界证明了中华文化的独特魅力,更展示了古代工匠的绝妙智慧。

一个又一个的榫卯结构形成了无数的稳定建筑,有的屹立至今,如天坛的祈年殿、山西悬空寺、应县木塔,都是著名的榫卯建筑。每一个斗拱和榫卯,都画出了一个微妙的平衡,为木结构建筑的美学画上一个感叹号。

小伙伴们,如果有机会,你一定要走近中国的古建筑。相信你会跟我一样,为中式建筑之美折服。

孟河实验小学四(6)班 万晓宇 指导老师 朱旭

很多木匠使用的工具,如锯木、墨斗、刨子等,他还发明了很多很多东西,为人们的生活带来便利。我很敬佩他,我也要学习鲁班吃苦耐劳、勇于实践、锲而不舍的精神。

孟河实验小学一(8)班 张子佑 指导老师 潘杏丽

老师向我们介绍了什么是风信子,然后让我们动手制作。我拿出长方形的纸,顺着长的一边贴上双面胶,再从它对面的另一个长边向贴着双面胶的一边剪,然后撕开双

面胶,拿绿色的花茎粘在双面胶上,从上往下卷,卷到最后,一朵纸艺风信子就大功告成啦!

飞龙实验小学一(7)班 徐筱可 指导老师 洪洁

最后,撕开双面胶,绕着细细的小棒卷起来。哇!这些简单的材料,在我手中,变成了一朵漂亮的纸花。

飞龙实验小学一(11)班 郭天钰 指导教师 王小桑

花就“开放了”!片刻后,同学们手中五颜六色的花儿映入眼帘,你一朵我一束,我们仿佛置身于花海中,花香扑鼻而来,令人十分陶醉。

飞龙实验小学二(14)班 石小溪 指导老师 张园

最近,我怀着喜悦的心情来到科学教室,参加了小记者活动。

活动中,我跟着老师的步骤,小心翼翼地将双面胶贴在了彩纸上,同时将纸对折整齐,剪成条形。然后沿着棍子从上往下卷好双面胶,再将剪好的彩纸紧密缝合地贴好,就这样,一朵美丽的风信子就做好啦!

这次小记者活动不仅丰富了我的学习生活,同时也增长了我的知识,让我收获很大。

飞龙实验小学二(14)班 范昕祺 指导老师 张园

飞龙实验小学常报小记者植物科普

『花花世界』精彩万千

老师向我们介绍了花的品种和习性。其中让我印象最深刻的就是郁金香和虞美人,千万别被它们的外表所迷惑,它们是有毒性的。花虽好看,但一定要记住只可远观哦!接下来就要制作风信子啦!我先用剪刀小心翼翼地

把彩纸剪成细细长条。然后在彩纸背涂上胶水,将它慢慢缠绕在细丝上。最后再用剪刀修剪一下,一朵美丽的风信子就大功告成啦!

飞龙实验小学一(23)班 邹昱杰 指导老师 张瑾

活动中,老师带领我们走进“花”的课堂,介绍了花的分类。有些花是可以泡茶喝的,比如菊花茶、茉莉花茶。有些花虽然很鲜艳、很迷人,但是有毒,比如曼陀罗、夹竹桃,所以,我们平时看到不认识的花,不可

随意去闻、去采摘。当然,我也知道了有些花可以做标本、做手环,用萱草花可以炒菜,桂花可以做桂花糕,玫瑰花可以做玫瑰酱……

飞龙实验小学一(11)班 韦伊 指导教师 王小桑

面胶,拿绿色的花茎粘在双面胶上,从上往下卷,卷到最后,一朵纸艺风信子就大功告成啦!

飞龙实验小学一(7)班 徐筱可 指导老师 洪洁

最后,撕开双面胶,绕着细细的小棒卷起来。哇!这些简单的材料,在我手中,变成了一朵漂亮的纸花。

飞龙实验小学一(11)班 郭天钰 指导教师 王小桑

花就“开放了”!片刻后,同学们手中五颜六色的花儿映入眼帘,你一朵我一束,我们仿佛置身于花海中,花香扑鼻而来,令人十分陶醉。

飞龙实验小学二(14)班 石小溪 指导老师 张园

