

名师家教
义务诊断



常州市武进区鸣凰中心小学

以排球精神培育时代新人

■本报记者 许愿 图文报道
通讯员 黄旭斌

一场小学排球比赛,参赛小队员们个个打得全情投入,比赛结束后,无论输赢,每个孩子脸上都挂着笑容,这样的生动场景已成为常州市武进区鸣凰中心小学的真实写照。四十多年来,鸣凰中心小学以排球为魂,传承着“永不言弃,永不言败”的体育精神。常态化的校园排球运动将中华体育精神融入体育强国梦,融入校园文化建设,激发学生的内在动力和行动自觉,着力培养具有健康体魄与坚韧品格的社会主义建设者和接班人。

强师资精课程 锤炼担当本领

“以球启智,以球育美”,自上世纪70年代起,鸣凰中心小学便通过课程和体育运动的普及为学生们塑造浓厚的排球氛围,发扬坚韧不拔的体育精神。一代又一代师生在排球场上挥洒汗水,屡创佳绩,成为本地区排球界的佼佼者。学校也形成了“一校一品”的特色文化项目,把发展排球特色作为落

实立德树人根本任务的重要抓手。

“鸣小排球的发展以安全性、娱乐性、趣味性相结合,形成特色体育课程。”学校党支部书记、校长缪宏亮介绍,学校与本地高校和教育研究机构合作,加强业务培训提升教练队伍素质和水平,打造了一支锐意进取、专业过硬的教练队伍,同时架构了四级教练队伍体系,从体育教师到班主任、任课老师再到家长,形成人人参与、人人有责的良好氛围,实现了排球教育的全覆盖。

“学校的排球课可太好玩了!”在校园里,孩子们打破学科壁垒,积极参与到排球主题的综合实践活动、美术创作、音乐编排……鸣小积极开发校本课程,将排球技能、排球文化等内容纳入教学体系,进一步深化排球特色教育。

厚植文化底蕴 培塑精神品格

走,打排球去!从“要我练”到“我要练”,越来越多鸣小的孩子在这里爱上了排球。校园里的荣誉墙、排球社团、排球文化系列活动,处处

彰显出排球文化的凝炼与传承,“学校的排球文化不仅激励着我们在赛场上勇攀高峰,更在我们的日常生活中发挥着重要作用,成为我们成长道路上的宝贵财富。”女排队长张仁媛说。

点点滴滴的努力付出,不断推动鸣小迈向高品质优质内涵的深度发展。四十多年来,学校男女排球队累计夺得市、区级冠军150多个,2011年获得省男子排球冠军,女子排球季军。众多优秀的体育苗子被市、区各重点中学特招录取,其中俞元泰同学已入选国家排球队,并参加了亚运会。盛佳骏、杨云迪、张莉、缪妙四位同学先后被评为常州市十佳体育之星,连续四年,学校被评为常州市运动会先进集体。

如今,鸣小不仅成为了全市学校排球竞技场的一颗明珠,也辐射带动许多周边学校将排球列入学校体育特色项目。鸣小将继续传承体育精神,进一步巩固排球开展所获得成绩,在活动与竞赛中纵深发展,与排球共舞,伴青春成长。

高考后如何“轻装上阵”

班主任建议: 从高压到释压, 要学会心理调适

■本报记者 尤佳 文
图片由受访者提供



名师档案:任玉洁,任教于江苏省横林高级中学,中学一级教师,两次获常州市优秀共青团干部,多年高三班主任经历。

高考结束,许多考生从紧绷的状态骤然放松,出现了迷茫、焦虑、放纵等“考后综合征”。医生提醒,考后一周至放榜后一周是“考后综合征”最容易爆发的时段,考生们要特别注意饮食、睡眠和心理等问题。

高考后如何“轻装上阵”?来自江苏省横林高级中学的高三班主任任玉洁给出建议:从高压到释压,要学会心理调适。

Q:高考结束后,考生有哪些心理问题需要注意?

A:高考后的考生心理问题主要分为三类:

焦虑与抑郁型心理:许多考生在等待放榜和录取的日子里,由于很多的不确定性而变得焦虑。尤其是期望值较高的考生,往往会表现为吃不好、睡不好,情绪低落等情绪。

过度兴奋与放纵型心理:部分考生可能会产生报复性放松的心理,试图通过熬夜、追剧、打游戏等方式来释放之前的压力。而这种行为可能会导致生物钟紊乱、饮食失衡等问题,进而影响身心健康。

迷茫型心理:一下子从“高压”到“释压”,部分考生可能会感到空虚、无所适从。这种迷茫心理可能会持续一段时间,进而影响考生的生活和学习状态,有些人甚至会把这种心理带到大学。

Q:作为考生如何进行自我调节?

A:面对高考成功或失败的结果,都要做到理性对待,取得优异成绩不能过度放纵,成绩不理想也不必自怨自艾。

特别是没有达到理想成绩的考生,要认识到高考后的情绪波动是正常的,主动接受这些情绪的存在。规划好休息与学习计划,学习是一个持续的过程,设定一些短期或者是长期的学习目标,做到张弛有度。还可以寻求外界的帮助,与亲朋好友分享高考后的感受 and 经历,获得他们的支持和理解,减轻孤独感与失落感,缓解自身压力。

Q:孩子考试没发挥好,家长该如何疏导?

A:家长可以从以下几点着手引导:耐心倾听孩子的感受,不要急于给出解决方案,真诚地表达对孩子的理解和关心。着重强调努力和进步的重要性,“考试成绩并不是唯一衡量优劣的标准,努力和进步在人生中才是最重要的”。

面对失败,引导孩子进行自我反思,让孩子明白“高考只是人生的一个转折点,并不是唯一的道路”,要积极面对未来,条条大路通罗马。但同时也要吸取教训和经验,让孩子明白学习是一个循序渐进的过程,鼓励他保持积极的学习态度,引导他尝试新的学习方法或寻找帮助与支持。

更重要的是培养自信心和独立思考的能力。鼓励孩子不能因此气馁,相信自己的能力,进入大学更要提升独立思考和解决问题的能力,相信自己在坚持与积淀下总有收获的一天。

Q:如何科学规划假期生活?

A:高考的结束也意味着人生新阶段的到来,可以从以下几个方面,充实自己的假期生活:

计划旅行,拓宽视野:选择一些感兴趣的地方规划行程,制定详细的攻略,也能锻炼自己的规划能力。在旅途中欣赏美景、品尝美食、体验不同的风土人情,拓宽自己的视野。

学习新技能,提升自我:根据个人兴趣或者未来发展需求,选择一些新的技能,如绘画、乐器、游泳、驾驶等,保持持续的学习热情和动力。

寻找兼职机会或参加志愿服务:了解不同行业的工作内容和要求,积累一些实践经验,锻炼自己独立生存的能力;参加志愿服务,为社会做力所能及的贡献。

规划未来,制定目标:在假期中可以了解自己所选的院校和专业,提前规划,思考大学期间需要实现的目标,包括学术目标、社团活动、实习经历等。

二实小毕业生自创歌曲 留下最美回忆

本报讯(尤佳 图文报道)“我们挥着手,互相说再见;我们的故事,是个圆满的结局。”6月26日,常州市第二实验小学六(6)班的毕业生蔡浚逸为母校献上了一份特殊的毕业礼物——由她自己创作的歌曲《夏日回忆录》。

蔡浚逸从小就热爱音乐,中班起开始学习钢琴。“唱歌、写歌是我的兴趣爱好,也是我课余时间的消遣方式。”蔡浚逸表示,近几年,她也不断尝试自己创作不同主题的歌曲。“目前已有五六首,各个不同主题都有。”在五年级,她突然萌生了要为班级写一首歌的想法。“用自己的特长为同窗六年的同学献上一份礼物,我觉得很有纪念意义。”

《夏日回忆录》回忆了六(6)班同学的点滴相处画面。从歌词到旋律,讲述了大家从



蔡浚逸(第二排左二)和同学们在一起

初入校园时的迷茫到逐渐明确梦想、不断成长的旅程。“十分感谢老师和同学六年的陪伴。”

“创作都是利用课后的时间进行的,有的时候突然有灵感,可能就多写一会。”据了解,这首原创歌曲的作词作曲花费了蔡浚逸近两年时间,经过了

多次修改。“我还和好朋友分享了这个事情,歌曲中的说唱部分,好朋友也给了我不少建议。”毕业前夕,蔡浚逸特意找到编曲老师,把歌曲全部录制完成。“希望这六年就像这一本回忆录,翻开了之后永远会让人想起小学的美好回忆。”她说。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。