

# 我市开展心理健康宣传教育月活动 校家社联动守护青少年心理健康

本报讯(特约记者 唐守伦)进入5月以来,我市各地各校根据省教育厅开展首个学生心理健康宣传教育月活动的通知要求,广泛动员社会力量,深化关爱青少年心理健康“润心行动”,推动校家社共同担负起关爱青少年心理健康的重要责任,促进学生身心健康和全面发展。

活动中,我市落实五育并举,促进学生身心健康发展。将学生心理健康教育贯穿德育思政、教育教学、管理服务和学生成长全过程,多渠道、多形式开展学生心理健康教育活动。学校每天保证学生户外一小时以上体育锻炼活动,每天安排一段(半小时)自由活动时间,每周上好一节打动学生心灵和情感的班会课(或思政、心理课),每周在学校或家庭参加一次以上出力流汗的体力劳动,每周组织学生参加一项科技、艺术、体育类兴趣活动,引导学生积极面对生活和学习中的挑战,增强社会适应能力,培养健康向上的心态,营造积极

和谐的校园文化氛围。

各校倡导家长将培育健康人格作为家庭教育的主要任务,尊重孩子的个性和需求,理解孩子的情感和想法,与孩子建立良好的沟通和信任关系,用孩子能接受的方式耐心教育,用言传身教引导孩子,引导孩子建立积极的心理暗示,引导孩子对非理性信念进行认知重构,带领同学们体验放松呼吸的方法,通过奢心冥想等训练,专注当下,达到身心放松的状态。心理组雷萍老师给全校的班主任和心理委员们开展了“心光闪闪 遇见你我”的专业培训,并就如何做好一名心理“示范者”“排雷兵”“陪伴者”,以守护大家的心理健康问题展开了热烈讨论。心理组孙中霞老师在高三年级开展了“满分战衣 助力梦想”团体辅导,学生们自制高考满分“战衣”,用每一日的行动去加固“战衣”,助力高考战场上取得优异的成绩。

镇江高等职业技术学校积极探索

展学生心理健康问题的表现与识别、正确维护心理健康方法等方面的科普宣传,传播“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念。省镇江第一中学开展了“关爱自我 沐心向阳”心理健康节活动,邀请南通大学心理学硕士王华容教授为高三学子们进行考前心理调适,引导同学们对非理性信念进行认知重构,带领同学们体验放松呼吸的方法,通过奢心冥想等训练,专注当下,达到身心放松的状态。心理组雷萍老师给全校的班主任和心理委员们开展了“心光闪闪 遇见你我”的专业培训,并就如何做好一名心理“示范者”“排雷兵”“陪伴者”,以守护大家的心理健康问题展开了热烈讨论。心理组孙中霞老师在高三年级开展了“满分战衣 助力梦想”团体辅导,学生们自制高考满分“战衣”,用每一日的行动去加固“战衣”,助力高考战场上取得优异的成绩。

心理健康教育新形式和新途径,丰富学生积极心理体验的方式方法,举办热闹非凡、温暖治愈的心理游园会。游园会活动分为活动区和祝福留言板。活动区域包含脑力激荡区、潜能开发区、朋辈互助区、师生减压区、科学宣泄区和舒心驿站,不同区域通过智力、劳动、体育、绘画等方式展开趣味活动,集合了个人项目和团体项目,共计24项活动。在活动过程中,同学们结伴、踊跃参与,面对挑战,积极商讨,团结一致、共渡难关,良性的趣味竞争将游园会现场气氛推向高潮,场内洋溢着欢声笑语。学校还开展了“五育促心育 力行心动力”国旗下讲话,“做自己的心灵成长导师”心理健康主题班会,“有爱·有生活”“助人·助己·同成长”心理健康专题讲座,“完善自我、向阳而生”心理主题活动,“心语心语 用爱传递”心理知识竞赛等德育活动,促进学生心理健康发展。



喜迎端午

近日,市中山路小学二(5)班的教室内,同学们亲手制作端午香囊、创意绘制鸭蛋,喜迎端午节到来。 赵茜 摄影报道

## 多彩端午“粽”情欢笑

本报讯(孔祥明 王建国)端午节,作为中国个人选世界非物质文化遗产名录的节日,承载着珍贵的历史记忆和文化财富。句容各中小学、幼儿园挖掘端午文化蕴含的精神内涵,打造“沉浸式”传统文化课堂,开展丰富多彩的活动,让孩子们体验传统端午习俗,了解优秀传统文化,激发爱国主义情感,让优秀传统文化润心育德、成风化人。

创意体验“乐”端午。崇明幼儿园开展“仲夏赋雅趣 粽香端午情”活动,孩子了解粽子的习俗,教师引导孩子制作龙舟,激发幼儿对传统文化的兴趣。边城中心幼儿园带来一场别开生面的端午民俗龙舟秀。水畔新居幼儿园开展“浓情端午 浸润童心”端午节亲子活动,亲子编蛋兜、制作五彩绳、亲子包粽子活动,孩子们在实践中感受到了传统文化的魅力。

文化传承“话”端午。各校召开主题鲜明、内容丰富、形式多样的主题班会,教师把艾草、菖蒲带进课堂,并结合图片、视频等,绘声绘色地介绍了端午节的系列知识,引导学生了解吃粽子、赛龙舟、佩香囊、戴彩绳、悬艾草、挂菖蒲等风俗。学生们通过翻阅书籍、上网查找资料、询问长辈等方式收集了家乡的端午习俗,精心制作端午宣传画和手抄报、录制短视频等方式讲解分享端午习俗,用多种活动形式表达端午的美好寓意。

家国情怀“寻”端午。“节分端午自谁言,万古传闻为屈原。”各校通过橱窗、宣传栏、红领巾广播站、国旗下讲话、网站等形式,给学生讲述屈原的爱国故事。师生收集整理诵读有关屈原的诗篇,感受屈原的爱国精神,学习他忧国忧民的博大情怀、忠诚祖国的高尚品质,进一步激发学生的爱国热情与民族情怀。崇明小学文昌校区同学们收集并讲述屈原故事,诵读端午诗词,积极参与《端午习俗知多少》知识竞赛,在感受传统文化氛围的同时受到爱国主义教育和传统美德教育。

“粽”情“粽”意“暖”端午。省句容中专校举办“迎端午,包粽子”比赛活动,传承端午文化,和谐校园氛围。句容市住建局机关党支部联合句容市房地产业服务中心等5家党支部,与袁巷中心小学党支部联合开展“端午‘粽’情暖心”活动,向孩子们赠送书本和足球,介绍汉服文化并展示汉服。句容市博物馆特推出“粽”在端午·“香”聚句博”研学活动,弘扬中华民族优秀传统文化,丰富青少年精神文化生活,营造更加和谐向上、活力奋进的节日氛围。民进句容支部走进句容市实验小学开展“送灯谜进校园”活动,还为后白中心小学的孩子们宣讲了《仲夏时节话端午》,结合屈原身世与诗歌,阐述了屈原的高尚情怀。茅山中心小学慰问女工即将参加2024年中高考的教职工。下蜀中心小学青年教师献一幅幅书法作品向节日献礼,不仅自己要好好写字,还要带领学生写好每一笔,笔墨丹青,含情寄意,弘扬优秀传统文化。

## 跨越千里 共筑友谊之桥

### 镇江市-可克达拉市两校举办“石榴籽”融情活动

本报讯(鲍明成 范艳荣 凌芳)“五十个民族团结一条心,就能把祖国建设得繁荣富强。”6月3日,新疆第四师可克达拉市金山实验学校五(2)班和镇江市丹徒区西麓中心小学五(1)班的孩子们共同举办“跨越千里 共筑友谊之桥”镇江市-可克达拉市“石榴籽”融情活动。

介绍了镇江“三怪”的传说和京果粽、麻饼、京果等特色糕点,孩子们还表演了舞蹈《向快乐出发》等精彩节目。

此次活动采用线上互动交流的形式,两地学生分别介绍了家乡的地形地貌、旅游胜地、舌尖上的美食、习俗和学校新貌(视频)以及目前各自的生活、学习现状后,学生代表绘声绘色地讲述了关于民族团结的故事,新疆少儿还跳起了维吾尔族舞蹈,展示了民族乐器等才艺。西麓中心小学学生向他们重点介

绍了镇江“三怪”的传说和京果粽、麻饼、京果等特色糕点,孩子们还表演了舞蹈《向快乐出发》等精彩节目。两校的同学们津津有味地品尝着同伴用零花钱买来的家乡特色食品,开心得不亦乐乎,最后,大家在欢快的氛围中一起高声吟诵《民族团结一条心》。

## 苏陕教育协作 青春“渭”来“镇”好

本报讯(姜光 郑丹琦)6月3日,陕西渭南的48名师生乘坐火车抵达镇江,开始为期5天的“青春·渭·来·镇”好江苏研学之旅。此次活动由中央专项彩票公益金资助,镇江市青少年活动中心和渭南市示范性综合实践基地共同组织。

市青少年活动中心主任马正汉介绍,近年来,市青少年活动中心不断加强国家级研学营地间的合作交流,积极构建以营地为枢纽、基地为站点的研学实践教育网络,将中国式现代化“两个结合”、乡村振兴等融入“大思政”实践教学,为镇江对口支援陕西渭南、西藏拉萨、新疆可克达拉持续贡献校外教育力量,多次获得团省委、省少工委“手拉手”活动贡献奖。

这些渭南学生是第一次来到江苏,他们将走进镇江中国醋文化博物馆、扬州中国大运河博物馆、南京博物院,触摸国家历史文化名城的千年文脉;漫步镇江西津渡古街、扬州东关街、南京夫子庙,领略古都风貌与现代时尚的完美融合;登上北固山、中山陵,感悟前人的豪情壮志和梦想蓝图正变为美好现实,打卡常州中华恐

龙园,探寻侏罗纪世界的秘密。渭南市三贤中学高一(1)班赵银川同学说,在这里不仅能感受到江南水乡的温婉和柔美,还能领略到江南文化的厚重和博大。



家园共育

近日,市中山路中心幼儿园仁章园中班开展了“家园共育”活动。家长与孩子共同表演了戏剧《失落的一角》。通过共同创作、制作道具、角色扮演,不仅增进亲子关系,还能增进彼此之间的理解 and 信任。 金微 魏雯 摄影报道



美好“十”光 感恩成长

为了让孩子们更好地体会成长的意义,近日,市敦成小学为三年级的学生们举办了一场别开生面的10岁成长礼,孩子们展示自我、感恩成长,为童年记忆增添了浓墨重彩的一笔。 王菲菲 徐静 摄影报道

## “实”在有点“艺”思

### ——市实验幼儿园画展开幕

本报讯(蒋辰婷 祝敏 高超)近日,市实验幼儿园童画展——“实”在有点“艺”思在津渡的市美术馆展出,呈现了实幼700多名孩子和老师们的集体创意。

市实验幼儿园的孩子们变身小小艺术家,发挥独特新颖的构思,设计绘制以“自然有爱”“伢伢上山”“穿越时空”为主题的大型绘画、手工作品展览,用自己的方式为幼儿园90周年献上最美好的祝福。在小班“自然有爱”的展厅里,每组作品的创作灵感都来自绘本故事,运用自然材料创作绘画,将神态各异的河豚、五彩活泼的章鱼、威猛的狮子、呆萌的小兔子表现得活灵活现。中班“伢伢上山”展厅中,迎面的几座连绵的“山峰”,就是幼儿园里的管家山,孩子们在管家山上开展各种各样的游戏,可以荡秋千、玩树屋滑梯、野战游戏……这儿是他们快乐的小天地。大班“穿越时空”展厅中的作品都很独特,有用锡纸、铁丝、水管等材料建造的未来世界,有用水墨表现鸟和四季的,有《非遗拓印》呈现具有纹理感作品的,还有我国的非物质文化遗产之一的“烧箔画”。

本次画展给孩子们提供了一个展示的平台,让他们在创作过程中尽情释放想象力和创造力,艺术素养在实践中不断提升。



自“游”成长 “戏”趣童年

“六一”前夕,句容市茅山镇春城中心幼儿园通过“游戏欢乐多、零食茶话会、水枪大作战、观影趣事多”等趣味活动,充分发挥幼儿主观能动性,让孩子们尽情享受幸福满满的“六一”盛会。 杜诗雨 摄影报道



体验“警”彩

6月1日上午,句容市公安局关工委精心准备的“向日葵”少年警校警营开放日活动精彩亮相。句容市实验小学、崇明小学关工委组织师生和家长代表“零距离”体验警营生活。 滕秀平 范舒健 摄影报道



悦动“六一”

5月31日上午,丹阳市折柳中心小学举行庆“六一”表彰暨趣味运动会,二人三足跑、猛龙过江等游戏项目不仅考验学生的体能和技巧,更锻炼团队协作能力,让孩子们在快乐中成长,在运动中进步。 袁军辉 摄影报道



书香伴“六一”

“六一”儿童节当天,一些小朋友走进市图书馆,度过难忘的节日。 西海 摄影报道



阅读润童心

近日,市学府路小学开展“童心飞扬,‘阅’见美好”阅读表彰暨庆“六一”艺术展演活动,激发学生热爱生活、热爱学习、热爱校园的情感,度过一个有意义的儿童节。 陈茜 摄影报道

## 习作天地

### 我·天府行·天府景

镇江市江南学校七(9)班 马毓

今年,我游了成都。我行于成都,看了诸多风景。不同地点、不同天气、不同时刻,游于其中,品味天府之国中的繁华、庄严、幽静。

成都最繁华的地方,便是春熙路周围。晚上7点,路上已满是行人。这天还未黑,商场旁边,朝远方望去,依稀可见太古里的“熊猫”标志。火锅店已经有些许人排队,但还未到高潮。夜的高潮,是在晚上9点左右。漫步于街上,店铺的灯全部亮起,灯映在人身上,人也变成彩色的了。火锅店门口的凳子上,早已坐满了人。人们说着、笑着,此时的夜,变得热闹,尽显繁华。

成都的庄严,显于武侯祠,雨中的地,更显得韵味。祠外的红墙,在雨中显得暗了,墙头上的黑瓦,边缘滴下水珠。进入大门,便看见天井。天井两旁,立着碑,灯笼照亮了碑文。看着碑文,已感些许严肃。继续往前走,来到另一个天井,天井两旁,立着人物塑像。望着人物塑像,看着介绍,心中不觉对孔明先生产生敬意。雨声更大了,武侯祠却更静了,静中显出庄严。

成都之景,青城山最幽。上山时,两旁都是参天古树,耳里传来虫鸣,石板台阶上,偶有小蟹爬过,凉亭已埋在古林中,看上去已与山林浑然一体。坐索道时,往下看,依稀看见瀑布,放眼望去,处处都是绿林。下索道,行在路上,雨后的石板路上满是积水,建筑的瓦上布满青苔,阵阵鸟鸣传来,更显幽静。山外山外,恍如隔世,一幽一喧,令人难以忘却。

行天府城,赏天府景。天府之景,有万千风韵。繁华、庄严、幽静,不过是景中一角。成都,是一座奇妙的城市,古代与现代交融,自然与人文相映,令人神往。

旅行于天府,观赏其景致。天府之国,令人喜爱,令人向往,令人难忘…… (指导教师:林川)