

从“心”开始 护航青少年健康成长

化州市教育系统心理健康教育丰富多彩

■通讯员 林永少

本报讯 心育润心田,阳光满校园。2024年春季学期开学以来,化州市教育系统各学校开展各种形式的心理健康教育,为学生的身心健康保驾护航。

为了帮助学生学会合理控制、调节愤怒情绪,解决人际交往中的实际问题,近日,化州市石湾学校开展了情绪系列心理团辅教学观摩活动。在本次“生气了,怎么办”

的心理团辅活动中,心理辅导员从“调查最让自己生气的事”着手,让学生正视愤怒情绪。接着以模拟愤怒情景、开展“制怒”过招大看台的活动形式,帮助学生理解过分的愤怒并不能解决问题,还会导致伤人伤己的结果,并学习用神奇的四句话友善沟通,从而实现“我能制怒,不伤人伤己”的目标。

化州市第一小学教师分别给五年级的男生、女生上

了一节生理心理健康教育课。在针对男生的生理心理健康教育课上,授课教师通过让男生了解青春期即将在身体上发生的各方面变化,同步科普了男生长身体的相关注意事项,鼓励孩子们适当地进行体育锻炼。在针对女生的生理心理健康教育课上,授课教师用诙谐幽默的语言、温柔亲和的态度,与女生们交流着平日里她们懵懂

的图片、具体的案例,让女生们直观科学地了解了青春期的健康知识。同时,授课教师提醒女生们要养成良好的生活卫生习惯,理性地与异性同学交往,把握好交友尺度。

化州市第一初级中学在日常教学中特别注重学生的心理健康,坚持开展了一系列关于情绪调节的心理健康教育活动,如在校内设置“心理健康知识”宣传展板,

对初一年级学生开展“我的情绪我做主”心理健康教育课,对初三年级学生开展中考考前心理调适讲座,对全校学生开展心理普查及个别回访等。学生在活动过程中能获得心理健康知识、树立心理健康意识、了解心理调适方法、掌握心理健康常识,减少和避免不利因素对心理的影响,构建乐观向上的心理品质,促进人格的健全发展。

以演促练 防患未“燃”

茂名市东湾学校开展消防应急疏散演练

■通讯员 邱炜杰

本报讯 为了让广大师生深入了解消防逃生常识,本着坚持“安全第一,预防为主”的方针和“以人为本”的思想,通过演练提升学校消防疏散演练的组织和水平,强化师生安全意识和消防应急疏散能力,培养学生终身受益的消防应急行为习惯。近日,茂名市东湾学校组织开展师生消防应急疏散演练,小学部全体师生参加演练。

演练开始前,学校各部门做好充分的准备,对相关岗位工作人员、班主任、学生引导员进行培训。随后,在一阵急促的警报声中拉开了“师生消防安全疏散演练”活动的帷幕。听到警报声,班主任及在安全岗位的各位老师迅速指导学生快速疏散,各班班主任带领学生弯着腰、猫着步,捂住口鼻,沿着学校指定楼梯口快速前进,有序撤离到学校操场的安全地带,随即各班班主任清点人数,并层层向上汇报,整个逃生过程迅速而有序。

学校消防应急疏散演练总指挥卢春年对本次疏散演练进行了总结。他肯定了本次演练中师生迅速有序的反应和表现,强调此次演练活动不仅增强了师生们的遭遇火灾如何自救的安全意识,还提高了广大师生在火灾中的逃生自救、互救能力和应对紧急突发事件的能力。虽然这只是一次安全演练活动,但其作用是巨大的,一是让师生们知道如果发生突发事件的时候,一定要保持冷静的头脑,迅速地应对突发事件,最大限度地防止或减少意外事故对我们可能造成的危害;二是这场模拟演练,尽可能地呈现应急疏散的真实场景,让同学们切身感受那份紧张,形成本能,学会互助;三是同学们平时也要多学习安全自护知识,不断提高自救、自护能力,掌握基本的逃生技巧,让同学们更加关注安全,珍爱生命!

体验劳动乐趣 收获“蔬”香满园

茂名市双山小学打造劳动实践基地

■通讯员 邱海凤 任建学

本报讯 在春天播种,在春天孕育,又在春天收获。经历了播种、浇水、施肥、拔草……各班劳动实践基地蔬果每天都在拔节生长,每天都是收获季。小小的菜地生机勃勃,小小菜园收获满满,小小的双山校园里蔬香满园!

3月初,孩子们在老师的带领下在劳动教育实践基地洒下种子,在孩子们的精心照料下,油菜菜、通心菜、白菜、葱、西红柿……它们在阳光和雨露的滋润下,茁壮成长,向大家展示大自然的神奇魔力。

4月,学校对各班的菜园子进行了评比打分。一(1)班的“一米菜园”以94.55分获得了第一名,四(1)班的“梦想菜园”以94.33分获得了第二名,六(5)班的“种地吧”以93.77分获得了第三名,他们的菜园子整齐、无杂草,各种菜苗的生命力蓬勃旺盛。

春种一粒粟,秋收万颗子。经过了丰收,各班同学的喜悦溢于言表,体会到了一分耕耘一分收获的生活道理,也懂得了劳动最光荣、劳动最伟大、劳动最美丽的人生哲理。

“肯定自我的力量”

茂名市第三小学开展“阳光成长”心理健康教育活动

■文/图 通讯员 邓滢丹 徐琳珂

本报讯 为贯彻落实教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》等文件精神,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,提升学生心理健康素养,促进学生健康成长,日前,在茂名市教育局的指导下,茂名市第三小学联合茂名市第三人民医院开展“阳光成长”心理健康教育活动。学校党支部书记、校长关仲玮,副校长任益等领导以及五年级部分师生参加了此次活动。

本场讲座的主讲人——茂名市第三人民医院门诊部副主任邱晓思以“肯定自我的力量”为主题,图文并茂地向同学们讲述了认识自我与肯定自我的重要性、学会发掘自身优点与

特长、面对挑战时如何保持信心和团队合作中展现自我价值等内容。

讲座伊始,邱晓思通过游戏“听曲传球,夸夸其谈”为活动预热,帮助同学们放松心情,让同学们大声说出自己的优点,并重新认识和肯定自我。通过玩小游戏、互动问答和倾听故事等方式,邱晓思幽默风趣的语言让同学们重新认识了自身的优势,同时鼓励同学们主动跨出自己的舒适区,积极参与课外活动,学会从失败中汲取经验。在邱晓思的耐心引导下,同学们纷纷表示要勇敢尝试新事物和挑战,遇到困难要向身边的老师和同学积极寻求帮助,保持乐观向上的心态。此外,邱晓思深入浅出讲解如何在团队合作中展现自我价值,各位同学认真倾听。



活动以一首《我相信》推向高潮,孩子们从音乐中感受到肯定自我的力量。本次心理健康教育活动让在场的师生进一步了解了心理健康知识,学

会了认识自我和肯定自我,衷心祝愿同学们能够保持积极乐观的心态,充满活力地面对各种挑战。

心理健康是学生健康成长、全面发展的保证。茂名市第三小学将继续致力学生心理健康教育工作,守护好孩子心灵的“后花园”,让爱的阳光洒满校园,让生命之树蓬勃生长。

展青春力量 拼优异成绩

电白汉山学校2024年体育中考圆满收官

■文/图 通讯员 汪梦蝶 黎永研

本报讯 为落实学生全面发展的教育方针,提升学生身体素质,培养学生竞争意识,电白汉山学校2024年体育中考于4月16日至17日举行。本次考试共有1114名学生参与,他们以实际行动展示了青春的力量和拼搏的精神。

考试前,学生们积极备战,利用课余时间加强体育锻炼,提升自己的体能和技巧。学校也为此次考试做了充分的准备工作,包括召开专题考务会议、制定详细的组考方案、安排专业的工作人员、准备充足的考试器材等。

4月16日上午10:30许,区教

育局巡考组一行4人在校长祁有刚的带领下,详细了解了正在考试中的考生基本情况、考试流程、项目测试、考务后勤保障等各方面,并要求各考务人员把安全工作放在首位,严肃对待考试每一个环节,确保考场秩序井然、考试公平公正,以考生为本,为考生服务,让考生发挥出应有水平,确保中考体育考试工作圆满完成。巡考组对该校本次体育中考组织工作予以高度评价!

考试当天,阳光明媚,运动场上气氛热烈。学生们按照考试安排,依次进行各项考试内容。无论是跑步、足球、跳绳、立定跳远、实心球、仰卧起坐还是篮球运球,他们都全力以赴,展现出自己的

最佳水平。监考老师们认真负责,严格按照考试标准进行评分,确保考试的公平和公正。

经过两天的倾力奋战,电白汉山学校体育中考圆满收官。1114名学生在考试中不仅展现了出色的身体素质和技能水平,更体现了积极向上的精神风貌和团队协作精神。他们的优异表现得到了监考老师们的一致好评。

此次体育中考的成功举行,不仅是对学生们体育素养的一次全面检验,也是对学校体育教学成果的一次有力展示。电白汉山学校将继续加强体育教学工作,为学生的全面发展提供更好的支持和保障。



讲文明 树新风 公益广告

看到垃圾捡一捡 环境清洁我心欢



爱我茂名 茂名市文明办 宣