

# 全市教育系统多措并举守护学生身心健康

## 我市举办大中小学思政课示范展示活动

本报讯(记者柯玉栋)“这种直观的展示活动,拓展了我的思维,感觉自己不那么迷茫了,明白了人的价值在于为社会作出贡献,而且我越发坚信,只有通过踏实努力地学习和不懈奋斗,才能为国家和社会发展作出更多的贡献。”12月9日,金昌市大中小学思政课示范展示活动在金昌市龙首高级中学举办,来自甘肃有色冶金职业技术学院矿物2302班学生朱雪彤深情地说。

活动现场,来自甘肃有色冶金职业技术学院、市龙门学校、市第六小学、市幼儿园老师们以朗诵、话剧、舞蹈等形式,先后展演了《春种》《可爱的中国》《宪法指方向 法治铸辉煌》《文明交通萌娃在行动》等节目,不仅集中展现了全市教育系统“大思政课”建设的成果,也为我市大中小学思政课教师搭建了交流互鉴的平台机会。

近年来,我市将大中小学思政课一体化建设作为深化思政课改革创新的关键环节摆上重要议程,推动了全市大中小学通过课程共建、资源共享、结对共进,形成师研共研、生生共学、发展共进的良好势头。

## 金川高级中学开展家长开放日活动

本报讯(记者陈刚)为搭建家校共育的桥梁,增进家校的联系与沟通,12月12日,金昌市金川高级中学开展家长开放日活动,邀请家长走进校园,让他们进行沉浸式体验。

活动中,家长和老师们在该校学术报告厅进行了座谈交流,在交流中了解学校的发展及管理工作。随后,他们参观了学校科技楼功能教室、电子备课室、心理中心等特色教室,近距离地了解学生在校期间的学习环境和情况。家长们走出教室,来到操场上,认真观摩起学生跑操情况,有些家长还饶有兴趣地拿出手机拍照记录。在就餐时间,家长们在学校老师的带领下参观了学校食堂,并和学生们一起就餐,亲身体验学生在食堂的就餐情况,食堂明厨亮灶的制度也不禁引得家长们交口称赞。

市金川高级中学家长开放日活动的开展,让家长们真正走进校园、走进学生生活,充分参与学校管理,活动融合了家校关系,完善了家校一体化教育体制,赢得了社会的肯定与认可,促进了学校的健康发展。“今天通过这次家长开放日活动,我实地了解了学生在校期间的学习环境,掌握了孩子们在学校期间的学习状况,孩子在这里学习,我感到很安心,并且对他的未来也充满了希望。”高一家长代表陈国海说。

## 市龙门学校举行纪念12·9运动演讲比赛

本报讯(记者杨蓉 李发华)为铭记历史,继承和发扬12·9运动的爱国主义精神,展现新时代青少年奋发进取的精神风貌,12月7日—8日,金昌市龙门学校举行“心系一二九,弘扬爱国情”主题演讲比赛。

本次比赛共有16名学生参加。比赛中,学生们慷慨激昂、声情并茂的演讲,感染着现场每位评委和观众,赢得了阵阵掌声。他们用生动的语言、真挚的情感,讲述自己对红色基因的理解和感悟,展现了当代青少年对国家和民族的责任感和使命感,表达了对党和祖国的热爱之情。通过这次演讲比赛,使学生们深刻领悟红色基因的内涵,进一步坚定理想信念,提高思想道德素质和文化素养,努力成为有担当精神和开拓进取的新时代新人。

## 市四小:“绳”彩飞扬,舞出健康体魄

12月1日,市四小的操场上,体育老师王兴亮正带着学生们进行体力、耐力的强化跳跃训练,同学们挥动着双臂,只见绳子在他们的脚下“嗖嗖”地穿过,一根根上下飞舞的彩绳,一张张阳光下纯真的笑脸,一个个努力拼搏的身影,闪烁着同学们活力飞扬、多姿多彩的童年时光。

“利用课间操、体育课、课后服务时间,通过一根根小小的绳子,引导学生们走出教室,点燃了孩子们的激情,享受运动的轻松,减轻学习的压力,焕发青少年富有阳光朝气的风采。”王兴亮说道。

当日,该校为期5天的“跳绳节”比赛活动圆满结束,比赛项目设置单人一分钟跳绳、10人3分钟跳绳、校园跳绳“吉尼斯挑战”赛。

该校的“跳绳节”活动自2002年开始已组织开展了21届。学校利用课后服务时间全面推广第四小学第一套特色跳绳操,成立跳绳精品社团,每年组织一次跳绳节活动。同时,在“双减”政策的大背景下,该校已不仅仅满足于把“跳绳节”活动作为一项竞技项目去开展,而是将跳绳节活动列入该校体育艺术科技“2+2”项目和“一根跳绳铸就健康体魄、一笔好字书写美好人生、一本好书涵养人文底蕴、一首好歌放飞童年梦想、一种荣誉激发无限潜能”综合素质课程体系,培养学生的团队合作精神和竞争意识,促进学生们身心健康发展,增强学生的集体荣誉感。

“通过常年开展校园跳绳体育活动,孩子们的肺活量、柔韧、协调、速度、弹跳等体质指标都有了明显提升,也表现得更加自信和阳光。孩子们参加了日常的体育锻炼活动,变得越来越自律,不良游戏、危险游戏悄悄消失了,行为习惯受到了潜移默化的影响。”市四小德育主任李唯说道。



自12月4日起,市第五小学组织五、六年级学生,开展“强国有我”校园足球、篮联赛。通过比赛推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,促进青少年健康成长。图为学生在篮球场进行比赛。记者 刘璐 摄

全方位普及心理健康知识,积极营造健康、向上的“心育”氛围和心理健康教育环境共计70余次,通过各级各类媒体发布心理健康教育信息339次,邀请专家进校园开展心理讲座153次,参与人数5.5万余人。

同时,全市各学校通过家长学校、家长讲座、家长开放日等形式积极开展亲子沟通、心理自助、亲子家务、亲子厨艺、亲子规划等心育活动,家校协同筑牢孩子的“心理保障”。各中小学坚持长期开展家长开放日和“千名教师访万家”活动,全面了解学生家庭情况、在家表现、安全教育,向家长宣传法治教育、心理健康教育知识以及反馈学生的在校表现和学习情况等共同关注学生身心健康。

为保障各学校学生心理健康工作有力开展,2023年,全市教育系统共引进专业心理健康教师14名,组织全市心理教师参加线上理论学习、线下心理健康知识培训等共计5次,有效帮助心理健康教育教师提升心理健康教育理论、专业技能和心理健康辅导方法。

市教育局组织全市各学校针对3.0546万名小学高年级和初中学生共开展了心理健康普查工作,各学校按照“一人一档”原则,摸排学生心理状况,全面掌握学生心理动态,有针对性地开展心理工作,保障学生身心健康。



各学校聚焦学生“心”问题,组织班级团建、心理游园会、心理集市、心理健康团辅、曼陀罗心理绘画等丰富多彩的活动,在活动中,同学们认识自我,接纳自我,加深对生命的认识与感悟,有效的提升自我心理健康素养。

各校以班主任队伍为依托,从行为习惯、人际关系、拒绝校园欺凌、学习习惯、善于沟通、如何倾听等方面常态化开展心理健康主题班会。全市已完成心理主题班会课节379次,5万余名学生受益。

各校还以开学第一课、5·25心理健康日、世界睡眠日、世界微笑日、世界精神卫生日等时间节点,创造性地开展心理文化节、心理电影展、能量书签、自信风采歌手大赛、主题升旗仪式、国旗下演讲、校园广播、LED屏宣传等形式,



市第三中学坚持体教融合特色化发展,将校园足球作为体教融合的重要路径,通过足球课程、足球社团、足球文化等多方面措施,落实“双减”政策,强健学生体魄,促进学生的全面发展。图为体育老师为学生们教授足球技巧。记者 张宏斌 摄

## “越努力,越幸运”

——记2023年度“新时代金昌好少年”张澜

记者 杨蓉 李发华

市龙门学校八年级五班的张澜是一个像向日葵般积极向上的女孩。她活泼开朗,品学兼优,爱好广泛,尊敬师长,乐于助人,展现了新时代少年乐观进取、向上向善的精神风采,为广大青少年树立了学习榜样。

张澜有着坚定的理想信念,她阳光自信,坚信“越努力,越幸运”,立志做一名对国家、对社会有用的人。小时候,她便有了当老师的梦想,觉得老师是一个伟大而又高尚的职业。她希望长大后成为一名人民教师,为祖国的教育事业贡献自己的一份力量。

自古“学海无涯苦作舟”,张澜在学习

上很刻苦,学习上遇到困难,不气馁、勤思考,每一门功课,都踏实认真对待。

张澜自小学以来,成绩一直保持在年级前三,升入中学,成绩稳定在年级前两名。她的学习成绩之所以这么优异,有什么秘诀呢?她认为,首先在课堂上要巧做笔记,紧跟老师思路,抓住要点并做好记录。其次要勤学加巧学,学习要做到手勤、眼勤、耳勤,多记课堂笔记,记好题、记好的解法等,多看课本和笔记,做好总结重提炼,听讲要仔细,每天按时完成各科作业,一旦发现有不理解的知识点,及时补齐短板。

张澜兴趣广泛,写作、绘画、朗读

样样都行,现为诗歌中国APP蓝冠诗人。她喜欢阅读书籍,不论历史文学,还是经典诗词,她都广泛涉猎,从而培养了乐观向上的态度和坚韧的意志。先后获得第七届全国青少年书画艺术大展希望小学组一等奖、第四届全国青少年书画艺术大展少儿组三等奖、全国信息学奥林匹克大赛入门级三等奖、第三届全国青少年科技教育成果展示大赛省级二等奖、甘肃省第三届少儿艺术之星大赛艺术之星称号,被评为“新时代金昌好少年”、金昌市五好学生。

张澜不仅学习成绩优秀,在学校更

是尊敬老师,团结同学,关心他人。作为班级干部,她以身作则,从身边小事做起,用实际行动给班级增添光彩。她是老师的得力助手,协助老师管理好班级,平时还主动帮助学习有困难的同学,无论哪位同学需要帮助,她都抢在前面,第一时间伸出援助之手。有一次,有一位同学请假两周没来上课,后来这位同学回到学校时,张澜嘘寒问暖,贴心地辅导她功课,那位同学一直都很感激张澜为她所做的一切。

张澜在家里还是父母的好帮手,爸爸下班回来,她会贴心地递上热水,妈妈有时候很疲惫,她会接一盆热水,为妈妈泡脚,她对弟弟十分有耐心,会教他背诵古诗、书写汉字,父母看着体贴懂事的女儿感到无比欣慰。



## 夕阳下的少年

永昌县第四中学七年(2班)韩登睿

夕阳胜比东方晨光  
年少一排晴空上  
金黄的云变得让人向往  
看那枝间秋叶挽留些许金黄  
黄昏更加韵味深长  
在这美妙时光  
与学友踏着夕阳走在操场上  
看见远处人影绰绰  
听见书声朗朗  
远处灯光亮起  
此景映在脑海  
仿佛见到自己的远方

指导教师:文兴泽



## 我的书屋,我的梦

永昌县第六中学八年级(1)班 甄子娟

小时候,住在农村爷爷家的我总向往着城市的生活,向往着城市的缤纷,幻想着城市的喧闹,常常独自坐在我那破旧的小书房里无限遐想……

由于家里条件不好,所以我只能从书籍里认识大千世界。我从书籍里认识了泰山的巍峨险峻,认识了黄河的源远流长,认识了西湖的婀娜多姿,认识甲天下的桂林山水。

小时候,书屋里的书籍就是我那缥缈的梦。我在书屋里面读书的时候,虽比不上匡衡凿壁借光的坚持不懈,也比不上孙敬与苏秦的头悬梁锥刺股,但那里却承载着我无数的梦想。

我不仅从书籍里认识了祖国的壮丽山河,我还从书籍里面认识了赫赫有名的抗日时期的英雄人物,比如被毛主席评价“生的伟大,死的光荣”的抗日英雄刘胡兰,用自己的生命托起炸药炸掉碉堡的抗日英雄董存瑞,还有用自己的胸膛堵住敌人的枪口的抗日英雄黄继光,当然还有腿部受伤被捕后坚强不屈,英勇牺牲的赵一曼,

他们带着我认识了祖国在那段受尽屈辱的历史中挺身而出的英雄人物的英勇与伟大,以及中国的坚强不屈,让我懂得了许许多多。此外,书籍还带我了解了中国上下五千年的悠久历史。

小学时,我来到了镇上上学,虽然我的课程越来越复杂,作业越来越多了,但我依然执着于读书,依然渴望从书籍里认识世界,古语有云:“读万卷书,行万里路”。没错,在我踏出小小的生活圈之前,我就是这样认为的。在书中,“走遍”了大千世界,在身边的心烦意乱时,我沉迷在书海之中。“书读百遍,其义自见”,经过一遍又一遍不厌其烦地读书,我对世界有了更新的了解。

每每做完功课,我总要飞奔到书房里面看书,沉迷在书中。愉快的读书时光给我的生活增添了色彩,是书让我心灵开阔,书伴我成长,也伴我走向世界。有人说,“书是打开知识宝库的钥匙”,也有人说,“书是全世界的营养品”,还有人说,“书是人类进步的阶梯”。我认为,“书是我们的朋友,伴我们成长”。

在这漫漫的人生长路上,你我亦是行人。一路上,有父母的陪伴,有老师的教诲,有同学的关心,还有书引领着我们走向正确的道路。