

心理健康是学生全面发展的基石。自去年10月以来,我市推进“阳光丽心”三年行动,健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制助力学生健康成长。连日来,我市各地各校结合校情开展了形式多样的“护心”活动。

### 丽水市实验学校:带着心理委员开启心灵之旅

心有微光,照亮自我。近日,一场聚焦心理委员的专题培训活动在丽水市实验学校展开,全体心理委员齐聚一堂,共同开启了一场心灵成长之旅。一个班级的心理委员既是倾听者也是守护者,既要敏锐地链接班主任和心理老师,还要链接朝夕相处的同学,责任重大。在同学遇到心理问题或矛盾时,心理委员要如何帮助化解困难寻找解决的方案呢?

“‘人性共通,绝非特例’,我们要

保持专注,活在当下。人类在情感上是共通的,痛苦和完美是人的共性,我们并非独自面对这些问题,要平和地对待自己的痛苦和情感,顺其自然,为所当为。”在这场专题培训活动中,初中部教科处主任、专职心理老师林红丽为大家开展了《心有微光,照亮自我》的专题培训。她通过两个案例导入,引导心理委员在工作中要先照顾好自己,才能更好地关怀他人。在安慰他人时要把握好时机,注意情绪的

传染性。同时,要设立好边界,遇到困难时,思考自己可以利用的资源,向班主任、心理老师或同学寻求帮助。

在参加完培训后,705班的心理委员赵俊程说:“参加了此次培训,不仅更加了解心理健康的内容,也让我明确了自己的职责,提升了专业素养。在今后的工作中,我会把所学运用到实际行动中,用自己微弱但坚定的光,温暖身边的同学,和大家在成长路上携手共进。”

### 课间15分钟 孩子们玩出浓浓畲味



本报讯(记者 吕悦 通讯员 邱婷)课间活动时间延长到15分钟,能和同学们玩一玩畲族的传统体育项目,对于遂昌县石练镇中心小学的400多名孩子来说,真是不亦乐乎。

每天下课铃一响,同学们纷纷来到操场,跳竹竿舞、采柿子、抄杠、摇锅、问凳、赶猪,各类畲族传统体育项目无一不成了他们课间玩乐的快乐运动。孩子们三五成群,随着节奏舞动跳起竹竿舞,竹竿在他们的手中灵活地翻转,时而高举过头,时而低垂至地,形成了一道优美的弧线。

“我太喜欢这些体育项目了,它们不仅让我感到快乐,还让我学到了很多关于畲族的传统知识。”一位跳竹竿舞的学生兴奋地说。五年级学生蓝雨彤则表示:“通过这些畲族体育活动,我更自豪自己是畲族的一员,我希望将来能将这些畲族文化传承下去。”

据悉,遂昌县石练镇是一个多民族聚居的乡镇,共有12个行政村,其中有6个为少数民族村,以畲族为主,少数民族人口占总人口的12%。学校内有少数民族学生83人,其中畲族占绝大多数。对此,学校决定将畲族传统体育项目融入课间活动,不仅丰富了课间活动的内容,还让学生在实践了解和学习民族文化。同时,学校也希望通过畲族体育项目在常态化活动开展,为明年的浙江省少数民族运动会做好充足的参赛准备。

学校德育主任王文婷表示,后续学校将继续秉持“五育融合”与“未来教育”的理念,探索更多创新的教育方式,让民族文化在校园内生根发芽。

### 多部门联合执法 护航未成年人健康成长

本报讯(记者 麻东君 通讯员 陈波)3月17日下午,我市多部门联合开展了以“法育青蓝,一路有我”为主题的执法行动。此举旨在通过多部门联动,集中整治突出问题,打击侵害未成年人权益的违法犯罪行为,为未成年人营造安全、文明、健康的成长环境,全力护航未成年人健康成长。

当天下午,联合执法人员兵分两路,分别对丽水市实验学校以及莲都小学、园山小学、中山小学等校园周边环境进行了全面检查。在书店与文具店,执法人员仔细甄别出版物及文具玩具,坚决杜绝侵权盗版、危害未成年人身心健康的非法有害物品销售流通。对校园周边的超市、药店等经营场所,严格落实易成瘾药物、烟、酒、彩票销售网站的监管责任,严禁向未成年人销售相关物品。执法人员还对占道经营、无照经营、“三无食品”以及乱停车、散发小广告等行为进行了集中整治。

在此次行动中,市综合执法局、市公安局、市教育局、市市场监管局、市文广旅体局等单位的执法人员密切配合,形成执法合力协同作战,确保检查工作全面、细致、深入。

据了解,接下来,校园食品安全检查工作将紧锣密鼓展开,执法人员将依托“校园食安智治”数字化平台对校园食堂开展网络视频线上监测,对有关食品配送企业开展检查。

此外,网络直播和文身服务专项检查也将如期启动,通过对短视频、网络直播等平台线上巡查,对未成年人从事直播行业和直播低俗内容等开展检查。对医疗机构(含医疗美容机构)和提供文身服务场所开展检查,严格核实就诊人员身份,严禁开展未成年人文身服务。

## 『护心』活动守护师生心理健康

本报记者 吕悦 通讯员 汤婷 苏佳 张艺馨 范芷钰

### 遂昌中学:别样有奖竞猜促进心理健康

为了关注学生的心理健康和全面发展,遂昌中学开展了一场别开生面的有奖竞猜活动,将知识问答、创意互动与心理健康教育巧妙融合,为校园增添一抹独特的春日色彩。

活动现场,同学们热情高涨,积极参与到花语、古诗词、生物题的知识竞猜中。每一个问题都像是一把探索自然与文化的钥匙,激发着同学们的好奇心与求知欲。同学们成功答对题目,不但能获得一棵多肉植物,还拥有

一次特别的“创作”机会——在画板上描摹自己的手掌,并写下一句激励的话语。

据了解,一直以来,遂昌中学高度重视学生心理健康与全面发展,精心打造每月一期的“三同讲堂”讲座,广邀学校骨干教师、社会各行业精英、学生家长代表以及优秀学生代表,为同学们带来涵盖学习方法、习惯养成、职业生涯规划等多元主题的分享,助力学生成长。

据学校心理老师吴亮舸介绍,从

积极心理学角度看,学生亲手描摹手掌并写激励语,是自我肯定与强化的过程,每一笔都像自我鼓励,能提升自我效能感,让学生面对压力时保持积极性。

“这次活动真的太棒啦!答题的时候超紧张,答对后拿到多肉的瞬间超有成就感。画手掌写激励语的环节,感觉像是给自己加油打气,期待下次的精彩活动!”高三(5)班的曹筱萌开心地说。

### 丽水市秀山小学:教师心理培训引领学生健康成长

教师作为学生成长路上的引路人,自身的情绪状态对学生有着深远影响。为了扎实开展未成年人心理健康教育,保障全市未成年人心理健康,丽水市秀山小学开展了针对教师的心理健康培训活动。

在这次培训中,莲都区教研室的张艳老师首先通过一系列翔实的数据,揭示了当前中小学生学习心理健康问题的

严峻现状,让在座的每一位教师深刻认识到心理健康教育刻不容缓。接着,张艳老师列举了多个典型案例进行深入剖析。一个个真实生动的案例,将抽象的心理健康问题具象化,教师们仿佛置身于学生的世界,深刻体会到学生在成长过程中面临的各种心理困境,也更加明白在日常教学中及时发现并干预学生心理问题的重要性。

为了帮助教师们更好地应对工作中的挑战,以积极的心态投入到教育教学工作中,张艳老师聚焦“教师如何管理工作压力和情绪”,分享了许多实用的压力和情绪管理的技巧,希望教师们将所学运用到实际工作中,在日常教学和生活中,用心观察每一位学生,给予他们关心和引导,陪伴孩子们健康快乐成长。

### 庆元三中:开设“家长创新班”改善亲子关系

庆元三中把目光聚集到了家长的身上。庆元三中是典型的城乡结合寄宿制初中学校,存在亲子沟通不畅的问题,学校为此开设了“家长创新班”,为学生的健康成长提供有力保障。

据介绍,“家长创新班”采用问卷调查、学生自荐、推荐等方式,筛选家长学员,以线上、线下的授课方式开展教学活动,课程内容分为“家庭教育的重要性”“亲子沟通之道——非暴力

沟通”“我们的手机之约”“最好的我们——亲子沙龙”四个部分,引导家长改善亲子关系,创设和谐的家庭成长氛围,为学生健康成长筑牢基石。



有奖竞猜

### 为中考学子加油鼓劲

## 丽水各校吹响百日冲锋号角

情承诺,纷纷表示要为孩子们筑起最坚实的后盾。

“拼搏百日,决胜中考!”“百日冲刺,梦想起航!”……各班依次喊出响亮的口号,在鼓声与誓言交织中燃沸全场。此外,师生家长共系红丝带,一抹赤色载满祝福与期许。

活动的最后,九年级全体同学在校长杨丽佳的带领下庄严宣誓,表达拼搏百日、决胜中考的决心和勇气。

“爸爸,这枚手表我会一直戴着,因为指针走过的每一秒都刻着您说的‘珍惜!’”日前,缙云县壶滨初级中学手工艺馆内,全体初三学子与家长携手相望,用拥抱与百日誓言点燃热血征程,以青春之礼仪,在和煦春风中铺展开成长的动人画卷。

致青春环节,13位班主任和年级组长通过镜头深情寄语,用质朴的语

言描绘青春的模样。

“挑战并存,希望与梦想同在。以青春的名义,大胆去描绘自己的未来吧!”在这个意义非凡的日子里,壶滨初中的党支部书记陈春英为同学们送上了深情寄语。

遂昌县民族中学精心布置了百日倒计时打卡点,醒目的数字“100”与励志标语交相辉映。九年级学子纷纷驻足合影,在镜头前展露自信笑容,用镜头定格奋斗青春的美好瞬间。

下午,九年级各班同步召开主题班会,班主任们通过精心制作的课件、励志视频和数据分折,带领学生回顾成长足迹,为学生注入信心,明确备考方向。学子们高举右拳,齐声喊出班级誓言:“九年磨剑,百日策马;破浪展雄风,六月酬壮志!”教室内外回荡着

青春的豪情,彰显必胜信念。

路虽遥,追则能达;愿虽艰,持则可圆。缙云县李阳冰学校(中学)的九年级学生前往仙都研学,祭祀轩辕黄帝,并举行了中考百日誓师活动。906班的徐潘柯亦同学作为学生代表发言道:“让我们以黄帝的坚韧与智慧为指引,以李阳冰先贤的勤勉与专注为榜样,在这最后的百日内,拼尽全力,超越自我,用优异的成绩回报母校,用辉煌的成就致敬先祖!”

与上述学校一样,连日来,莲都区老竹民族学校、莲都外国语学校、青田县东源镇初级中学、青田县船寮镇初级中学也组织开展了百日誓师大会。校长、教师、家长的寄语表达了对同学们的殷切期望,同学们在庄严的宣誓中表达决战中考、勇攀高峰的决心和勇气。



近日,青田县伯温中学举办了校园跳蚤市场活动,通过旧物循环利用、以物换物和以钱换物的方式,让学生们亲身体验市场交易的乐趣,培养日常的消费意识。

记者 刘雅倩 通讯员 张俊英 徐新怡 摄

■责任编辑 叶美  
■二审 潘凤群 ■终审 孙玮  
■版面设计 杨祝娟