

漯河四高

高质量开展心理健康教育

本报讯（记者 李文姣 通讯员 芮光）近年来，漯河四高积极探索高中生心理健康教育工作的新思路、新途径，以培养学生良好的心理品质为目标，采取多种措施不断拓宽心理健康教育的渠道，针对学生心理特点，系统、全面、有效开展心理健康教育工作，守护广大学子健康成长。

该校建立了班级、年级、学校三级预警体系，在每学期开学初开展一次心理健康测评，建立“一生一策”的心理成长档案。

该校心理健康辅导中心功能健全，设施一流，随时为学生提供心理释压和咨询辅导服务。在每学期初印发致广大学子的一封信，在校内摆放宣传展板，鼓励学生主动走进心理咨询室，敞开心扉、倾诉心声、化解心结。心理教师通过网络、电话、面询等方式，为学生提供一对一的咨

询辅导，对学生因学业、家庭关系、青春期等产生的问题给予专业指导，帮助他们排解心理压力、正视挫折、学会情绪管理。

引导各班设立心理委员，男女宿舍选出“宿舍心灵使者”，形成了较为完善的心理“朋辈互助”体系，筑牢学生心理健康的第一道防线。全校有72名班级心理委员、72名班级心理辅导员、10名“宿舍心灵使者”，他们扮演着“观察员”“信息员”“消防员”的角色，定期上报班级心理状态晴雨表，将发现的学生异常行为及时向班主任和心理健康辅导中心报告，做到早发现、早报告、早干预。开通集思想性、知识性、趣味性、服务性于一体的微信公众号，针对新学期、考试前后、高考备考等内容，不定期推送心理健康调适指南。

以“5·25”心理健康日为契机，开

展心理健康周主题活动、举办“珍爱生命 关爱自己”主题讲座、开设心理健康教育团体课等。针对高三学生开展“自我探索 破解压力 赋能高考”团体课活动、“快乐减压 笑迎高考”趣味减压活动等，帮助高三学生释放压力，以积极的心态迎战高考。

充分发挥课堂在学生心理健康教育中的主阵地作用，精研每一节课，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质。在每学期初，组织学生上《新学期 心适应》《悦纳自我 做最好的自己》心理健康教育开学第一课；疫情防控期间，在学校微信公众号发布《提升心理韧性，应对疫情压力》团体课和微课《如何建立良好的亲子关系》《为心赋能，乐享居家生活》等，组织学生收看，帮助学生顺利度过特殊时期。

该校以集体研磨课、观摩示范课、

召开座谈会等方式，为老师搭建互相学习、互相交流的平台，提升教研实效、激发教师的热情和动力。丁佳老师讲授的公开课《悦纳自我，做最好的自己》获市级一等奖，范明丽老师讲授的公开课《共抗新冠疫情，守护心理健康》获市级二等奖。

组织班主任和心理健康老师积极撰写心理健康教育案例。丁佳老师撰写的心理健康教育案例《最近的一切都糟透了——运用认知疗法辅导高二学生环境问题问题案例》获市级一等奖。

结合学生心理特点和学校德育工作实际，该校经反复推敲打磨，开发编印了德育系列校本教材之《心理健康教育》，作为心理委员学习培训、开展工作的参考教材。

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

漯河实验高中获评全市教育宣传工作先进单位

近日，市教育局对教育宣传工作成绩突出的单位进行表彰，漯河实验高中榜上有名。

漯河实验高中紧紧围绕市委教育工委、市教育局中心工作，深入宣传党的二十大精神，把握正确的宣传和舆论导向，加强阵

地建设，拓宽宣传渠道，努力打造全方位、多层次、宽领域的教育宣传工作新格局，全面展示学校发展中的创新举措和育人成果，为学校高质量发展营造了良好舆论氛围。

董亚辉

晨读诵经典 书香润童心



志愿者宋文景在带领学生晨读。

■文/图 本报记者 孙震

“读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长。未晓不妨权放过，切身须要急思量。”8月7日早上6点，整齐、洪亮的读书声响彻临颍县三家店镇潘庄村上空。

这是临颍县“经典永相伴”暑期公益晨读活动潘庄村晨读点的情景。当天早上，30多名学生到村文化广场，在志愿者带领下诵读了《黄鹂楼》《读书》《采莲曲》等内容，还开展了成语接龙等益智类游戏。现场气氛热烈，每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。

“7月15日活动开始后，我每天都早早起床，按时参加晨读。晨读不仅让我积累了精美的词汇，还帮助我提升了阅读理解和写作能力。”当天早上7点，晨读结束后，学生宋明妍高兴地告诉记者。

“晨读还有奖品拿。”一旁的学生宋晨浩一边兴奋地说，一边将刚获得的练习本拿给记者看。“在晨读的第一天，老师就给我们发了跳绳，每次晨读结束，还会给表现优异的学生发练习本、铅笔等文具。”宋晨浩说。

“为组织好晨读活动，村干部和志愿者们想了很多办法。”国网临颍县供电公司驻潘庄村第一书记李磊介绍，每次晨读前，志愿者们都会带领学生跳绳、做一些益智小游戏，并采取分年级诵读、分小组对决的方式开展晨读。晨读后，学生还可以跟志愿者们学习剪纸、沙画等。志愿者们还准备了文具等作为奖品发给学生，极大地激发了学生的热情。

“感谢村干部和志愿者，我家孩子参加晨读后，不但远离了电子产品，而且增加了知识量。”村民吴女士对孩子参加晨读活动后的进步和变化感到高兴。

据了解，参加潘庄村晨读活动的志愿者宋文景和宋林依都刚收到大学录取通知书。“参加晨读活动让我受益匪浅。我母亲是一名共产党员，平时积极参加村里的各项公益活动。在她的鼓励下，我自告奋勇当晨读活动的志愿者。”刚刚成为周口师范学院一名地方公费师范生的宋文景说，“晨读活动更加坚定了我投身教育事业的信心。我会坚持参加晨读活动，带领更多乡村学生读好书、多读书。”

研学砺心智 实践促成长

■文/图 本报记者 杨旭

8月2日~4日，市实验小学举办“游漯河 知漯河 爱漯河”红领巾研学实践活动。

活动中，学生们在教师志愿者、家长志愿者的带领下，先后到苏进故居、沙北县委办公旧址、和家苑智能中央厨房、赵伊坪故居、许慎文化园、市城市展示馆、小帅才、沙澧河风景区、贾湖遗址博物馆、舞阳农民画院、小商桥景区等开展研学实践活动。

活动的第一站是苏进故居。在这里，学生们聆听了苏进将军的生平事迹。通过观看文物、图片资料等，大家从那段让人难忘的烽火岁月中追思革命先辈的丰功伟绩。在赵伊坪故居，学生们参观了“抗日民族英雄赵伊坪烈士”“赵晓舟将军生平简介”“纯真的友谊”三个主题展览，详细了解赵伊坪烈士不同时期的事迹。学生陈纪羽在参观后感慨地说：“追寻革命烈士的红色足迹，聆听革命烈士的英雄事迹。我要继承革命烈士的遗志，以他们为榜样，好好学习，为建设更强大的祖国而努力。”



在市城市展示馆，红领巾解说员正在讲解漯河发展现状。

活动第二天，学生们走进市城市展示馆。在这里，3名红领巾解说员介绍了我市历史以及经济、文化建设成果。学生们听后深切感受到漯河的沧桑巨变。“漯河是中国食品名城、国家园林城市、全国绿

化模范城市等。我为家乡感到自豪。”学生赵悦贝说。

活动第三天，在小帅才食品责任有限公司员工的带领下，学生们走进生产车间，看到了先进的食品生产线。在这里，

学生们看到了薯片、蛋糕等从原料加工成成品的每个环节。当听到这里日产各类中高档食品百余吨时，学生们忍不住连连惊叹。

参观完毕后，学生们畅谈了自己的感受。“科技造福了我们的生活。作为祖国的未来，我们要好好学习，争取让科技更进一步。”学生赵子龙说。工作人员听了学生们的感想后为他们竖起了大拇指，并语重心长地告诉他们，企业有高标准才有高质量，学生在学习中也要高标准要求自己。

在沙澧河风景区，学生们对沙澧河的水质展开了探究。大家分组活动，对沙河水、澧河水分别进行采样，随后用PH试纸进行测试和对比。在这个过程中，学生们惊讶于小小的试纸竟有如此大的功能，不禁对科学实验产生了兴趣。活动结束后，学生们主动捡拾遗落的小纸片，为保护母亲河贡献力量。这也是“爱漯河”的重要体现。

“读万卷书，行万里路。”此次研学实践活动虽然短暂，但学生们满怀激情而来，满载收获而归。

习作园地

夏日的阳光

■漯河小学三（11）班

张普恩

早晨，我来到河堤，阳光在我身上开始玩耍、嬉戏。

渐渐地，我的身体被阳光“占领”了。阳光像一双大手环抱着我，不一会儿就让我觉得全身汗津津的。

夏天是一年四季中温度最高的季节，骄阳似火，非常热。但再热也热不过我对阳光的热爱。冬天是一年四季中温度最低的时候，非常冷。但再冷也不能冷却我对阳光的热爱。

夏日的阳光照在沙滩上，沙子变得像黄金一样金灿灿的；阳光照在绿叶上，那一片片绿叶就像一颗颗被压扁的绿宝石，翠绿翠绿的；阳光照在一簇簇花儿上，花儿聚在一起好像变成了一张颜色绚丽的地毯；阳光照在瓢虫身上，瓢虫的外壳变得鲜艳夺目；阳光照在河面上，河面便泛起了粼粼的波光……

傍晚，太阳落山了，阳光好像依依不舍地对我说：“明天我们还要一起玩呀。”

指导老师：杜亚显

教师随笔

与学生同学习共进步

我常常想：当一个好老师最基本的条件是什么？多年不变的回答是：拥有一颗爱学生的心，能与学生共同学习、共同进步。

我严格要求自己，努力做到与时俱进、爱岗敬业、为人师表、尊重学生。在日常教学活动中，我经常和学生一起“每日九问”，养成每天自省的习惯。我和学生在战胜自我的过程中体验到了进步的快乐，并且相互监督、共同进步。

我们学校学生的父母大多外出务工，学生跟着爷爷奶奶生活。这样的学生大多学习基础较差，学习习惯也不太好。对此，我摆正心态，对学生们抱以希望和信心，做到不抛弃、不放弃任何一个学生。我认真上好每一节课，与他们平等相处，做他们的好老师，尊重、信任、理解他们。

前段时间，我突然接到多年以前一个学生的电话：“老师，我是小光（化名），好长时间没见您了。今天您有空吗？”见面交谈后得知，今年26岁的小光

刚刚以专科学历考上了研究生。我非常惊喜，记忆当中的他个子瘦小，在前排坐着，十分安静，是个好孩子。但给他讲课时，经常连讲几遍他都听不明白，让我很是无奈。后来，他去职高上了两年后，又去学了汽修，毕业后应聘到一家小公司工作，但没几年公司倒闭了。由于自己学历太低，不好找工作，遂想继续学习。小光发现自己对计算机专业感兴趣，在父母的大力支持下买了考研教材、视频课，并向授课老师请教，最终考上了一所大学的研究生。交谈时，他最大的感慨是：“虽说我脑瓜笨笨的，但幸亏老师一直都没放弃我，爸妈一直鼓励支持我，我也一直坚持学习，不然哪会有今天的我？”

作为老师，要不抛弃、不放弃任何一个学生，永远对他们抱以希望和信心，助力他们成长。就像骑自行车一样，不断帮助他们微调前进的方向，让他们找准目标，不断努力、不断提高、不断成长。

召陵区老窝镇一中 陈颖升

育儿宝典

引导孩子合理表达情绪

父母可以有意识地提升孩子的情绪品质，培养孩子自我接纳、自我欣赏和包容他人、欣赏他人的品质。这样的孩子更容易达成内在自我的和谐，不容易和自己较劲或钻牛角尖，也不容易产生过激的情绪反应。

父母要让自己成为孩子可倾诉的对象，给他安全的宣泄情绪的空间。比如孩子在外面遇到了一些困扰或产生了一些情绪，他可能不知道该向谁表达。父母是孩子最信赖的人，这时最好能给孩子可以倾诉的空间和时间，或者暂时充当孩子的“出气筒”。试想一下，如果孩子在学校压力很大，回到家里后，父母又要求严格、不善交流，也不关心孩子的情绪和心理状况，孩子就可能一直憋着，最后就难免会出现心理问题。

在孩子成长过程中的特殊阶段，比如刚入学或者转学时，需要适应新的环境，孩子情绪不稳定是很正常的现象。父母要多站在孩子的角度体谅他的感受，不要压制他，而应多给他一些理

解和包容。

要允许孩子哭。哭是人类情绪的自然流露，也是表达感情的正常方式。对孩子而言，哭是表达需要、自我保护的重要方式。哭泣能产生积极的心理效应，能纾解人的不良情绪，减轻由于某种伤害或压力带给人的痛苦。所以，父母不要看到孩子哭就生气或强行阻止，要允许他适当地以哭的方式将不良情绪宣泄出去。

帮孩子找到合理的情绪宣泄渠道。孩子有情绪的时候，最好能引导他找到合理的情绪宣泄渠道，比如运动、听音乐、大哭一场、找人倾诉……还可以将情绪转化为不伤害自己也不影响别人的语言、声音、行为等，比如把自己关在房间里喊几嗓子，或者打沙袋、枕头等。

父母要尊重孩子的真实感受和情绪表达，与他共情，真正去理解他的感受和需要。当孩子感到自己是被接纳和理解的，他的情绪会更快平复，并从父母对自己的态度中学到如何与人共情。据《中国教育报》

教育评论

“课本游”走红 配套举措要跟上

■张学林

“桂林的山真秀啊，像翠绿的屏障，像新生的竹笋，色彩明丽，倒映水中……”“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”；想要感受《升国旗》《开国大典》，必须去天安门；想要理解鲁迅，要去一趟绍兴……今年暑假，“课本游”等特色旅游产品颇受欢迎，家长和孩子一起跟着课本中的景色选择出行地点，实地感受课本中的文化背景和历史典故。

相比研学旅行，“课本游”更为具体。不管是那些或壮阔或优美的自然风景，还是那些见证重大事件发生的历史遗迹，当课本上出现过的地点变成生动鲜活的现实，无疑具有一种奇妙的感觉。可以说，“课本游”是“读万卷书，行万里路”的生动写照。

跟着课本去旅游，其实是一次跨学科学习之旅。孩子们走出教室，抵达心仪且课本提到的地方，走进万卷书里的“诗与远方”，走进的也是自然的大课堂、社会的大课堂。他们不仅能够领略不同的风

景，真切地感受文字背后的魅力，还能品尝不同地区的美食，接触不同地域的文化、风俗、习惯，在行走中发现、认识、感悟地理文化、自然风光、人文情怀。同时，这种旅游方式增强了他们对祖国大好河山的自豪感，推动了中华优秀传统文化的传播。在这个大课堂里，精神世界在“玩中学”中丰盈起来，无疑有助于培养出一批有中国心、中国情、中国味的时代新人。

就“课本游”而言，不能仅仅满足于学习课本上的知识。从课本知识出发，走出课本、超越课本，激发中小学生对景观背后的历史、地理、文化等丰富知识的兴趣和热情，“课本游”的价值才能得到更好发挥。这就对家长提出了一定的要求，家长要精心设计、合理安排、正确引导，以激发孩子的探索兴趣。

从课本出发，跟着课本去旅游的背后，是旅游方式和旅游消费的变革。随着旅游更加日常化，“上车睡觉、下车拍照”的旅游方式已难以满足消费者对有深

度、有收获、有意义的旅游项目的需求。对于旅游景点来说，要努力适应消费者旅游方式的变化。早在2013年，滕王阁景区曾推出背诵《滕王阁序》免门票的活动。今年“五一”期间，该景区更是上线了VR自助背诵平台。岳阳楼景区、剑门关景区等也都推出了“背名篇免门票”活动。景区通过背诵这种互动方式，让学生凭借记忆免门票，只是第一步。各景区还要借助“课本游”热的契机，推出契合“课本游”的旅游产品，实现旅游产品和服务的全面升级。

对此，不妨将文化、历史、地理和文旅消费有机融合，通过高质量内容供给提升吸引力。同时，依托新技术，为消费



者提供更多新场景、新玩法，实现旅游形式全面创新，让孩子真正享受到旅行的乐趣。