



高新区实验小学亲子投掷游戏乐趣十足

少年强则国强，少年进步则国进步。身心健康是孩子健康成长的重要基石，近段时间，我市各校筑牢心理安全防护体系，让师生都能寻找到内在的精神力量，为孩子的健康成长保驾护航。同时，各校通过多元课程和活动，让学子不仅拥有多彩学习生活，更拥有强健体魄，获得心灵上的成长。

## 动静皆相宜 强身又益心

### 多校织密学生健康成长安全网

本报记者 周娟

### 呵护“心”健康

为让每一位学生健康成长并享有充实而丰富的人生，我市各校织密守护学生健康成长的环境网络，通过行之有效的方式，普及心理健康知识，引导学生自我探索，提升学生自助互助意识和抗压能力，促进学生健康成长。

与美术课相融合，引导孩子运用美术课所学习的技能，绘制“幸福手记”，为内心注入能量；与体育相融合，不断拓宽体育课的发展维度，实现身与心的共同进步；与劳动教育相融合，借助“厨王争霸赛”，不仅让学生提升劳动技能，懂得劳动最光荣，更感受到弥漫而来的幸福……二七区淮河东路小学将心理课程与学科教学、实践活动巧妙融合，持续提升学生的抗压力和幸福感，同时，学校进行了心理健康测评问卷摸排，开通心理服务热线，家校社联合打造心理健康指南，建立学校一年级一班级三级心理沟通渠道。学校还量身打造空中课堂《给心灵穿上“防护服”》，帮助同学们提升情绪管理能力，更好地学习、生活和融洽亲子关系；邀请家长开展系列科学养育家长课堂，引导家长提升调整情绪的能力，科学正确地教育孩子，更新家庭教育理念，促进学生身心健康成长。

二七区幸福路小学教育集团持续对师生、家长开展情绪管理、生命教育、学会学习、亲子相处等主题线上心理微课程，对重点学生进行特别心理疏导，并依据反馈数据进行心理普测结果分析、辅导个案分析等，以及时了解心理状态，帮助师生合理释放压力、舒缓情绪，找到学习、工作的最佳心态，做自己冬日里的一抹暖阳。此外，学校以公众号为平台，开展梳理情绪小课堂，提供亲子相处的技巧和方法，引导大家调适自身状态，更好地互相陪伴。学校还组建团队，开发系列生活校本课程，让学生能动起来释放激情，也能坐下来静心学习。多学科联动，共同守护学生健康心态，让学生的学习生活充满活力。

### 打造“心”课程

为发挥好心理健康教育阵地的有力作用，我市各校打造系列寓教于乐的心理健康课程，为师生和家长心理健康做好导航。

中原区建设路第二小学心理团队针对不同年龄段学生的心理特点，集思广益、精心准备。课程中，学生在音乐中察觉情绪，通过互动活动认识积极情绪和消极情绪，还将自己苦恼、烦心的事写下来，折成任意小飞机用力甩出去。释放之后，同学们的心情变得更加愉悦。老师还为大家介绍控制情绪的方法，引导大家保持乐观心态、合理宣泄、换位思考、积极的自我暗示。课后，低年级和高年级学生分别以画一幅画、制作快乐清单的形式，进一步调整情绪。

通过师生、生生互动，认识到调整自我、高效学习的必要性和重要性；通过罗列切分任务、由简入难安排、为情绪打分等制定学习目标；以选择良好学习地点、手边书桌整理法、带着仪式感学习等方式掌握提升学习效率“小妙招”；运用“五指行动转化法”学会更好调节自己，用多种方式给自

己的心灵撑起“运动发泄伞”“发声歌唱伞”“师长倾诉伞”“绘画放松伞”……二七区建新街小学不断开发心理健康课程，通过科学有效、自我关怀、关系和谐、健康成长的方法，让每一个学生都成为最好的自己。

管城回族区港湾路小学心理健康课堂上，心理教师李兰英通过角色扮演的方式，让同学们体验生气带来的感受，并通过讲解《菲菲生气了》绘本故事，启发学生找到转移消极情绪的方法。心理教师袁则则为同学们带来了《想法不同，心情不同》的主题课程，引导学生伴随音乐放松心情。她还以《狐狸吃葡萄》的寓言故事和学生探讨“烦恼”这个话题，并将转换烦恼的方法编成一首小诗：“快乐不快乐，全在我自己。换个角度想，心中喜洋洋。”教师侯晓华的《送你一个微笑》，用一场全员手势舞，感染着屏幕前的学生……学校校长张国举表示，学校将通过开展一系列线上心理健康教育课程，扎实做好学生的心理疏导，倾力守护教育阵地，让教育更有温度。

### 投入“心”运动

运动对于情绪改善、智力发展、性格塑造有重要的调控作用，为让孩子不断得到心灵上的滋养，我市不少学校将心理教育与体育运动巧妙结合，开展了一系列寓教于乐的活动，强身又益心。

中原区淮河路小学心理健康团队老师精心制作了十节心理健康课课操，通过音乐、文字、动作的共同力量，为孩子们创造积极阳光的健康学习状态。每天课前，师生一同通过音乐、节奏的带动和开放、活泼的肢体舞动，激发内心的情绪变化，体会积极正向的情感，并通过励志向上的歌词、催人奋进的旋律，树立自信，陶冶情操，培养主人翁意识，达到了良好的减压效果。心理健康课前操宛如清风徐来，为师生的大脑注入“新鲜氧气”，让大家以更加健康的状态，投入到每日的学习生活之中。

高新区实验小学则开展了体育学科“投”向未来，美丽星空”云端主题活动，在各个年级进行不同形式的投掷游戏。一年级的“小萌娃”和家人一起抛接手中的毛绒玩具或抱枕；二年级的“小可爱”瞄准目标，把手中的小玩偶投向对面的移动框；三年级的“小战士”则把手中的“小武器”精准投射，快速躲闪躲避对方“陨石”的袭击；四年级的“小健将”一边俯卧单手撑地向一侧移动，一边用另一只手将积木依次丢进纸杯内；五年级的“小射手”则将手中的小玩具投向前方不同距离的桶内；六年级孩子也不甘示弱，挑战更加有难度的投掷动作，他们俯卧单手撑地，左右快速移动，将手中的小物品精准投向移动的框中。在运动的过程中收获阳光和健康，学生用强健的体魄、乐观的情绪迎接每一天。

此外，管城回族区外国语小学教育集团以“快乐体育健康成长”为主题开展线上升旗仪式上，学校大队辅导员向同学们介绍了本届世界杯的吉祥物拉伊卜以及世界杯的历史和足球运动小常识，点燃孩子们对世界杯的热情，埋下一颗颗足球梦的种子，激发他们热爱运动的情感。



淮河路小学心理健康操 帮助学生舒缓情绪

### 专家“心”课堂

郑州市12355青少年服务中心主任袁林方告诉记者，近段时间，12355收到不少来电，有很多家长打电话说孩子玩手机频繁、课上听课不专心、写作业时注意力不集中。同时，很多学生反映最近心理压力较大，经常出现烦躁、焦虑、学习学不进去等负面情绪。

“这些情绪是应激状态下的正常反应，是一种保护性反应。”袁林方介绍，想要克服焦虑，首先就要正确认识自己的焦虑。焦虑的时候，会产生认知偏差，思考的内容往往是夸大的、不完全符合实际的，要学会换个角度看问题，积极向上地面对学习和生活。要去把握当下可控的事情。大家可以去做很多事情，去保持情绪的稳定性，比如，可以尝试记录下生活中一些美好的瞬间，关注生活中充满阳光的地方。

遇到学习压力和学习情绪不高时，可以将“学习”转换成“需要”，给自己设定一个目标，目标提供方向感，就会有动力、有激情。可以通过调整认知，制定一个时间框架。可以每完成一项任务便给自己一定的奖励，从而提高积极性。

如果孩子沉迷网络，父母应给予孩子有效的陪伴，了解其内心真实的想法，满足孩子心理上爱与尊重的需要，带来情感上的安全感，大大减少其寄情于网络虚拟世界的可能性。家长可与孩子明确上网的目的，与孩子协定上网的必要约束条件，公开上网、限时上网。多培养兴趣爱好，充实课余时间，有目的地培养孩子自我监控能力和良好的上网习惯。父母要以身作则，减少不必要的网络使用时间，起到榜样的作用，带领孩子体验“成功”，增强孩子的自信心。

作为家长，一方面要尽量给孩子充足的独处时间，另一方面给孩子营造一个轻松愉快的家庭环境，而不是无时无刻询问孩子的学习情况。要学会“有进有退”，而不是一味说教，学会放手，把“舞台”慢慢地交给孩子。对于孩子不一样且别出心裁的观点应表现出欣赏和钦佩，鼓励孩子勇敢表达自己的看法。在互相宽容、理解的前提下，有效缓解焦虑，亲子关系也会得到改善。

### 好书荐读

#### 本期荐书人

郭亚娟，任教于二七区政通路小学，获评“河南省优秀班主任”“郑州市优秀班主任”“郑州市十佳班主任”“郑州市五一劳动奖章”“二七区新时代好老师”“二七区优秀党员”“二七区优秀教师”“二七区四有好老师”等称号。



教育格言：老师的爱是雨天里的一把把小伞，为孩子们的心灵撑起一方无雨的晴空。

#### 推荐书籍：《猜猜我有多爱你》

这本绘本讲述了一个温暖有爱的故事。小兔子和大兔子一起比赛看谁的爱更多，小兔子认真地告诉大兔子：“我好爱你。”而大兔子回应小兔子说：“我更爱你。”小兔子希望自己的爱能胜过大兔子的爱，所以，它想尽办法，用各种身体动作、看得见的景物来描述自己的爱意，直到它累得在大兔子的怀中睡着了……

《猜猜我有多爱你》，一看到这个名字，就会有一股喜悦的幸福洋溢心头。有一种爱，不求回报；有一种爱，没有背叛；有一种爱，是护你茁壮，陪你成长，在这本讲述小兔子向大兔子表达爱意的绘本中，充满了表达爱意的对话。通过小兔子表达爱，但一直被大兔子的爱比下去的情节，让孩子学会表达爱意，感悟亲情。猜猜我有多爱你？相信每个父母对孩子的爱都是无私的，是毫无保留的，是倾尽全身的付出。满满的爱意写在书中，画在图中，却也荡漾在我们的心田。家庭教育情感重要途径之一便是交流，对孩子展开情感教育，最佳的选择方式便是亲子阅读。《猜猜我有多爱你》让爱自然说出口，愿世界充满爱！

这本书适合低年级孩子，倡议家庭进行亲子共读。第一步学看封面。一猜角色关系，二猜小兔子在干什么，三看封面，发现作者、画家、出版社等。第二步欣赏扉页。第三步品读绘本。第四步总结升华。读完一本书，要思考，想想：这个故事告诉我们什么？读懂了什么？

每个孩子都有一颗善良的心，只要悉心呵护，就能创造出属于自己的天空。

#### 本期荐书人

王雅倩，执教于二七区永安街小学，获评“郑州市优秀班主任”称号，在二七区首届班主任素养大赛中获得第一名，所带班级被评为区优秀班集体、优秀学习小组，辅导学生参加市级作文比赛多次获得一等奖。



教育格言：坚持用爱心启迪孩子的心灵，用激情点燃孩子的智慧。

#### 推荐书籍：《小兵张嘎》

徐光耀著作的《小兵张嘎》以抗日战争时期的白洋淀为背景，主要讲述13岁孩子张嘎与鬼子斗智斗勇，掩护并救出八路军侦察连长老钟叔，历经艰辛找到八路军，当上一名小侦察员，一路跌跌撞撞，最终成为一名八路军战士的故事。

作者塑造了一个饱满鲜活、富有童真童趣的少年英雄形象。和同龄人一样，13岁的嘎子也有淘气、幼稚的一面。和胖墩打赌输了，忍不住耍赖，还堵上胖墩家的烟囱；为了获得一支枪，他借把游击队侦察员当成汉奸，闹了笑话；第一次执行任务时，他将缴获的一把手枪偷偷藏在鸟窝里。然而面对敌人，嘎子小小年纪临危不惧。文中细节描写真实生动，寓意深远。用枪这一细节去表现嘎子的成长，从木头枪到真枪，从小孩子到英雄、从幼稚到成熟，写出了在抗日烽火中小英雄成长的经历。

无数先辈们的鲜血和付出才有我们如今幸福的生活。亲爱的同学们，“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立。”13岁的嘎子在物质贫乏、弹雨呼啸、炮声怒吼中乐观勇敢地生活着、战斗着。作为新时代的中华少年，不仅要珍惜今日之美好，更要心怀家国，立足当下，好好学习，以建设繁荣富强的祖国为目标，为实现中华民族伟大复兴助力。

臧克家曾说：“读过一本好书，像交了一个益友。”亲爱的同学们，像嘎子这样英勇无畏、不屈不挠、敢于担当、乐于奉献的英雄人物还有许多。如《闪闪的红星》中的潘冬子，《红孩子》中的苏宝，《英雄小八路》中的国玺，《小英雄雨来》中的雨来等。那么，如何阅读红色经典书籍，向这些栩栩如生的榜样学习呢？你可以在了解故事内容的基础上走入作品情境，与书中人物同呼吸、共命运，实现与他们的深度对话；同时，也需要对整本书进行总体把握，感悟作者的写作思路和方法，梳理主人公的成长之路。接着联系自己生活，内化于心，外化于行，生活行动中。



### 我是生活小达人

## 晒本领 秀技能 展风采

生活即教育，教育即生活。教育是源于生活，从生活中提炼出来的教育，将生活中的点滴变成一种教育，更加丰富生活的内涵。

本报“我是生活小达人”视频征集在学生中掀起了一股课余生活实践潮。孩子们秀技能、晒本领，当家庭好帮手，做生活小达人，德智体美劳全面发展。在参与的过程中，培养了学生动手、动脑和生活实践能力，树立了学生“自己的事情自己做”的自主意识，培养了学生热爱劳动的情感，也丰富了他们的课余生活，增强了孩子们的自信心，让生活更加美好。

从“课本”到“生活”，在实践中发展学生身心，实现孩子的体能、特长、审美、动手能力复合成长，也让亲子之间良性互动，获得“滚动式”幸福感。学生实现了全面发展，真正成为了学习的主人、生活的主人。

### “我是生活小达人”



小提琴演奏《一步之遥》  
金水区农科路小学 刘茗茗



精彩视频  
请关注“郑育见”视频号



钢琴弹奏《欢乐进行曲》  
金水区黄河路第二小学 袁晓璐 袁晓晨



用废旧纸箱做小房子  
航空港区太湖路小学 王子远



运动小达人  
航空港区实验小学 洪浩峻



旧物改造变装秀  
郑东新区龙湖小学 於墨霖