

定海一中考后心理讲座呵护学生心灵健康

□通讯员 夏雪

本报讯 近日，国家二级心理咨询师史兵兵受邀走进定海一中，和高一学生家长交流了“如何正视孩子成绩，并帮助他们走出心理困境”的话题。

史兵兵从自己身边的实例着手，表达了“学业成长≠考试分数”“学业成长≠成绩排名”的观点，纠正了家长和学生对于高中学习成绩的错误认识。她还借用生动形象的比喻，说明了小学、初中、高中学习的差别，并强调不同的学生有不同的学习方法。此外，史兵兵针对目前这个年龄段学生可能存在的心理健康问题，向家长们提供了四个切实可行的建议：一要帮助孩子适

应高中学习模式，及时调整学习方法；二要关注孩子的人际关系，引导孩子学会运用正确的沟通技巧，及时化解各种人际矛盾；三要帮助孩子顺利度过青春危机期，引导他们学会正确处理与异性同学的关系，正确认识“网络游戏”“奢侈品崇拜”等问题，做孩子的忠实倾听者和坚强后盾；四要引导孩子正确认识自我，增强自信。

史兵兵最后建议家长，心理健康无小事。高中三年是学生生理和心理发展的关键时期，作为家长应主动引导孩子养成健康向上的心态。如果孩子出现心理问题，要积极寻求学校及专业机构的帮助，尽快帮他们走出心理困境。

决战首考 激情追梦



近日，全国知名励志教育专家凌宇受邀走进白泉高级中学，为全体高三学子带来了一场以“决战首考 激情追梦”为主题的励志演说。凌宇不仅给学生提供了宝贵的学习和生活经验，也为他们的首考之战注入了强大的内驱力。有学生表示，演说很振奋人心，自己将以饱满的精神和坚定的信念迎接即将到来的首考。

通讯员 王学智 摄

南海实验高中 教职工拓展活动嗨翻天



“珠行万里”“一圈到底”“沙包投靶”“厨艺比拼”……近日，南海实验高中工会组织全体教职工走进临城某农场，开展了一次别开生面的拓展性活动，一项项考验团队协作能力和个人拓展素质的游戏任务，让日常埋首于忙碌教学工作的教师们乐翻了天，既释放了压力，磨练了意志，愉悦了心情，也增强了团队凝聚力。

通讯员 千东裕/文 洪康杰/摄

六横中心幼儿园 开展亲子乐享运动会

□通讯员 江鑫

本报讯 近日，普陀区六横中心幼儿园组织了一场以“秋收冬藏”为主题的别开生面的亲子运动会，让家长和孩子充分感受到了运动的乐趣和劳动丰收的喜悦。

据悉，本次亲子运动会将农耕主题与运动项目相结合，共设置了“赶鸡进笼”“小猴摘玉米”“小车运南瓜”“小兔拔萝卜”等

20项亲子游戏，以及“抢收农作物”“绕甘蔗”“夹花生”3项团体接力项目，活动得到了全体幼儿与家长的积极响应，报名异常踊跃。运动会当天，孩子们在爸爸妈妈的带领下，玩得不亦乐乎。

“未来，幼儿园将继续基于‘快乐游戏，自然成长’的自然经历课程理念，组织形式多样的劳动实践活动，让幼儿回归自然，热爱劳动，让教育自然发生。”本次活动负责人表示。

廷佐小学 举行一年级数字书写比赛



近日，定海区廷佐小学举行了一年级数字书写比赛。活动不仅激发了学生数字书写的浓厚兴趣，也培养了他们严谨的书写态度。

通讯员 姜志飞 摄

小沙学子手作薯饼庆丰收

□通讯员 夏昊

近日，定海区小沙中心小学的校园里，飘来了阵阵番薯的香甜，一年一度的四季劳动实践活动之制作美味番薯片正火热上演中。

近年来，小沙中心小学利用学校地处农村的天然优势，开设了独具特色的劳动教育校本课程。深秋时节，劳动基地红薯熟了，学校便利用课后服务时间，组织一、二年级学生到地里挖红薯，让孩子们体验劳动的快乐和幸福。

制作薯饼的任务，则由高、低年级一起合作完成。

当天，在薯饼制作现场，低年级的孩子负责清洗，高年级孩子负责削皮、切块，整个过程分工有序、职责明确。红薯蒸熟后，高、低年级两两组合，利用家里带来的奶粉罐、刮板、尺子等工具，一起动手制作薯饼。没过多久，校园的空地上便晾满了薯饼。

“等秋风把这些薯饼吹干，再到油锅里炸一炸，便是孩子们闲暇时最喜欢的小零食。”负责本次活动的老师表示。

“语”我同行 “取经”江南

□通讯员 钟艳

本报讯 近日，定海七中语文教研组赴省级示范学校——杭州江南实验学校（本部），开展“大单元教学”主题教研交流学习。

据悉，为切实提高语文教师整体专业水平，适应当下全省统一命题趋势，经杭州滨江区教育学院副院长、省特级教师陈忠文牵线，学校与江南实验学校达成了学习交流意向，并敲定了相关教研内容。其间，江南实验学

校为到访的七中团队安排了三节“大单元教学”精品课。陈忠文进行了现场评课，并作了主题为“有关如何开展大单元教学”的讲座，让与会老师对“大单元教学”有了直观深入的了解。

与优秀者同行，可以遇见更好的自己。本次交流学习，让定海七中的语文教师团队收获颇丰。活动结束后，有老师表示，这既是一场学术上的享受，更是一次认识上的深化，真正达到了外出“取经”的目的。

沈家门一初 校园拔河赛精彩纷呈



11月29日，沈家门一初组织了一场全校范围内的拔河比赛。比赛采用三局两胜制，共有30支队伍参与，进一步展现了一初学子健康向上、努力进取、精诚团结的精神风貌。

通讯员 周丹 摄