

定海一中 开展“7天自我关爱打卡”活动

□通讯员 付英丽

本报讯 近日,定海一中为期一周的“从今天开始爱自己”打卡活动落下帷幕。全体学生通过每日打卡,探索自我、疗愈心灵,用行动书写了一场与自己的温柔对话。

尝试不同、跟随直觉、逆向思考、犒赏自己……本次活动以“自我觉察”为核心,通过精心设计的每日任务,引导学生从不同角度发现生活中的小确幸,学会与情绪和解,与自我对话。5月26日,全程参与打卡的学生凭打卡表兑换了活动纪念证书与定制小礼物。

7天打卡,是起点而非终点。当学生们在任务中学会倾听内心、接纳不完美、

珍惜当下,这场关于“爱”的教育已悄然生根。“告别马虎粗心的自己时,我在日记本上贴了一朵小红花——那是新生的勋章。”“整理房间时,翻到3年前写给自己的信,原来我早已成为当初憧憬的那个勇敢的人。”“清理书桌时,把焦虑和草稿纸一起丢进废纸篓。轻装上阵,未来可期!”……活动期间,大家纷纷在打卡表中记录下无数真挚的思考与蜕变瞬间。

“我们希望通过活动唤醒同学们终身自我关爱的意识——真正的浪漫,是学会成为自己最好的朋友。愿每位学子都能带着这份觉醒,在未来的日子里持续滋养心灵,让爱自己的光芒照亮更远的征途。”该校心理辅导中心相关负责人表示。

幸福花开育心田

定海区初中心理优质课评比落幕



□通讯员 詹佩佩

本报讯 近日,定海区中学组心理优质课评比活动在定海六中圆满落幕。作为定海区心理学科基地校,该校充分发挥平台优势,为全区心理教师搭建了交流互鉴的舞台。来自定海二中的陈依蕾等5位定海区属中学心理健康教师同台

竞技,呈现了一场融合创新性与实践性的心理健康教育盛宴。

活动期间,五位参赛教师紧扣“幸福力提升”主题,结合中学生心理发展特点,精心设计了形式多样、内涵丰富的课程。比赛现场气氛活跃,学生通过情景模拟、艺术表达、团体互动等形式深度参与,展现了心理课堂的感染力与实效性。

青春之火“声声”不息

南海实验高中举行班歌MV创作大赛

□通讯员 钟秋红

本报讯 “以笔为舟,遨游文史瀚海;以梦为马,驰骋青春原野。这里有一群追光者,在‘修身强学’的校训下沉淀锋芒,以‘弘毅致远’的胸襟丈量远方……”

近日,南海实验高中“编织我们的故事”班歌MV创作大赛落下帷幕,高二(5)班学生自行编曲填词的《有我》等5个MV获本次大赛的“最佳编创奖”。活动通过生动的影像和歌声,讲述班级故事,传递班级文化,唤醒青春记忆,充分彰显了南高学子阳光向上的精神风貌。

以青春之名,赴时代之约。本次班歌

MV创作全体南高学子全员参与,演唱、录制、剪辑、协调……其间,学生们分工合作、各展所长,既有填词翻唱,也有自编自创,在合作创作中培养了集体意识及协调合作能力,为校园文化建设添上了浓墨重彩的新篇章。

“我校一直致力于将美育实践带入教育教学全过程,让音乐活动成为学生浸润心灵的第二美育课堂,是学校多年坚持的理念。本次活动既是这个理念的延伸,也是我校深入贯彻《教育部关于全面实施学校美育浸润行动通知》要求的生动实践。”学校有关负责人表示。

白泉高中

“高考加油站”火力全开



□通讯员 顾晶晶

本报讯 “你写过的每一张卷子,都是通往未来的台阶。”“高考不是终点,而是人生新副本的入场券——准备好解锁了吗?”“愿你们笔下生花,金榜题名!”……

蝉鸣渐起的五月末,高考近在眼前,白泉高中“高考加油站”火力全开,为即将奔赴考场的2025届考生送上了一份特殊的“加油包裹”。毕业生从大学发回云端祝福,以“过来人”的身份,为学弟学妹们送上独家备考锦囊;高一高二学生则用短视频接力助威,送上最真挚的高考祝愿。两代人的青春在此刻同频共振,给高三学子派送了一份份炽热的“必胜秘籍”和“必胜祝福”。

定海小沙中心小学

体育嘉年华燃爆校园



□通讯员 於玲玲

本报讯 5月底,定海区小沙中心小学开展了体育嘉年华活动,全校学生热情参与,校园里洋溢着活力与欢笑。

据悉,活动根据学生年龄分低、中、高三个学段,项目设计趣味十足,既考验个人能力,又彰显团队协作。其间,一、二年级学生在套环、沙包投准、小小保龄球等项目中大显身手,“请你跟我走”环节更是妙趣横生,孩子们在“敏捷圈”中跳跃猜拳,笑声不断;三、四年级学生挑战“袋鼠跳圈”“仰卧起坐套环”等高难度项目,尤其是“春种秋收”接力赛,队员们默契配合,速度与技巧完美结合;五、六年级学生则在“篮球投准”“沙包投远”等项目开展激烈角逐,“齐心协力”取水比赛更是将活动推向高潮。活动锻炼了学生的体魄,点燃了校园的运动激情,为五月的校园增添了一抹亮丽的色彩。

定海区海山小学

举行创新教学主题教研活动

□通讯员 邵黛毛

本报讯 近日,定海区海山小学开展了以“核心素养导向下‘学科+’项目化学习”为主题的“跨学科+AI赋能”课例研讨活动,为全体教师带来了一场思想与技术的双重盛宴。

活动分为课例展示和教研论坛两个环节。课例展示部分,该校教师吴柏玮和朱星伊两位教师分别执教《跑的运用方法:阻力跑》《用数学的眼光看跳水》。教研论坛环节则聚焦人工智能在教学中的应用实践,多位青年教师分享了创新案例,共同探讨将AI智能对话技术、AI课堂互动游戏、AI音乐创作、AI作文批改、AI作图、AI仿真实验室应用于教学场景中的实践与思考。

本次活动展示了学校在教育改革创新方面的积极探索,未来该校将继续推进信息技术与学科教学的深度融合,为学生提供更优质的教育服务。