

撑好心理健康“守护伞”

市三中 承办心理健康主题团辅活动

3月24日,由市教育局、市文明办联合主办,市三中心理健康教育与咨询中心承办的“拥抱真实自我,与负性情绪对话”主题心理团辅活动成功举行。活动通过沉浸式体验教学,引导200余名中学生科学认知情绪价值,掌握情绪管理技巧。

活动从动画电影《头脑特工队》经典片段切入,情绪拟人化形象引发学生共鸣。心理教师适时引导:“情绪是生命的信号灯,每一种都承载着独特的存在价值……”

在创新设计的“情绪价值竞拍”环节,学生通过竞价博弈重新定义情绪权重。当“快乐”以百元高价遭遇“焦虑”流拍时,辩论热潮随之涌现。“愧疚是修正行为的警示灯”“孤独恰为自我对话的窗口”等观点碰撞中,学生逐渐领悟情绪光谱的完整意义。

情境剧场环节,学生通过“情绪剥离实验”具象化感知情感价值。饰演“悲伤”的学生紧拽同伴衣角,以肢体语言诠释情感羁绊;通过同学们30秒“原始求生”情景剧的表演,巧妙地揭示了负性情绪的进化意义。角色互换后,有学生坦言:“剥离愤怒如同卸甲,反而失去自我保护的能力。”

“情绪恰似彩虹,正因光谱完整才显绚丽。真正的勇敢,是成为懂得与各种情绪共处的‘心灵智者’。”团辅老师的一席话,唤醒了同学们对情绪的哲学思考,帮助同学们构建积极健康的心理认知体系。(谭睿)

瑞昌市一中 “心”处方缓解高考压力

3月9日,武汉大学马克思主义学院副教授、湖北心理咨询师协会副会长张荣华应邀来到瑞昌市一中,作《高考压力释放与情绪管理》心理讲座,500余名高三学子参加。

张荣华教授阐述了为什么要保持良好的心态、压力与消极情绪的来源、压力释放与情绪管理的方法等;针对即将到来的高考,重点讲解系列有助于缓解压力、调节情绪、简便快捷又极具实效的小妙招。讲座妙趣横生,巧妙地将心理学原理融入生动鲜活的实例,在欢声笑语间,帮助同学们轻松掌握情绪管理与心理调适方法,以饱满的精神状态迎接高考。

讲座结束后,武汉大学土木建筑工程学院党政办主任简要介绍了武汉大学校情。(蔡晓波)

德安县二中 举办教师心理健康专题讲座

近日,德安县二中举办了一场以“调节压力情绪,注入心灵阳光”为主题的教师心理健康专题讲座,提高教师们对心理健康的认识和重视,掌握有效的心态调适方法。

讲座邀请知名心理学专家锁朋老师主讲。讲座中,锁朋老师介绍了什么是心态和阳光心态、哪些是积极情绪、哪些是消极情绪;鼓励老师们学会正视自己的情绪,勇于面对压力,用积极的心态看待问题。随后,锁朋老师详细讲解了调整心态正念的练习方法,包括观呼吸、正念冥想、积极心理暗示、身体扫描等。

老师们表示,听完讲座受益匪浅,学到许多实用的心态调整技巧,增强了用积极心态看待问题的意识;要把学到的知识运用到实际工作中,以饱满的热情和积极的心态面对挑战。(桂燕珍)

保护清晰“视”界

九江小学 指尖护瞳 赛出“睛”彩

3月27日,九江小学九龙山校区举行一年级眼保健操比赛,普及科学用眼知识,提高用眼卫生水平,减少学生近视发病率。

赛前,学校体卫艺部门发布了详细的培训视频,校医室对眼保健操的步骤及穴位按揉要点进行了详细介绍,各班班主任对学生做眼保健操进行指导与纠正。比赛以班级为单位进行,伴随着悠扬的眼保健操音乐,孩子们坐姿端正,认真按揉穴位,动作规范整齐,展现出良好的精神风貌。评委从“精神面貌”“个人卫生”“做操动作”“闭眼”和“结束远眺”等方面进行了评分。(刘燕清)

德安县三小 医校联动 守护明眸

近日,德安县三小组织全体学生进行视力筛查,并召开“保护眼睛,预防近视”主题班会,增强学生爱眼护眼意识,为孩子们视力健康保驾护航。

3月3日,医护人员携带视力检测设备,依次对各班级学生进行视力筛查。检测过程中,医护人员耐心引导,同学们有序配合,依次完成视力测量、屈光度检测等项目。针对检测结果,医护人员为每位学生建立视力健康档案,详细记录相关数据,便于后续跟踪和分析。

3月24日,各班召开“保护眼睛,预防近视”主题班会。班主任借助生动有趣的图片和视频,向同学们讲解眼睛的构造、近视形成的原因和危害;通过互动问答、小组讨论等形式,引导同学们分享自己在日常生活中的用眼习惯,总结科学用眼的方法,通过保持正确的读写姿势、控制用眼时间,增加户外活动等,保护好视力健康。(陈婕)

人工智能奥秘多



3月20日,市湖滨幼儿园庐山路园区组织大班幼儿来到市人工智能科创基地,开展人工智能科学实践活动。

孩子们在实地参观与亲身体验中,深入探索AI数字化场景和应用,领略其中蕴含的科学原理,在趣味互动中开启科学探索的大门。(王雨诗 摄)

教育

行业专刊

缅怀革命先烈 传承红色基因

九江一中

3月31日,九江一中八里湖校区举行“清明祭英烈,丰碑励青春”主题晨会,校区相关负责人和全体师生参加。

在庄严的国歌声中,升旗仪式拉开序幕。值周老师在周总结中指出,全体同学要通过回顾英烈事迹,化缅怀为行动,努力成长堪担时代重任的有用之才。高二(1)班班主任在发言中指出,当下美好生活由英烈铸就,和平年代无需牺牲是错误认识,希望同学们在奉献中让青春闪光,不负英烈期望。高二(1)班学生家长代表在发言中指出,高中阶段亲子关系需要智慧与耐心,理解尊重是基石,要倾听孩子的心声,加强沟通交流,家校携手为孩子健康成长保驾护航。(程紫微)



3月24日,九江外国语学校组织优秀团员和入团积极分子前往南山公园烈士陵园,开展“清明时节祭先烈,缅怀志魂砺初心”清明节祭扫活动。

伴随着深情的《献花曲》,学生代表缓步走向革命烈士纪念碑,敬献鲜花。全体师生肃立默哀一分钟,向烈士纪念碑行三鞠躬礼,表达对革命先烈的深切缅怀和崇高敬意。高二(3)班同学代表发言,庄严承诺:以革命先烈为榜样,努力学习,奋发图强,从我做起,从现在做起,立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,以实际行动告慰烈士忠魂。

随后,全体师生怀着崇敬之情绕纪念碑一周,瞻仰烈士墓碑。(吴靖 吴沅浚 摄)

森林世界精彩纷呈



近日,市十一中组织部分初一年级学生前往市森林博物馆,开展“探索森林的奥秘”主题实践活动。

在讲解员的引导下,同学们依次参观了“序厅-认识森林-走进森林-亲近森林-珍惜森林-尾厅”等展区。从森林的起源与演化历程,到丰富多样的森林生态系统展示,再到珍稀野生动植物标本呈现,每一件展品、每一处场景都生动地展现了大自然的神奇与奥秘。

最后,市森林博物馆的工作人员向表现突出的学生颁发了“优秀学员”荣誉证书。(余传江 摄)

九江八里湖双峰小学

普法教育进课堂

3月31日,九江南湖司法鉴定中心张金主任一行来到九江八里湖双峰小学,带来了《保护少年的你》主题讲座,强化同学们的法治意识与自我保护能力。

张金通过案例剖析、情景互动等形式,重点讲解了《中华人民共和国未成年人保护法》;结合校园欺凌典型案例,系统讲解了肢体、语言、社交欺凌的识别与应对策略,引导学生掌握“及时报告老师家长”“保留证据报警”等维权方法;开展网络安全教育,播放了最高人民法院录制的纪实普法视频。讲座还穿插设置了情绪管理互动环节,组织同学们通过深呼吸训练、绘画疗愈等方式,掌握心理调节技巧。

讲座结束后,学校相关负责人向张金颁发了“普法教育荣誉证书”。(聂天驹)

八里湖新区兴城学校

开展预防校园欺凌法治教育

3月28日,八里湖新区兴城学校邀请新区公安分局九龙派出所副所长、学校法制副校长方庆丰来校,以“拒绝欺凌,守护成长”为主题,为初中学生带来一堂生动的法治教育课。

讲座中,方庆丰从“什么是校园欺凌”入手,向同学们介绍校园欺凌的表现形式。他指出,校园欺凌不仅限于身体上的暴力,还包括言语上的侮辱、社交上的排斥和网络上的攻击,这些行为都可能对受害者造成深远的心理伤害。他告诫学生,不要做受害者,更不能做欺凌者,要树立正确价值观,提高自我保护能力,自觉远离一切违法犯罪行为;同学之间要团结友爱,不打架斗殴,遇到校园欺凌时要临危不惧,讲究应对方法和策略,增强自我保护意识,依法维权;当遭遇校园欺凌时,首先要保持冷静,保证自身的安全,事后要及时向老师、家长或警察求助,不要独自承受痛苦和恐惧;同时,要学会与他人友好相处,尊重他人的差异,培养良好的沟通能力和人际交往能力,从源头上减少矛盾和冲突的产生。(张琦)



3月31日,市同文中学开展主题为“缅怀志敏先烈,赓续红色血脉”的清明祭扫活动,纪念同文中学伟大校友、无产阶级革命家方志敏烈士牺牲90周年,学校班子成员和全校师生参加。

在庄严的《国际歌》声中,全体师生整齐列队,神情凝重,低头默哀,深切缅怀革命先烈。在老师的带领下,全校学生诵读方志敏烈士的《可爱的中国》节选,深刻感受革命先烈深厚的爱国主义精神。政教处主任作主题为“缅怀校友先烈,传承红色基因”的讲话,勉励同学们铭记历史,传承精神,躬身实践,努力成长为时代新人。在方志敏广场,师生代表向方志敏烈士雕像献花,行鞠躬礼,表达对革命先烈的深切哀思和崇高敬意。(吴海清 摄)

市七中

3月31日,市七中八(7)中队开展了“清明追思,缅怀先烈”主题教育。

伴随着雄壮的国歌,五星红旗冉冉升起,全体师生心怀崇敬,注视国旗。学生代表发表了《清明追思,缅怀先烈》主题演讲,讲述了革命英烈

市中心幼儿园

俄罗斯雅罗斯拉夫尔市代表团访问交流

3月31日,俄罗斯雅罗斯拉夫尔市副市长埃琳娜·沃尔科娃女士率代表团一行6人来到市中心幼儿园八里湖园区,开展访问交流活动。

市中心幼儿园园长对代表团的到来表示热烈欢迎,并介绍了园所的基本情况。随后,代表团一行先后观摩了孩子们表演的中国武术和俄罗斯传统舞蹈,参加了幼儿园组织的传统文化体验

活动,通过围炉煮茶、传统游戏以及漆扇、香囊等手工艺品制作,感受中国传统文化的魅力。孩子们将亲手制作的漆扇、香囊赠予嘉宾,在轻松愉快的氛围中,传递真挚情谊。

代表团一行还参观了幼儿园的建构区、美工区、后坡地和野战区等功能区域,了解了幼儿园的教育环境和特色课程。(黄敏 王禹恺)

湖口中学

规范日常行为 建设文明校园

3月24日,湖口中学举行“学生日常行为规范月暨学习雷锋活动月”总结表彰大会,传承雷锋精神,加强行为养成教育,推进文明校园建设。学校班子成员与全体师生齐聚运动场,回顾活动成效,表彰先进班级及个人。

会议指出,规范是成长的基石,学校严管手机入校、整治电动车骑行,旨在筑牢安全防线,培育自律品格;文明是青春最美的底色,校园内喧哗减少、微笑增多,随手丢弃垃圾的现象渐消,主动拾捡的善举频现;坚守是永恒的课题,表彰并非终点,而是更高标准的起点,全体师生以此此次活动为序章,持续践行规范文明,共绘校园文明长卷。(赵敏 钟雪)

九江科技中专

开展食品安全突发事故应急处置演练

近日,九江科技中专开展食品安全突发事故应急处置演练活动,提高全校师生对食品安全突发事件的应急处置能力,筑牢校园食品安全防线。

演练模拟了学生在校用餐期间突然出现腹痛、呕吐等疑似食物中毒症状的场景。演练中,事件报告和现场处置

德安县三幼

开展植树节护绿行动

近日,德安县三幼开展了一场别开生面的“护绿行动”,孩子们通过认领树木、制作认领牌、定期养护等方式,化身“护绿小卫士”,在实践中树立爱护自然的意识。

活动中,各班幼儿集体认领了园内的树木和花草,并制作了精美的认领牌。牌子上不仅标注了认领班级,还写满了孩子们对植物的童真祝福和保护

都昌县二中

开展爱国研学之旅

4月1日,都昌县二中学校党总支将校旗授予初中部年级主任,拉开了爱国研学之旅的帷幕。

学校党总支书记发表了热情洋溢的讲话,深刻阐述了此次研学活动的重大意义,鼓励同学们深刻感悟江万里“忠诚报国、清正廉洁”的崇高精神品质,传承和弘扬中华优秀传统文化,树立远大的理想抱负。

同学们来到南山江万里纪念馆,通过实地参观的方式,深入了解江万里的生平事迹,在历史与现实的交融中,真切感受其忠义精神的内涵与力量,深刻体会中华优秀传统文化的魅力。(李征)

主办：九江日报社 九江市教育局 江西财经职业学院 协办：九江一中、市同文中学、市三中、九江金安高级中学、九江科技中专、市田家炳实验中学、九江外国语学校、市七中、九江实验中学、市十一中、市双峰小学、九江小学、市长虹小学、市卫生学校、市中心幼儿园、市湖滨幼儿园、八里湖新区兴城学校、湖口中学、湖口县二中、柴桑区一中、柴桑区二中、柴桑区三中、瑞昌市一中、瑞昌市二中、都昌县一中、都昌县二中、庐山市一中、德安县一中、德安县二中、德安县三中、德安县隆平学校、德安县一小、德安县蒲塘小学、德安县三小、德安县一幼、德安县二幼、德安县三幼、德安县四幼