

咸宁实验外校心理游园会:

# 助力学生快乐减压

本报讯(记者熊大平 通讯员刘娟)

“这个游戏让我看到人生不会一帆风顺，要积极面对困难。”3月11日上午，咸宁实验外国语学校小操场上一场放飞心灵的减压之旅吸引了众多学生的参与。

此次游园以帮助学生减压为主题，以体验的方式进行，共设置6个体验：“笑起来真好看”“情绪宣泄站”“你的忧愁我解答”“生涯彩虹图”“珠行千里”“心语星愿”。有个人体验、双人合作体验以及团队协作游戏体验，形式多样。

活动开始之前，咸宁市心理协会秘书长向艳组织志愿者，并进行活动培训。活动现场，志愿者分组引导学生体验，同学们积极参与各种趣味横生的游戏，发挥团队力量和智

慧，收获心理知识的同时，放松心情。

在“笑起来真好看”环节，同学们在各个解压的拍照打卡墙留影；“情绪宣泄站”，同学们在气球上写下不开心的字，以踩破气球的方式达到宣泄的作用；“你的忧愁我解答”相对而言，让学生以手写烦恼扔进箱子的方式，表达丢掉烦恼的意思；相比其他的体验，“生涯彩虹图”就是在引导学生做人生规划，对自己人生不同阶段担任角色的认识；如果说其他活动是一个人的秘密，那么“珠行千里”就是一个考验团队的游戏，一人拿一截管，需要接力在一块，保证上面滑行的乒乓球不掉落。从前期的准备，到注意事项，看似简单的珠行游



戏，让同学们感受到团队协作的重要性。最后一项体验，以个人写愿望，贴在“许愿树”上。简单一句话，有学习进步的愿望，也有对朋友美好的祝福，不到一小时，温暖的字句贴满了整面墙。

活动现场，不论是学生，还是老师，都热情洋溢，活力十足。“这些游戏很有趣，放松自我。通过游戏，也让我明白了团队协作的力量。”众多参加体验的学生纷纷表示心理游园有意思。

此次心理游园是咸宁实验外国语学校五育并举的重要举措，通过丰富的活动体验，为学生搭建了一个释放心理压力的平台，促进学生身心健康发展。

咸宁市第二小学开展志愿服务活动

# 弘扬雷锋精神 培育时代新人

本报讯(记者熊大平 通讯员熊钰霏 龙源)

“这次志愿服务活动是我做的最有意义的活动，在我们的努力下，街道变得很整洁，各种垃圾也能回到它们该进的垃圾桶，非常有成就感。”3月6日，咸宁市第二小学开展学雷锋志愿服务活动现场，少先队员李胤燊深有感触。

为进一步学习和弘扬雷锋精神，引导青少年学做先锋、争做先锋，用实际行动弘扬雷锋精神。3月6日，“深入

贯彻雷锋精神，积极培育时代新力量”学雷锋启动仪式后，各班积极响应，纷纷组织开展了学雷锋主题队会。通过观看雷锋电影、讲述雷锋故事、深入讨论雷锋精神内涵等方式，使同学们对雷锋的生平事迹和崇高精神有了更加全面、深刻的认识。这些活动不仅增强了同学们对雷锋精神的理解和认同，更激发了他们学习雷锋、争做时代新人的热情和决心。

咸宁实验外校玉泉校区开学典礼有点嗨

# “瑞龙”送福助成长添活力

本报讯(记者熊大平 通讯员方勇)

3月7日上午，咸宁实验外国语学校玉泉校区全体师生欢聚校园隆重举行了“龙行麒麟启新篇 美美与共向未来”2024年春季学期开学典礼，营造快乐、积极向上的学习氛围，激励师生明确新学期的奋斗目标，以良好的精神风貌投入新学期的工作和学习。

开学典礼在庄严有序的升国旗仪式中拉开序幕。校长鼓励全体师生在充满希望

的美好时节，播下希望的种子，辛勤耕耘，收获喜悦。最激动人心的环节是校长潘桦带来了大大的礼盒，并现场派发开学礼物——“小龙人”助力成长，为新学期添动力。

一年之计在于春。学生们开心不已，纷纷表达新年心愿。六年级学生代表杨语涵和大家分享了四个关键词：热爱、坚持、无畏和自信。激励学弟学妹们热爱生活、热爱学习，做任何事情都得坚持，无畏

3月8日，少先队大队部组织成立了学雷锋志愿服务队，深入街道、社区开展了一系列志愿服务活动。志愿者们手持扫帚、垃圾袋等工具，认真清扫街道，为市民营造了一个整洁优美的生活环境。同时，他们还积极宣传垃圾分类知识，引导市民养成文明、环保的生活习惯。这些举措不仅提升了市民的环保意识和文明素养，也充分展示了新时代青少年的良好形象和风采。



向前，保持自信。专属毕业班学生的签字仪式，更是给他们在小学的最后一个学期增添了奋斗的动力。

麒麟新学期，鹏程向未来。开学典礼上的铮铮誓言，将带领大家迎难而上，书写新学期别样的精彩。

# 遇见名师，遇见美好

——咸安区初中语文教师培训南京行有感

●咸安区永安中学 胡小玲

去年初冬，有幸参加了咸安区初中语文教师培训学习活动，来到美丽的六朝古都——南京，遇见了一群内功深厚、敬业务实的南京名师，给我留下了深刻的印象。

无论是为我们讲课的南京教育界专家教授，还是进行课堂教学的年轻教师，他们都有很深的语文素养，博览群书，旁征博引。他们通过自己多年教学实践不断探索，总结出独到的语文教学理念，在语文教学中善于发现问题，反思教学，总结出一套行之有效的教学方法。

袁源老师，南京市语文教研室主任，从教30多年，至今仍选择最薄弱的学校最薄弱的班级带课。美丽优雅，亲

和知性，如一朵淡雅宁静的百合花，散发沁人心脾的馨香。“腹有诗书气才华，最是书香能致远”说的就是她这样的人吧？她无处不在，无论是偏远的乡镇中学溧阳东卢中学，还是名校南京二十九中学及南京致远初级中学；无论是对于我们这一群远方的咸安客人，还是对讲课的南京年轻教师，总是面带微笑侧耳倾听，热心指导。所到之处，都能看出南京各中学语文教师对袁老师的尊敬和爱戴。更令我感动的是她和我们分享的三个教学理念：一、我们都是语文的孩子；二、讲台比舞台更重要；三、读万卷书 行万里路。这三个理念是她给我们所有一线语文教师的一份警醒与激励，让我感受到了袁老师一颗“为了孩子，坚守语文，自我成长”的赤子之

心和一个教育家的语文情怀。作为一名普通的语文教师，我“虽不能及之，但心向往之，尽力靠之”！

谭嗣极老师，针对文言文教学的三大误区：1、重语法，轻语感；2、重告诉，轻启发；3、重逐字逐句翻译，轻文章的思想性和艺术性。谭老师提出了两点具体的教学方法来解决这个问题：首先，要给学生充足时间诵读，培养学生的语感；其次，要鼓励学生猜想词语及句子的意思。这样既培养了学生的文言文思维理解能力，又培养了学生自主解决问题的能力。这样做既尊重了文言文的特点，同时也培养了学生的学习能力，指导了学生正确的学习方法。

赵富良老师，担任初三两个班的语文教学、一个班的班主任，一个在课堂上能点燃孩子激情的语文老师。他结合具体课例《走一步，再走一步》的教学设计，来体现如何落实单元教学目标，开展有效有趣的语文教学活动，趣教趣学，巧妙而扎实地落实了教学目标，让我深受启发。

二十九中的杨菁老师，悦耳动听的

普通话，如电视台主持人一般，青春靓丽，充满活力。她向我们生动地展示了名著阅读的四种课型实施方法及实施过程。以《水浒传》为例，展示了她们学校针对整本书阅读教学的具体实施步骤，目标明确，分阶段进行，构建阅读空间。她深入浅出的经验介绍对于我们阅读名著的教学，提供了可行性的范例，兼具实用性和操作性。

此次南京行，让我有幸遇见江南名师，他们身上散发的名师气质让人折服。愿自己也能同南京名师一样“读万卷书，行万里路，写千字文”，潜心钻研语文教学，乐此不疲语文教学，扎实实提高孩子们的语文核心素养！



新晨名师工作室