

化身小小宇航员 探秘情绪星球

# 咸宁外校心理游园会开启趣味心灵大冒险

本报讯(记者 熊大平 通讯员 刘娟)“头发剪毁了?那就重新设计一个新发型呗!”5月21日,咸宁实验外国语学校心理游园会现场,学生用诙谐语调化解模拟焦虑情景,现场气氛热烈欢快。这是该校开展的“情绪星球大冒险”525心理健康主题游园会,活动面向六至九年级,共吸引2600余名学生参与沉浸式心理体验,趣味闯关舒缓身心压力,涵养阳光心态。

本次游园会以趣味科普开篇,创设奇幻“情绪宇宙”情境,设置愤怒、悲伤、害怕、压力、焦虑、喜悦六大情绪星球,分别化身六大情绪精灵。以童趣化语言解读各类情绪特质与内在价值,引导学生树立情绪无好坏,接纳是前提的健康理念,掌握情绪觉察与自我调节的实用方法。

游园现场变身星际探险乐园,同学们手持探险手册,化身小小宇航员,依次打卡六大情绪星球闯关任务。愤怒星球设置熔岩投掷、冷静冰壶赛,引导合理宣泄暴躁情绪;悲伤星球通过心语投递、温暖拥抱补给,让学生在倾诉中释怀,在陪伴中自愈;压力星球引导学生拆解繁重任务、拆分目标难题,配合深呼吸调适方式,卸下心理包袱;迷雾森林鼓励学生直面内心恐惧,自制勇气面具,锤炼心理素质与抗压能力。



在焦虑星球,趣味“思绪垂钓”小游戏趣味十足,每一条“焦虑鱼”都对应一件生活烦心事,参与者以幽默语调读出心事、化解杂念,学会平复情绪、回归当下。在终点站喜悦星球,大家分享暖心趣事、抽取快乐行动指令,积攒心灵正能量。

从情绪宣泄、压力疏导到喜乐分享,活动形成完整情绪管理体验闭环。参与者每完成一项挑战即可集齐一枚能量印章,集齐全部印章可兑换“情绪管理大师”荣誉勋章,仪式感、参与感十足。学生在趣味玩乐中认识情绪、接纳情绪、管理情绪,有效释放学

业压力,提升心理调适能力。

游园六大体验环节,均依托前期心理健康测评梳理出的学生共性心理困惑精准设计。学校以趣味游园为载体,将情绪认知、心理调适等知识融入闯关体验,寓教于乐、润物无声,切实达成活动育人、活动育心的教育成效。

此次心理游园会,是学校525心理健康系列活动的重要组成部分。学校同步开展心理健康主题班会,后续还将组织教师心理团辅活动,提升教师心理健康育人素养,全方位筑牢校园心理健康防护防线。

## 快乐“淘”不停 五育润童心 玉泉校区校园跳蚤市场热闹开市

本报讯(记者 熊大平 通讯员 方馨)“瞧一瞧,看一看,好物实惠,不容错过!”5月21日,咸宁实验外国语学校玉泉校区一至六年级校园跳蚤市场热闹开市。孩子们化身小小“摊主老板”,在趣味交易、创意体验中收获成长与欢乐。

活动现场秩序井然、热闹非凡,各班摊位整齐排布、创意十足。同学们精心设计特色宣传展板,尽显童真巧思。摊位上商品琳琅满目,闲置绘本图书、趣味玩具摆件应有尽有;自制美食区人气爆棚,家长与学生共同制作的卤味鸡爪、解暑冷饮、风味拌面、创意酸奶杯等特色小吃,吸引了众多师生驻足选购。

除闲置物品和美食交易外,趣味体验项目同样人气高涨。快乐套圈、幸运抽奖趣味十足,手工DIY挂件、漆扇制作体验精彩纷呈,孩子们在动手创作中感受艺术乐趣,收获专属手作成果。

活动过程中,学生自主定价、主动推介商品,在沟通交流中锻炼语言表达能力,在买卖交易中培养数学运算与理财规划意识。

此次校园跳蚤市场,是学校德育节系列特色活动之一,也是践行“五育并举”、深耕泉润校园文化的生动实践。活动将劳动教育、德育、智育、美育有机融合,让学生在轻松愉悦的氛围中涵养品格、提升素养。

风禾尽起绽芳华 美育润心向未来

# 温泉中学教联体第三届美育节综合展演圆满落幕

本报讯(记者 熊大平 黄兰芬 通讯员 郑伟 骆光辉)5月21日晚,温泉中学教联体第三届美育节暨温泉中学第十三届美育节综合汇报展演精彩上演。本届美育节以“风禾尽起·美育芳华”为主题,集中展示校园美育丰硕成果,为期四天的系列美育活动圆满收官。

本届美育节由温泉中学牵头,教联体各成员校联动参与。活动自5月18日启幕,开展多元活动,搭建多元化美育展示交流平台。

综合展演作为美育节收官重头戏,汇合唱、舞蹈、课本剧、戏曲、器乐演奏等节目,兼具文化底蕴与青春

活力,全方位展现师生艺术素养与美育育人成果。

展演在气势昂扬的合唱中拉开帷幕。舞蹈《红梅赞》《春嬉》舞姿灵动、意境悠长;现代舞《心花怒放》活力四射,动感节奏尽显少年青春风采。课本剧《红岩》以真挚表演重现革命岁月,厚植家国情怀;戏曲节目《三叠京韵》唱腔婉转韵味十足,让传统戏曲文化在校园舞台薪火相传。

器乐、声乐节目轮番登场,钢琴四手联弹《云宫迅音》旋律经典动人,架子鼓表演《Rock You》节奏强劲、燃动全场,吉他合奏《有点甜》清新治愈、暖

意融融;校园歌手倾情演唱《茶花开了》《人间共鸣》,歌声悠扬婉转,诉说青春理想与美好憧憬。马桥初级中学带来朗诵《成为那道明亮的光》,字句铿锵、情感饱满,彰显教联体学子向阳成长、携手共进的精神风貌。

美育节期间,学校同步举办书画、手工、摄影作品展,开放课堂,开展茶文化进校园等特色活动,丰富美育内涵。

本次美育节系列活动,既是温泉中学深耕素养教育、深化教学改革的生动实践,也是落实咸安区中小学“精神铸魂”工程、打造校园美育品牌、促进学生全面发展的重要举措。

## 法治润心田 青春不越界 咸宁外校玉桂校区开展青少年法治教育专题讲座

本报讯(通讯员 周豪)5月22日,咸宁实验外国语学校玉桂校区面向全体八年级学生开展“法治润心田 青春不越界”法治教育专题讲座。本次讲座特别邀请咸宁监狱民警授课,为在场全体师生带来一堂发人深省的法治课。

副监区长吴凯以《青春不越界》为题,从“满足哪些条件,你愿意在一间教室里待上整整一年?”的切入点互动开启讲座。越界带来哪些后果?吴凯结合工作经历,介绍监狱高墙之内的生活状态,剖析了未成年人辍学、不良交友等行为带来的诸多危害,叮嘱大家守住行为底线,方能奔赴美好前程。

教导员杨舟宇以《青春护航,与法同行》为主题,结合未成年人违法案例,以案释法。一个个鲜活真实案例,展现了不良行为逐步演变为违法犯罪的全过程,让学生们深受警醒。

此次法治讲座针对性强、感染力足。14至16岁是青少年价值观形成、行为习惯定型的关键阶段。此次宣讲有效筑牢学生思想防线,进一步增强全体学生的法治观念。大家纷纷表示,将自觉严守行为底线,争做知法、懂法、守法、用法的合格青少年公民。

以技砺青春 以行践初心

# 湖北健康职业学院职教活动周精彩纷呈

本报讯(记者 熊大平 通讯员 李鹏)近日,湖北健康职业学院2026年职业教育活动周圆满落幕。本次活动紧扣“一技在手,一生无忧”主题,联动医学技术系、护理系、卫生健康系,开展技能展示、公益服务、实操实训系列特色活动,展现学校技能育人成果。

医学技术系以沉浸式体验点亮技能魅力,推出针灸拔罐、口腔科普、手工皂制作、生化检验体验等五项特色活动,覆盖多个医学专业领域。活动采用“学生主讲、教师护航”模式,学生们现场演示中医理疗、口腔洁牙、生化检测等专业操作,科普专业知识,让师生近距离感受传统医术与现代医学技术的魅力,累计服务师生近800人次。

护理系以学促行、服务惠民,打造

宣讲、培训、义诊三维联动活动。在校外,师生走进社区开展公益义诊,为老人测量血压血糖、辨证体质、科普慢性病防治知识,送去家门口的健康服务,收获群众好评。在校内,专业教师开展急救知识专题宣讲,详解心肺复苏、海姆立克急救法等实用技能,并依托智能实训设备开展实操培训,一对一指导学生规范操作,切实提高学生急救救护实战能力。

卫生健康系聚焦课岗证赛融通,多措并举夯实学生就业根基。通过实操课堂、职业资格证书宣讲、企业真实实操等活动,助力学生打通理论、考证与岗位实践的衔接通道,培育适配市场需



求的实用型技能人才。

此次职教活动周,是学校以多元活动深耕职教的生动实践。下一步,学校将持续深化实践教学改革,助力学子精进技艺,为地方健康事业和经济社会发展输送优质技术技能人才。