

天网2026中考

心理团辅进校园 助高三学子轻松迎高考

■本报记者 王菲娜

高考在即,心理减压对备考学子至关重要。10日,记者走进泉州师范学院附属鹏峰中学(以下简称“鹏峰中学”),恰逢该校正组织高三考前团体心理辅导活动。

当天下午,鹏峰中学操场上热闹非凡,青春气息扑面而来。近500名高三学子放下书本与备考的紧绷情绪,全身心投入到这场以“减压之旅,奏响青春”为主题的团体心理辅导活动中。据介绍,此次心理团辅精心设计了虎克船长、减压贴贴乐、情绪花园、向往未来等一系列趣味互动环节。

首个环节“虎克船长”热闹开场。各班学生分成两组围成圆圈,按“虎、克、船、长”顺序依次接龙,被指到“长”字的同学担任“船长”,需做出单手眺望动作,其左右两位同学则化身“水手”,一边喊出“嘿咻嘿咻”的口号一边做划船动作。节奏出错的同学需接受趣味“小惩罚”,现场笑声不断,气氛十分活跃。

“减压贴贴乐”将活动推向了高潮,同学们分组站定后,通过石头、剪刀、布决定追逐方与躲避方。被追同学可跑至任意一组末尾,大声喊出“贴”字即可成功“贴入”,而该组最前方同学则被挤出成为新的被追逐者。活动还设置了趣味规则:被抓同学可随时做出深蹲、俯卧撑、搞怪姿势等任意动作,抓人者须模仿相同动作后方可继续追赶。在追逐与欢笑中,备考的紧张情绪悄然消散。

“这次活动我们玩了很多游戏,大家都放下平时的学习压力,全身心投入其中,感觉特别放松。”鹏峰中学高三年级学生洪畅与感慨道。

鹏峰中学心理老师傅艳莉介绍,学校此前也开展过考前减压讲座,但发现学生更热衷于户外互动的形式。“以活动为载体,让学生在体验中实现减压,效果更为显著。”傅艳莉表示。

活动尾声,同学们写下心愿与祝福,集体放飞纸飞机,让焦虑随风远去,以轻松平和的心态鼓足干劲,从容迎战高考。



成人礼上,孩子与父母相拥。

相关新闻

侨光中学举行2026届高三成人礼活动

本报讯(记者 王菲娜 文/图)近日,泉州市侨光中学举行2026届高三成人礼活动。

当天,在班主任的引领和家长的陪伴下,高三学子以自信昂扬的步伐依次跨过状元门、成功门和成人门。

仪式现场,与会领导为学生代表戴礼帽、正衣冠、扶正流苏,并颁

发“成人证书”。家长亲手为孩子戴上纪念胸章和成人礼帽,扶正流苏,寓意褪去稚气、学有所成。

一段名为“成长脚步”的视频将现场气氛推向高潮——画面中,曾经的孩童憧憬着成人的模样;如今站在成人门槛上,学子们更深刻地感受到了责任的分量。不少学生和家長在观看时红了眼眶。

随后,全体同学面向国旗,左手手持“成人证书”,高举右臂,在学生代表陈劲懿的带领下进行集体青春宣誓,用铿锵的声音表达对未来的担当。

活动结束后,学生们在18岁成人宣誓仪式纪念墙上郑重地签上自己的名字,写下高考目标与对未来的憧憬与期待。

系红领巾、系鞋带、果盘制作……

丰州中心学子争当生活小达人

本报讯(记者 王菲娜 通讯员 陈燕瑜)近日,一场以系红领巾、系鞋带、果盘制作内容为的小学生劳动技能大赛在泉州市丰州中心小学欢乐开赛。

此次劳动技能大赛分阶段开展,根据不同年龄段学生的特点,分别设置了不同的比赛项目。

红领巾是少先队员的标志,是每一位少先队员都应该学会规范佩戴的。随着一声令下,一、二年级的选手们迅速拿起红领巾,左压右、右绕圈、

掏出角,三步并作两步,动作干净利落,不过几秒钟,一条鲜红的红领巾便整齐地系在了胸前。

红领巾佩戴比赛精彩纷呈,紧接着,同属一、二年级的系鞋带比赛也火热开赛。比赛现场,小选手们手指上下翻飞,一拉一穿一打结,不过几秒钟,一个个整齐对称的蝴蝶结便跃然鞋上。

如果说一、二年级的比赛比拼的是基本生活小技能,那么三、四年级的比赛则多了几分知识性与趣味性。因

此,三、四年级的比赛项目是“慧眼识谷”。面对桌上琳琅满目的多种混合谷物,选手们迅速分组、分工协作,有的负责挑拣,有的负责认读,有的负责书写标签。他们小心翼翼地将稻谷、小麦、玉米、高粱等一一辨认,准确无误地写下谷物名称并粘贴标签,最后快速将杂粮类、麦类、米类分类摆放整齐。这场识谷劳技不仅考验了同学们的观察力与动手能力,更让他们在劳动中懂得珍惜粮食、感念辛劳,真正将“寸草心”融入了每一粒米中。

五年级的“巧制果盘”环节将比赛推向了高潮。选手们自备新鲜水果与儿童安全工具,在限定时间内大展身手。只见他们认真清洗水果、小心切配摆盘,苹果化作孔雀、香蕉弯成月牙、西瓜做成花篮……一个个主题鲜明、造型美观的水果拼盘精彩亮相,有的如花园般缤纷,有的似动物般生动,创意满满,令人赞叹不已。“看到我们做的果盘这么漂亮,特别有成就感!”参赛选手自豪地展示着团队的作品,脸上洋溢着满满的喜悦。

老兵进校园 红色宣讲润童心

本报讯(记者 王菲娜)当硝烟散去的战场记忆,遇上朝气蓬勃的少年面庞,会碰撞出怎样的火花?

近日,泉州市第五小学的校园里迎来了一位特殊的“老师”——中国人民解放军一等功臣、越战老兵、泉州市“最美退役军人”、鲤城区“老兵宣讲团”团长詹明德。他身着戎装,胸前挂满勋章,走上讲台,为师生们带来一堂震撼人心的爱国主义教育课。

活动伊始,少先队员代表双手郑重地为詹明德敬献红领巾。鲜艳的红领巾在老英雄胸前轻轻飘扬,那一刻,时间仿佛凝固——一边是历经战火洗礼的白发老兵,一边是朝气蓬勃的红领巾少年。这不仅是一份崇高的敬意,更是革命精神薪火相传的生动写照。

“观察敌情、丛林侦察……”詹明德以亲身参战经历为主线,用质朴而铿锵有力的语言,深情回顾了对越自卫反击战的峥嵘岁月。詹明德的每一句话都掷地有声、字字滚烫。台下,孩子们挺直了腰板,一双双眼睛里闪烁着敬意与感动。

最让学生们兴奋的是,詹明德带来了当年在战场上亲手缴获的战利品。“哇——”教室里发出一阵惊叹。孩子们不自觉地伸长了脖子,目不转睛地注视着这件承载着历史记忆的珍贵物品,仿佛透过它看到了那个炮火连天的年代,感受到了革命先辈们在枪林弹雨中的英勇无畏。

“今天能为詹爷爷敬献红领巾,我感到无比光荣!”学生陈漫漫难掩激动,“詹爷爷的故事让我深深明白,国防教育不是一句口号。我要铭记历史,好好学习,将来投身国防事业,报效祖国!”



老兵与小学子相互敬礼。

教育资讯

南安市实验幼儿园开展教师岗位练兵活动

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市实验幼儿园开展教师岗位练兵活动。

在观察与分析环节,教师们聚焦幼儿游戏场景,敏锐捕捉幼儿的学习与发展特点,对案例进行深入剖析。结合幼儿发展规律,从观察的细致性、分析的专业性到支持策略的实用性,教师们提出了具体、可操作的教育建议。

教学活动评析环节,教师们首先集体观看教学活动视频,在规定时间内运用学前教育理论与教学经验,从活动过程、师幼互动、材料投放、幼儿参与度等多个维度,对活动进行全面、客观、专业的评析。在撰写过程中,教师们既能精准提炼活动亮点,也能客观指出存在的问题,并结合自身教学经验提出针对性、可落地的改进思路。

主题活动设计与片段教学是教师专业能力的集中体现。主题活动设计中,教师们随机抽取主题,在规定时间内完成主题活动方案设计,立足幼儿年龄特点与发展需求,构建逻辑清晰、层层递进的主题网络,并现场进行主题方案阐述。片段教学中,教师们紧扣各领域核心经验,通过有效提问、情境创设、操作体验、支架搭建等策略,精准把握活动重难点,充分展现了扎实的教学功底。

“此次岗位练兵活动,不仅是提升教师专业能力的‘练兵场’,更是互学互鉴、共同成长的‘加油站’。”南安市实验幼儿园相关负责人表示,园所将以此次活动为契机,持续深耕教师队伍建设,让每一位教师在专业成长的道路上步履不停,为幼儿成长提供更高质量的教育支持。

南安二小

开展心理健康专题讲座

本报讯(记者 王菲娜)近日,一场主题为《学会选择,赢在未来》的心理健康专题讲座在南安市第二小学展开,为即将踏入初中校园的学子们送上一堂别开生面的“成长必修课”。

讲座中,南安市教师进修学校心教教研员吕新鹏以“青春已来,初中将至”为切入点,结合同学们当下的成长困惑,围绕青春期身心变化、自我认知、学习动力等话题,用互动提问、案例对比的方式,引导大家思考“我是谁”“我为何努力学习”等问题。面对即将到来的初中生活,吕新鹏鼓励同学们正视成长中的迷茫,同时也点出了学习动力背后的关键——比起能力,更重要的是情绪、信心、习惯与方法的管理。

在“学会选择,懂得自律”主题环节中,吕新鹏设计了一系列贴近学生日常的选择情境——美食与健康、手机与书本、他人眼光与自我成长……通过现场互动,让同学们切身感受每一次选择背后的深远意义,深刻认识到正是这些看似微小的日常抉择,构成了塑造未来的坚实基础。

讲座结束后,学生们纷纷表示,对即将到来的初中生活不再那么焦虑和迷茫,今后会更加注重管理好自己的情绪和习惯,学会为自己的每一个选择负责。

南安教育系统关工委暨退教协工作会议召开

本报讯(记者 王菲娜)近日,2026年度南安市教育系统关工委暨退教协工作会议在教师进修学校召开。全市各学校关工委常务副主任、办公室主任,退教协分会会长等210人参加会议。

会上,南安一中、英都中心小学关工委率先作经验交流发言,他们围绕发挥退教协老教师余热、深化学校“五好”关工委建设工作,分享具体做法与成效经验。

随后,南安市关工委副主任田空军传达泉州市教育系统关工委、南安市关工委年度会议精神,回顾总结全市教育系统关工委及退教协2025年工作成效,提出2026年重点工作任务,并着重就持续深化学校“五好”关工委建设达标工作作出具体安排。

2026年全国防灾减灾日主题

人人讲安全 个个会应急——提高防灾减灾救灾能力