

『珍爱生命 关爱成长』系列报道 『从心』开始，做最好的自己

我市多措并举提升心理健康教育质量

本报记者 单姗 文 袁浩 图



六安一中高三学生减压拓展活动。



减压活动中，学生们脸上洋溢着开心的笑容。

们良好的团队合作能力和意识，提高身体的运动能力。

第二个环节名为“朋友圈”。每个班级的同学利用道具组成偌大的“同心圆”，“同学们，双手握住绳子，跟我一起顺时针画圆”，同学们合力完成动作，感受齐心协力带来的快乐，在趣味活动中相互配合，体验相互信任产生的力量和乐趣。

“这些活动，需要我们配合与协作，我感受到团结的力量！”高三(27)班程博同学总结道。

“很开心！这样的活动让我们很放松！”高三(26)班徐乐开心地说。

欢笑贯穿始终。本次趣味减压活动集新颖、心理、趣味、合作、快乐等为一体，帮助高三学生放松心情，释放压力，调整心态。活动由六安一中心理教研组策划组织，并邀请六安市中心城北小学教育集团裕安清溪路小学教师马伟、六安市心理咨询师协会秘书长邓叶红、六安二中河西校区专职心理教师郭勇，共同带领指导学生们完成。“高三学生学业压力大，特别需要通过一些放松训练来疏导情绪，缓解压力，我们希望这样的活动帮助学生们释放紧张的情绪，缓解学习压力，同时也凝聚班级的向心力，激励学生们以更饱满的精神状态，投入后期的复习备考。”六安一中心理教研组组长徐涛老师告诉记者。

六安一中是省级示范高中，学校高度重视学生心理健康教育工作。为强化学生珍惜生命的意识，以及调控情

绪、应对挫折、适应环境的能力，培育学生积极的心理品质和健全人格，学校成立了学生心理危机干预工作领导小组，通过教师培训、心理健康教育课、团体辅导、家长会、社团活动、心理咨询督导、心理跟踪调查等方式，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制学生中可能出现的心理危机事件，降低心理危机事件发生率。

除了做好心理调适，缓解学业压力，疏导焦虑情绪，人际交往能力也是青少年心理健康的标志。3月16日上午，在裕安区河西小学，一场以人际关系训练为主题的心理健康教育拓展活动在操场开展。

为落实《六安市“珍爱生命·关爱成长”专项行动工作方案》的文件精神，有效维护学生身心健康、生命安全，引导他们学会与人正确交往和相处，当日上午，河西小学六(4)班学生进行了一次拓展训练。

“同学们，俗话说，有缘千里来相会，无缘对面不相识。在茫茫人海中，认识彼此就是缘，我们今天的相遇都是缘分……”王玮是河西小学的心理健康教育老师，在她的引导下，每名同学从道具牌中抽出一张牌，接着，大家分头去找与自己持有相同颜色和数字卡片的同学，两名同学互相自我介绍，并且找到彼此3个以上的共同点。同学们围坐在一起，在轻松愉快的氛围中，通过真诚的交流、有趣的互动游戏走近彼此、相互了解。

有两名同学引起老师的注意。这两名同学成绩差异较大，平时在班里交流互动也很少，他俩恰恰抽中相同颜色和数字的卡片，两名同学显得很尴尬，不知如何是好。在王玮老师的鼓励下，两名同学慢慢寻找到彼此的3个共同点，这时，他们的脸上从开始的拘谨，到逐渐露出笑容。

“良好的人际关系是学生心理健康的标志，青少年缺少人际交往或人际交往效果不好，会影响身心健康及个人发展。在实际交往过程中，如何打破僵局，找到彼此的共同点，从而乐于与人交往，是我们这节课的目的和目标，希望同学们在交往过程中，体会到与人交往的乐趣，增强与

人主动交往的意识，并感受到与人交往是件容易的事情。”活动后，王玮老师告诉记者。

生命教育也是心理健康教育的重要内容。同一天，河西小学为六年级女生上了一堂主题为《直面青春期》的生命教育课。通过“青春期生理变化”、“青春期卫生知识”、“青春前期心理变化和情绪管理”、“健康的人际关系”和“如何保护自己”等五大方面知识，帮助学生正确认识青春期生理及心理变化的特点，增强自尊自爱及自我保护意识。

近几年，中小学生学习心理健康成为全社会关注的热点。记者从市教体局获悉，在全市“珍爱生命 关爱成长”专项行动中，心理健康教育和生命教育被列入专项行动一项重点工作，要求各校进行学生心理健康摸底普查，按照全覆盖、无遗漏原则，掌握学生信息，制定工作预案，强化应急处置，并规范学生信息档案。针对重点人群，早排查早预防。发挥学校心理健康辅导室(谈心室)作用，及时疏导青少年在成长中遇到的疑惑、烦恼。积极拓展校外教育资源，扩大大学心理健康教育和网络资源。当下，针对疫情防控形势，市教体局还要求，根据春季季节特点，在疫情防控常态化背景下，做好重点防控，开设心理热线和网络咨询平台，积极疏导化解因学习压力、亲子冲突、人际矛盾和自身人格等因素诱发的学生心理问题。

大学“牵手”小学 开拓特色课程



六安职业技术学院“青年之家”10名大学生志愿者在人民路小学北校开展无人机特色课程实践教学。

本报讯(王向 文/图)为进一步贯彻落实《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》文件精神，践行“以人民为中心的发展思想”，共青团六安市委、六安市委、六安市委联合开展“双减”正当时，青春来助力”高校小学特色课程手拉手志愿服务活动。在“主题式、情景化、重体验、强操作”的课程定位下，邀请大学专业指导教师和大学生青年志愿者送课程进小学，开展各具特色的学科活动，推动“双减”政策落地落实。

3月8日，皖西卫生职业学院与解放路小学特色课程手拉手活动正式启动。结合自身教育资源优势，皖西卫生职业学院及其附属医院的老师、专家们准备了预防常见传染病、卫生健康常识、体育与心理健康等青少年自救自护系列课程，进一步提升少先队员自救自护能力。课程中，皖西卫生职业学院附属医院3位老师面向一年级学生教授儿童手部卫生——七步洗手法，采用视频、图片相结合的方式，整个课堂生动有趣，学生们积极讨论、主动发言，互动式教学让

课堂“活”起来。3月3日，望城岗小学第一堂图形化编程课程正式启动，来自安徽国防科技职业学院的指导教师、大学生志愿者们上了一堂别开生面的编程课。安徽国防科技职业学院发挥高校在教育帮扶中的积极作用，组织骨干教师、大学生志愿者深入小学开展特色课程，不断丰富小学生个性化教育的内容、形式和质量，也增长大学生实践经验。3月10日，六安职业技术学院“青年之家”10名大学生志愿者前往人民路小学北校开展无人机特色课程实践教学。志愿者们向少先队员



↑在解放路小学，皖西卫生职业学院及其附院的大学生和专家为学生带来卫生知识课。

市教体局发布 2022年中考方案

本报讯(记者 单姗)3月17日，市教体局印发关于切实做好2022年初中学业水平考试暨高中阶段学校考试招生工作的通知。据悉，2022年高中阶段学校考试招生仍实行现行的考试招生政策，即纳入计分的为8个科目，总分760分。具体为：语文150分，数学150分，外语120分，体育与健康60分，道德与法治80分，历史70分，物理70分，化学40分；物理与化学的实验操作技能考试成绩各按10分计入相应学科总成绩。英语考试科目总分值中包含听力20分。

根据《六安市落实高中阶段学校考试招生制度改革实施办法》规定，新的高中阶段学校考试招生录取办法从2021年秋季学期入学的七年级学生开始执行，即地理、生物学及实验操作考试(八年级考试科目，2023年考试)成绩计入2024年全市高中阶段学校考试招生录取总分。

语文、数学、外语、物理、化学、地理、生物学实行纸笔闭卷考试；道德与法治、历史实行纸笔开卷考试，允许携带教科书等相关资料。语文考试允许使用正版学生字典，各学科考试均不允许使用计算器。考试报名工作将在4月25日前结束。

市教体局还对考务管理、招生宣传和疫情防控等方面工作进行了进一步明确，要求各市区教育行政部门、各考点学校、各初中学校要严格落实疫情防控相关要求，完善疫情防控工作方案、应急预案，细化疫情防控工作流程和人员职责。要根据考试人数，适当增加考点，优化考场配置，避免人员聚集，确保考试平稳顺利进行。



又萌又贴心 皋城小学老师手绘漫画助力防疫



当前，我省多地出现散发疫情，疫情防控形势严峻复杂，为了做好校园防疫工作，六安市皋城小学美术教师张梦婷，花了两天半的时间，利用勾线笔、马克笔等工具手绘10幅校园疫情防控连环漫画。

“进入校园查双码”“一米线生命线”“接送学生保距离”……漫画包括入口管理、监测预警、环境清洁、食堂管理等内容。连环漫画图文并茂，生动有趣，以简洁直观的画风、通俗易懂的方式，宣传校园防疫知识。漫画在六安市皋城小学官方微信公众号发布后，受到师生和家长的好评和点赞。

据了解，张梦婷老师是去年刚入职的年轻教师，她告诉记者，当下疫情防控形势严峻，作为一名美术教师，她想利用自己的专业技能，宣传普及及应对疫情的各种小知识，为校园防疫贡献自己的力量。也希望每一位师生都从自身做起，共同承担起疫情防控的责任，让疫情防控措施深入人心。

本报记者 单姗 文/图

金寨思源实验学校 “三维”作业体系 减轻学业负担

金寨讯 金寨县思源实验学校以减轻作业负担为重点，以强化作业设计与管理为抓手，压实举措，全力为“双减”落地保驾护航。

向“一辅”作业亮绿灯。“双减”及“五项管理”政策出台后，学校组织全体教师认真学习相关文件，严明“一教一辅”纪律，严禁征订除“一教一辅”以外的其他任何教辅资料。强化大局意识，积极谋划，将课后延时服务与乡村少年宫活动有机结合，3400余名学生参加特色教学活动，不断提升综合素质，切实减轻学生的学业负担和家长的负担。

向分层作业亮绿灯。学校以年级学科组为单位，抽调各学科骨干教师集中对一教一辅的作业进行系统性把关，用ABCD等方式标明作业的难易程度，针对性地进行布置。自2020年秋季学期以来，学校7个智慧课堂和4个AI学习机班的老师运用“作业功能”布置个性化作业，根据知识精准推送、及时反馈、现场讲解，极大地提高了学生学习的积极性与学习效果。

向校本作业亮绿灯。减轻学生作业负担，主要减少的是机械重复、质量不高的作业，学校利用人力资源优势，系统化编制符合学情的练习。按“选、编、研、印、馈”五环节编制同步练习，作为一教一辅的有益补充。目前，全校7个年级已编印练习600余份。



六安市教体局微信



掌上六安微信



掌上六安APP



六安新闻网微信