



告诉你一件好笑的事 南方三小二(5)班 李思诺 证号:22020620133 指导老师:郭妙

说出来你可能不信,那一次我竟然骑羊了。那天下午,我们一家三口来到伯伯家,附近一块绿油油的草地上有一群羊正在津津有味地吃草。我像发现宝贝似的飞奔过去。羊群被我这个不速之客吓到了,四处逃窜,奈何它们被绳子牵着固定在铁桩上,怎么也逃不出

我的手掌心。我走到一只大羊面前,温柔地摸了摸它的头,它咩咩地叫着。我心里正琢磨着一件好玩的事。爸爸也跟了过来,我把骑羊的想法告诉了他,并想得到他的帮助。爸爸把羊拉到我身边,羊紧张地绕着爸爸转圈,爸爸也差点被绳子绊倒,我根本骑不上

去。爸爸只好用一只手按住羊的脖子,我才好不容易骑上羊背,羊弓着身子往前走了一步,我赶紧缩起脚,大声笑着,以为可以骑羊溜一圈。不想,羊儿往前一窜,我笑声还未落就一屁股栽倒在地,太滑稽了!爸爸笑得喘不上气,妈妈笑得眼泪都流出来了。

绘画作品



邮票 炎陵县芙蓉学校1905班 罗好洁 证号:22101881442 指导老师:钟芳



美丽地球我的家 戴家岭小学178班 彭雅楠 证号:22010820061

学习英语的重要性和方法 九方小学五(3)班 梁舒涵 证号:22031170008 指导老师:胡雅轩

英语是每位同学都必修的课程,是与外国友人沟通、交流的纽带。为了让同学们能学好英语,我们学校举办过英语趣配音、语言文化节等一系列关于英语的活动。通过活动,可以使同学们的英语水平多方面加强、提升,也可以让同学们对英语更感兴趣,从而达到让我们的英语更出色的目的。除此以外,我认为学校还可以举办英语歌唱比赛、英语才艺比赛等更多英语活动。英语口语,是英语非常重要的一部分,但它需要实践和练习。所以平常我们可以与父母、同学还有朋友用英语对话,既可以让口语更流利,也可以增加英语单词输入量,使词汇量更丰富。英语既然如此重要,同学们可要好好学习英语这门学科呀!

家庭“大战” 茶陵县芙蓉学校2007班 谭涵熙 证号:22081740275 指导老师:唐贵宾

“叮铃铃……”闹铃声响起,打破了黎明的宁静,我家的“战争”也即将爆发。我还正做着美梦,弟弟掀开我的被子挠我的脚心,可我还不肯起床,他就更用力地挠着,我感觉越来越痒,气得我爬起来挥了挥拳头,可弟弟却不害怕,他往地上一坐,使出了自己的杀手锏:“妈妈,哥哥要打我,哇啊……”我被这一招弄得措手不及,急忙伸出手捂住他的嘴巴。马上,一股“杀气”向我袭来,不好,是老妈!幸好我眼疾手快,一溜烟地躲进了厕所。唉,第一场大战以我失败告终。吃完晚饭,我在一旁偷偷地玩着爸爸的手机,越玩越高兴,还咯咯地笑出了声。爸爸听到了我的笑声,心想:哥哥以前不怎么爱笑,今天怎么还笑出了声,我要去看看,什么事情让他这么高兴?爸爸走近看见我正玩手机,顿时气得火冒三丈,伸出手就要揍我,我很不服气。爸爸继续批评我道:“作业没完成,为什么要玩手机?”这时,我的脸上露出了惭愧的表情,爸爸看到我知错了,接着说:“以后要先完成作业,再想着玩。”我点了点头,第二战场以爸爸胜利告终。这就是我家的日常,虽然有小矛盾,但是还是很温馨呢!

彩虹流星雨 白鹤小学1902班 郭一诺 证号:2204011448 指导老师:黄湘蓉

你见过彩色的雨吗?一定没见过吧!接下来我就带大家做一个彩虹流星雨的小实验。制作材料有:40毫升食用油、60毫升清水、红黄蓝三种颜色的色素、搅拌棒。开始做实验了。首先,我一次把三种颜色的色素滴进食用油里,接着用搅拌棒将它们搅拌均匀。油和色素在量杯里不停地旋转,就像一股彩色龙卷风在杯子里横冲直撞。然后把食用油倒在另一个有水的量杯里。下面就是见证奇迹的时刻到了,我把眼睛瞪得大大的,生怕错过了那精彩的一幕。过了一会儿,一滴小雨点落下来了,它还带着一个可爱的“小尾巴”呢!渐渐地,越来越多的小雨点滴落下来,这样就形成了美丽的彩虹流星雨。你们知道为什么会形成彩虹流星雨吗?没错,就是因为水的密度比油的密度大,所以水会沉到杯底,而油会浮在水面上。色素不能跟油溶解,但是,色素可以跟水溶解。把油倒进水中后,色素遇到了水,就从油里落下来了,这样就形成了彩虹流星雨。

我的乐园 谭家墩小学四(1)班 曾佳 证号:22020750056 指导老师:姚雪波

我的乐园虽然没有高高的楼房,也没有琳琅满目的超市,但那儿有连绵起伏的高山,有自由自在的小鸟,还有郁郁葱葱的大树。春天,山上的大树长出了嫩嫩的芽,开出了芬芳美丽的花朵。小草像宝石项链一样围绕村庄,到处是大自然的气息,大自然真美啊!夏天,荷花开了,粉红的荷花像可爱的小女孩在碧绿的池塘里跳着优雅地舞蹈。青蛙鼓起了腮帮子,在池塘里唱着欢快的歌曲。秋天,银杏树的叶子像一把把黄色的小扇子,悠悠地落下来。稻谷弯下了腰,低头向我问好。小河哗哗地演奏着乐曲,到处是大自然的气息,大自然真美呀!冬天,外面白茫茫的一片,高山穿上了新衣,银装素裹,可美了!地上像铺了一层毛茸茸的地毯一样,踩一下就留下一个脚印,可好玩儿啦!乡村真美啊,这就是我魂牵梦萦的乐园,虽然没有城市的繁华,但承载了我整个童年的快乐,你们喜欢吗?

“5.25”谐音“我爱我”,是全国大中小学的心理健康日,连日来,我市各学校通过形式多样的活动,为同学们缓解学习和人际交往中出现的压力。

心理减压活动形式多样

无风火火轮、摸石头过河、袋鼠跳……5月25日下午,石峰区光明学校热闹非凡,一场以“关爱心灵、感悟幸福”为主题的大型户外心理拓展活动在操场举行。项目既有合作又有分工,让同学们在互动中增进友谊,在快乐中释放压力。当天,株洲三医院健康学院的老师走进了株洲八达小学,给该校六年级的学生带来两节不一样的课堂。给同伴拍拍肩、捶捶背,道声好,感受他人的关爱;“桃花朵朵开”“萝卜蹲”,感受团队的温暖;跟随老师的节奏,敲打乐器,释放压力。在活动中,学生增进了友谊,舒缓了压力,放松了身心。为缓解中、高考压力,不少中学,则举办了一系列的心理活动。比如市七中出台了“心理健康教育活动月”方案,将活动分为“美丽的生活美丽的青春”班级心理活动、初三考前心理调整活动、“美丽青春怦然心动”班会活动、初三中考减压活动、家庭亲子心理培训活动五个部分,旨在通过不同的活动引导学生积极参与,在活动中获得多样的心理体验,放松心情,愉悦身心。市九方中学心育活动中心,则在高一一年级的心理健康课上,邀请学生利用彩笔、贴纸等简单的工具,制作一份送给自己的礼物。提醒同学们接纳真实的自己、学会从身心两方面照顾自己,给自己最真诚的鼓励和夸奖。

“5.25”心理健康日 释放压力 展示青春

株洲晚报融媒体记者/戴凛



南方中学通过团队活动促进心理减压。 记者戴凛摄



光明学校的同学们玩起了袋鼠跳。 记者戴凛摄

爱自己才会更爱他人

2004年,团中央学校部、全国学联共同决定,将5月25日定为全国大、中学生心理健康日。荷塘区八达小学心理教师表示,“5.25”谐音即为“我爱我”,只有爱自己,才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自己,接纳自己,关注自己的心理健康和心灵成长,能体验到自己存在的价值,乐观自信,这样的人才能用信任、有爱、宽容、尊重的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,能与他人同心协力。近年来,我市各所学校为进一步提高学生心理素质,促进同学们的身心健康和谐,越发注重宣传普及心理健康知识,并通过深入开展心理健康教育,引导学生感受美好生活,激发出学生“热爱生活、热爱生命、热爱自己”的健康情感。“通过此次主题班会,更加了解心理健康的重要性。”九方中学的李同学表示,“5.25”心理健康教育主题班会中,班主任针对大部分学生普遍存在和关心的心理问题开展了讨论。活动中,大家懂得了如何以正确的态度面对生活中各种各样的压力,掌握了调节消极情绪的方法,也会将所学知识运用到学习生活中去。

记者手记

坦然面对心理压力

一位心理学专家说过:这一代最伟大的发现是,人类若肯改变本身的心态,就能使生活本身发生变更。通俗地说,心态就是一种心理状态。如今,随着生活节奏加快、竞争加剧,人们的心理负担越来越重。特别是对处于发展阶段的青少年来说,面临着身体的、认知的、情感的、社会的多方面的现实问题,心理起伏、波动在所难免。但同学们不必太把“心理压力”当“问题”,如果能把心中的压力及时释放、转移,或许能成为激发自己潜能的催化剂。就拿即将开始的高考、中考来说,有的学生总觉得自己明显变得焦虑、急躁,但其实这是中、高考前每个人都面临的正常状态。毕竟通过九年、十二年的学习积累,我们的心中已经积累了大量的能量,需要得到释放。因此这时候焦虑不必大惊小怪,关键在于能不能在这个过程中正确面对,并积极调整自己。当前,各校越来越重视心理教育、心理疏导,并为学生们打开了情绪释放的出口。只要你能坦然面对、积极参与活动,相信一定能够释放和缓解心中的压力。

相关新闻

专家: 家长要定位好“角色心理”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛)高考临近,容易出现心理焦虑的不仅是学生,还有学生家长。日前,记者采访了株洲市心理学会陈鹏教授,请他分析高考前家长的“角色心理”定位。陈鹏介绍,角色心理是《角色心理学》中的一个专有名词,意指演员在戏剧表演中自己扮演某个人物时的心理状态,在高考即将来临时,家长的“角色心理”定位定向十分重要。陈鹏说,首先,家长不要在考前对孩子施加过多过大的压力,要让孩子处于一种稳定而良好的情绪状态之中,这样孩子才有“定心丸”。家长一定要淡化对高考分数的期望值,根据历年来的经验,高考生的压力主要来自父母,其次才是老师和社会,如果父母不给孩子过度施压,那孩子的压力会自然而然地大大减轻。其次是保持孩子的生活与学习的生物钟规律。孩子平常什么时候起床、吃饭、到校,那高考前也完全一样,不要人为地营造紧张气氛,要营造一种轻松和谐的家庭气氛,视高考就是平常的学校考试。如果心理持续紧张与焦虑,可能会大大地影响孩子的发挥,因此只有家长保持平常的心态才能促使孩子也保持这种心态。另外,考前要注意给孩子提供健康的饮食,家长尽量自己动手制作,这样既干净卫生,又给孩子传递了一种“父爱母爱”的巨大心理能量。同时,注意提醒孩子注意出行安全,以便保持最佳的身体状况迎接考试。

培育家长好情绪 守护孩子好未来



“哭哭哭,就知道哭,再哭你就给我出去!”“一天到晚只知道玩手机,你以后能干什么”……这是濠口区津口中学期三期家长学校主题讲座中的场景。5月26日,濠口区津口中学期七年的200多位家长在学校报告厅参加了心理健康教育专题讲座——《家长好情绪,孩子好未来》。现场,著名家庭教育心理专家邓海霞老师为家长们提供了干货满满的专业建议。整场专题讲座以轻松愉快的游戏开场,让家长们从科学的角度了解孩子青春期的情绪化的表现,学会观察孩子的情绪,合理宣泄和表达情绪。(株洲晚报融媒体记者/谭筱 通讯员/肖喜林 摄影报道)