

守望水岸风景线



▲志愿者供图。

8月27日上午,骄阳似火。株洲晚报志愿者联合会“城市守望者”38名志愿者,在一桥至五桥江边开展了一场“河”我一起保护母亲河、守望湘江水岸风景线的净滩活动,共捡拾各种垃圾100余斤。(株洲晚报融媒体记者/郑炜青)

雷打石学校:为教师减压赋能



▲与教师们的互动心理游戏。雷打石学校供图

如何才能成为新时代的优秀教师?如何才能帮助学生度过青春迷茫期?如何才能与学生进行有效沟通?

8月29日、30日,临近开学,为了帮助教师减压,顺利开展新学期的教学工作,提高工作幸福感,由天元区幸福教育基金会支持,株洲市鸿洲社会工作服务中心执行的“心灵相伴·与你同行”项目,特邀株洲市心理护航国家二级心理咨询师、中小学心理团辅教师、中小学实践活动与素质拓展课程讲师刘文辉来到雷打石学校,就教师压力管理与青春期师生沟通等方面开展了“新时代新教育”教师减压、赋能主题活动。

两天里,刘文辉讲师带领教师们进行了各种穿插体验和小游戏,如:戴上眼罩在教室中按指令行走,体验孩子迷茫时候的感觉;现场模拟与孩子沟通的方式,戴眼罩听音乐,去感受自己青春期和学生的感觉等。通过这些体验,切实地分析了青少年的心理特征,为教师帮助中学生度过青春迷茫期指明了方向。

在一个个体验、小游戏后,刘文辉生动地导入了“传统教育”到“现代教育”再到

“创新教育”的不同特点,引导教师们与时俱进,改进教学方式和方法。

为帮助教师自身减压,刘文辉还与教师们分享了“压力管理四部曲”:改变认知、合理宣泄、拥抱情绪与平衡动静。她通过绘画心理分析,让教师学习用绘画去宣泄自己的不良情绪,还通过180秒单脚独立和音乐冥想,加深教师对自己内心的探索,认识自己、悦纳自己。

心理健康教育,是教学工作中的重要内容,是保障学生健康成长的重要环节。雷打石学校有关负责人说:“为期两天的主题活动,将有助于增强教师心理健康教育的工作能力,提高教育教学工作实效,从而更好地促进学生成长和成才。”

(株洲晚报融媒体记者/郑炜青 通讯员/樊晓杰)

志愿者演出温暖老兵

9月3日,株洲市渌口区退役军人短期疗养闭幕仪式在渌口区海福祥养老院举行,晚报志愿者联合会爱心艺术团、株洲市文化馆之星文旅志愿分队及汇宗国木馆的志愿者一起,为退伍老兵们精心准备了一场“传承红色基因·赓续革命精神”的慰问演出。

9月3日是中国抗日战争胜利纪念日,也是世界反法西斯战争胜利纪念日。志愿者的舞蹈《灯火里的中国》、男声独唱《咱当兵的人》、器乐红歌联奏、气舞表演《问佛》和抗战歌曲联唱等节目,收获了老兵们一阵阵掌声。最后,30多名退伍老兵与志愿者们一起高歌,将慰问演出推向了高潮。(株洲晚报融媒体记者/郑炜青 通讯员/蔡敏)

利纪念日。志愿者的舞蹈《灯火里的中国》、男声独唱《咱当兵的人》、器乐红歌联奏、气舞表演《问佛》和抗战歌曲联唱等节目,收获了老兵们一阵阵掌声。最后,30多名退伍老兵与志愿者们一起高歌,将慰问演出推向了高潮。

(株洲晚报融媒体记者/郑炜青 通讯员/蔡敏)

交通安全小课堂



提升孩子们的交通安全意识,为成长保驾护航,8月30日上午,石峰区新时代文明实践志愿服务总队携手团区委、石峰交警大队、区图书馆、区初心志愿者协会共同开展了交通安全小课堂活动。石峰交警用通俗易懂的话语、贴近生活的小事、触目惊心的案例,紧扣“守法规知礼让、安全文明出行”交通安全宣传主题,将枯燥生硬的交通安全法律法规,化作安全文明的“种子”播种到了孩子们的心中。

(株洲晚报融媒体通讯员/贺思佳 摄影报道)

株洲晚报老年大学2022年秋季课程表

序号	课程名称	任课教师	课程时间	学费	总课时	单课时长
1	手机摄影初级班	黄静	周一08:30-10:00	240	16	1.5
2	旗袍仪态初级班	佟静	周一08:30-10:00	240	16	1.5
3	手机摄影提高班	黄静	周一10:10-11:40	240	16	1.5
4	旗袍仪态中级班	佟静	周一10:10-11:40	240	16	1.5
5	秧歌舞1班	黄兆沐	周一14:00-15:30	300	16	1.5
6	合唱团	李新平	周一14:00-15:30	300	16	1.5
7	手机摄影高级班	黄静	周一15:30-17:00	240	16	1.5
8	秧歌舞2班	黄兆沐	周一15:40-17:10	300	16	1.5
9	歌唱乐理班	李新平	周一15:40-17:10	300	16	1.5
10	新编舞1班	陈颖	周二08:30-10:00	300	16	1.5
11	葫芦丝班	龙传芳	周二09:00-10:30	280	16	1.5
12	电子琴入门班	于济刚	周二08:30-10:00	500	16	1.5
13	新编舞2班	陈颖	周二10:10-11:40	300	16	1.5
14	电子琴中级2班	于济刚	周二10:10-11:40	500	16	1.5
15	秧歌舞3班	黄兆沐	周二14:00-15:30	300	16	1.5
16	电子琴初级1班	于济刚	周二14:00-15:30	500	16	1.5
17	排舞班	黄兆沐	周二15:40-17:10	260	16	1.5
18	电子琴中级1班	于济刚	周二15:40-17:10	500	16	1.5
19	太极班	刘曼华	周三08:30-10:00	240	16	1.5
20	8式基础班	刘曼华	周三10:10-11:40	240	16	1.5
21	国画班	张透光	周三10:10-11:40	300	16	1.5
22	交谊舞班	陈燕	周三14:00-15:30	300	16	1.5
23	拉丁舞班	陈燕	周三15:40-17:10	300	16	1.5
24	书法1班(楷书)	刘湘涛	周四08:30-10:00	300	16	1.5
25	形体芭蕾舞班	戴焱莉	周四08:30-10:00	240	16	1.5
26	书法2班(行书)	刘湘涛	周四10:10-11:40	300	16	1.5
27	舞蹈旗袍班	戴焱莉	周四10:10-11:40	240	16	1.5
28	舞蹈瑜伽	陈燕	周四14:00-15:30	300	16	1.5
29	二胡提高班	汤亚平	周四14:00-15:30	300	16	1.5
30	形体秋季班	黄兆沐	周四15:40-17:10	260	16	1.5
31	声乐初级2班	李新平	周五8:30-10:00	300	16	1.5
32	短视频制作班	戴焱莉	周五10:10-11:40	260	16	1.5
33	声乐基础班	李新平	周五10:10-11:40	300	16	1.5
34	声乐秋季班	李新平	周五14:00-15:30	300	16	1.5
35	声乐秋季班	李新平	周五15:40-17:10	300	16	1.5
36	民族古典舞1班	翟莹	周五14:00-15:30	240	16	1.5
37	民族古典舞2班	翟莹	周五15:40-17:10	240	16	1.5
38	二胡班	汤亚平	周日9:00-10:30	300	16	1.5

注意事项

1. 老年大学学员必须按照规定时间办理报名手续,中途不接受学员调班、插班、旁听。
2. 学员报名前需慎重考虑,一经报名,概不退费。
3. 学员报名后,应严格按照学校要求签订安全协议,学员应根据自己的身体情况量力而行。

报名地址:
株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群活动中心)(周一至周五:8:30-17:30)
电话、微信报名请联系:吴老师:13317411995 小易老师:13662579987



盛康·国际颐养苑

株洲盛康始创于1993年, 29年专注养老托残

千人规模, 现代养老院

老有所养, 信赖盛康

“老师, 您辛苦了!”

盛康养老在第38个教师节到来之际为回报广大人民教师特举行**退休教师免费体验**活动

详情请拨打预约电话

预约电话: 0731-28838888

地址: 株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑

