

高考在即,高三学生压力如何释放

“妙招”频出 笑“赢”高考



市四中学生品尝美味夜宵。通讯员/白静 摄

株洲日报全媒体记者/孙晓静
通讯员/谭思佳 李靖 傅瑶 杨斯琦

下个月,一年一度的高考即将拉开序幕。面对人生的一次大考,压力在所难免,如何为高三学生缓解压力,以最佳状态迎接高考?近日,我市多所高中出“妙招”,助力学生笑“赢”高考。

团结协作,超越梦想一起飞

5月16日,市二中开展了大型户外减压素质拓展活动。

活动在热身游戏“按摩操”中拉开帷幕,在主持人的带领下,同学们配合度渐渐提高,一个个简单的按摩动作,一张张洋溢着笑容的脸庞,感受同伴支持的力量和轻松愉快的氛围。

“今天我要支持你,今天我要保护你,全力以赴,感谢有你。”所有同学围成一个圈,双手打开,在相邻队员背后牵住另一个同学的手,伴随每一句口令,按照教练的指示做出左前斜、右倾斜、向前鞠躬、后仰状等动作。在一次次感受力的拉扯中,同学们增进了对彼此的信任。

在“鸿运当头”项目中,同学们组队竞赛,统一步伐,托举着大球在跑道上行进,在运动中激发团队协作意识,感受集体的力量。

运动过后,一张巨幅画布展开,原来这是学校特意准备的“共绘蓝图”。每个班级根据效果图,完成相

应板块的颜料调色和上色,用画笔和颜料挥洒艺术。当所有班级将各自完成的蓝图板块拼接在一起,“超越梦想,一起飞”的主题跃然纸上。

“当这幅由我们全体同学完成的画作呈现在眼前时,强烈的归属感和凝聚力油然而生。”学生小郭激动地说。

最特别的当属“状元跑”,寓意在最后的高考冲刺阶段,每一位学子都全力以赴地朝梦想奔跑。学生们手抓五颜六色的粉末,在追逐中将“状元粉”洒在彼此身上,纪念同学之间的真挚友谊,留下色彩斑斓的珍贵回忆。

毅力挑战,坚持就能抵达顶峰

近日,市一中高三学生则进行了一场富有挑战和激励意义的“攀登新高峰,勇毅向前冲”毅行。

毅行队伍像一条长龙蜿蜒在江畔,高三学子们欣赏着沿途的风景,交流学习心得,不时爆发出阵阵欢笑声。

抵达石峰公园后,真正的挑战开始,山路曲折蜿蜒,但大家相互扶持,共同面对困难。有的同学汗流浹背,但依然坚持不懈;有的同学面露疲惫,但在同伴的鼓励下重新振作。

攀登过程中,不时有同学停下来,俯瞰脚下的美丽城市,大呼惬意。“说实话,过程中我感到非常疲惫,一度想要放弃。”陈同学表示,看到身边的同学们都在努力,还有老师们的鼓励和支持,告诉自己一定要坚持。

“登顶那一刻,我感觉战胜了自己。”刘同学则表示,这次活动让她意识到,高考就像登山一样,需要不断地努力和坚持,才能到达顶峰。

“在山顶上那种心旷神怡的感觉,让我瞬间释放了所有的压力。”李同学则说,登山活动让他们有机会走出教室,亲近大自然,这种放松和舒缓可以说是“考前加油站”。

“相互扶持,共同面对困难。这种团队精神也是大家在高考和未来人生中不可或缺的力量。”市一中相关负责人这样说。

美食相伴,加油餐美味又暖心

凉面、土豆饼、苹果、豆浆……最近,市四中的学生直言“被投喂的感觉实在是太幸福了”。该校食堂特意给高三学子增加营养,准备了美味夜宵,为孩子的备考生活添爱、添动力。全体高三学子共享美味夜宵,温情与美味在心头荡漾。

当夜幕降临,该校高三的每个教室外,一桌一椅“按时到岗”,原来是跟班老师为学生提供学科指导。“每一天,老师们都在真情陪伴,为了我们的共同梦想不遗余力,我感觉有一股无形的力量在支持着我。”学生小王感动地说。

在市十三中,每天清晨都有美味早餐送至高三教学楼,晚自习课间则为孩子们加一顿样式丰富、配餐合理的免费夜宵。“用美味开启和结束元气满满的一天,让爱与能量洋溢整个校园。”该校负责人笑着说。

5月14日晚,该校党委书记和校长与高三学生同坐一桌,共同享用美味夜宵,分享趣事,让高三师生放松心情、缓解压力。

成人礼“致青春”,为青春喝彩

部分高中则选择为学生举办成人礼,为他们的高中生活留下深刻记忆。

九方中学高三学子在韶山毛主席铜像前,完成了人生中一个重要仪式。该校相关负责人为高三学子颁发《中华人民共和国宪法》,并赠送学校定制的成人礼纪念章。

全体同学在学生代表带领下,齐诵毛泽东诗词《七律·长征》并庄严宣誓:“以我凌云壮志,创造崭新未来。以我火红青春,建设锦绣中华。”

在南方中学,“高考必胜”的加油呐喊,震撼人心。在激昂的鼓声中,全体高三学子们步履坚定地迈过“成人门”,带着十足的信心迎战高考。

在老师和家长们的祝福声中,高三各班同学高举班牌,横幅,昂首挺胸,豪情满怀地走过贴满梦想大学的“成功路”,跃过象征着青春梦想、责任担当的“成人门”。

5月20日,市八中的校园里豪情万丈。头戴象征乘风破浪的必胜红色头巾,跨过象征大学校门的红色门框,经过凯旋门时再抓一把寓意“一举高中”的粽子……学生们坦言“玩嗨了”。据了解,该校已开展了形式多样的团体心理辅导活动,帮助高三学生释放身心压力,以更乐观、更自信的心态迎战高考。

湖南工大举办第五届大学生力学竞赛

株洲日报讯(全媒体记者/陈驰)近日,湖南工业大学第五届大学生力学竞赛暨湖南省第二十届大学生力学大赛选拔赛落下帷幕。来自该校不同学院的127名同学参与了此次竞赛。郑堪远等6位同学荣获一等奖,李印峰等13位同学荣获二等奖,曾涛等19位同学荣获三等奖。这些获奖同学,将代表湖南工大参加在国防科大举办的湖南省第二十届大学生力学竞赛。

该校负责人介绍,根据全国大学生力学竞赛的规范要求,本次选拔赛主要考察参赛者在理论力学和材料力学领域的专业知识,涉及静力学、运动学和动力学以及拉压、剪切、扭转、弯曲变形及超静定等力学问题的分析计算能力。大学生力学竞赛作为理工科各专业培养学生抽象思维能力和创新能力、理论联系实际能力和综合素质的重要平台,对于提升学生的力学素养和综合素质具有重要意义。

芦淞区:中小学班主任上“心育”课



二中枫溪学校初中部的心理班会示范课。记者/戴凛 摄

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/吴育珍 刘文畅)关注学生心理动向,班主任是校园内的第一道“防火墙”。5月15日,芦淞区召开中小学心理健康教育工作现场会,为班主任上“心育”课。

现场,株洲市二中枫溪学校初中部班主任张炼,带来一节别开生面的心理班会课。围绕“青春异性交往”主题,张老师通过各种体验活动,让学生自主探索、深度感知自身潜在的复原力量,促使学生主动调整认知,培养积极应对挫折的能力。展现了学校心理健康教育的成果和特色。

心理学博士、硕士生导师朱佳,围

绕心理健康教育理论和实践成果进行深入讲解,诠释了心理健康教育在学生成长过程中的重要性和必要性。并通过现场互动,解答班主任的疑难问题。

相关负责人介绍,校园里最了解学生心理状况的,主要还是班主任老师。通过提升班主任老师的心理健康识别能力,及时发现学生的不良状态并进行干预,更有利于保护孩子。

芦淞区教育局党委书记、局长邓礼辉寄语每一位班主任,掌握更加专业的心理健康教育知识和技能,用爱心和智慧,培养品德高尚、知识渊博、身心健康的新时代人才。

城乡孩子“手拉手”



日前,芦淞区栗树山小学组织教师代表与“亲亲雨滴”家长志愿者,前往芦淞白关镇杨家桥小学,开展“爱心帮扶”和“一日劳动体验”活动。

杨家桥小学是一所农村小学,活动中,栗树山小学一年级22位“爱心家

长”,和自己的孩子组成了“雨滴小队”,与杨家桥小学的同学们结成帮扶对子。“爱心家长”向帮扶的孩子赠送礼物,并一同参与劳动体验。

株洲日报全媒体记者/戴凛 通讯员/邱芳 摄

市特校与长沙职院签约“3+2”联合办学

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/梁媛)日前,株洲市特殊教育学校(以下简称市特校)与长沙职业技术学院(以下简称长沙职院)举行“3+2”中高职衔接合作办学协议签约仪式。合作协议的签署不仅为市特校的学生多样化选择、多路径成才搭建了“立交桥”,而且有利于提升株洲市特殊教育的办学质量。

据悉,双方将在人才培养、高水平师资队伍、资源库建设、打造产教联合体等方面展开深度合作,加强协同联动,共同致力于人才联合培养工作,为社会输送高质量人才。

市特校党委书记梁媛表示,将严格按照《湖南省五年制高等职业教育管理办法》的要求,进一步加强株洲特校的内涵建设、专业建设、课程建设和师资队伍建设。促进双方开展深度融合,贯通培养,发挥双方优势资源,落实好人才培养方案。

根据协议,自2024年起,双方将对视觉传达设计专业,采用“3+2”模式,即中职3年在株洲市特殊教育学校就读,考核合格后转段到长沙职院就读2年,经过文化和专业考核合格后,毕业分别颁发中等职业学校毕业证书和高等专科学校毕业证书。

普特融合 科技赋能美好生活



两校学生共同参与科技绘画。通讯员供图

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/刘亚琪)5月19日是第三十四次全国助残日,今年助残日的主题为:科技助残,共享美好生活。5月17日,攸县特殊教育学校举行“普特融合 科技赋能美好生活”主题活动,让残疾孩子更近距离感受科技与生活融合的乐趣。

此次活动由攸县教育局、攸县残疾人联合会主办。攸县人民政府副县长王霞、陈章蓉等和攸县义工联爱心人士一起参加了本次活动。与会人员参观了攸县融合教育成果展示和攸县特殊教育的科技创新成果展示,并对“医教结合”项目康复诊室建设进行现场调研。

在融合教育的背景下,攸县工业路小学学生和特校学生携手在现场创作轻土彩泥作品、科技绘画作品,并玩转魔方、多米诺骨牌,合作完成步步高科技创新活动……特校孩子们大胆地参与活动,与普通孩子一起体验充满科技感的美好生活。活动也展示了科技赋能的融合教育课程理念,倡导了扶残助残新风尚。

攸县特校负责人表示,特殊孩子需要更多融合化的教育环境,通过和普通学生共同学习,促进两者之间的相互理解和尊重,提高对特殊群体的认识和理解,从而营造更加和谐的社会氛围。希望全社会进一步推进融合教育,为特殊孩子提供更多元化的教育服务和更包容的成长环境。

天元区:艺术教育培育“群英荟萃”

株洲日报全媒体记者/孙晓静
通讯员/李吉

近日,湖南省少儿戏曲小梅花展演活动落下帷幕,天元区多所学校选送的节目在展演中大放异彩。其中,天元小学、银海学校、建宁实验中学、二中初中部选送的节目和选手获得“小金花”。据悉,3个节目和个人有望登上第28届中国少儿戏曲“小梅花荟萃”的舞台。

今年初,天元区委、区政府印发《构建教育高质量发展体系的实施意见》,制定了艺术体育三年行动计划,着力推进“体育美育活力行动”,全面提升学生艺术素养。

戏曲进校园 让学生爱上传统艺术

戴着头巾、翘着兰花指、走起路来摇曳生

姿……天元小学选送的花鼓戏《吹鼓手招亲》中,主角之一的“周媒婆”以其诙谐幽默的形象令在场评委印象深刻。

下了台,取下装扮,发现“周媒婆”竟然是个小男生,他运用自己两年来学习积累的基本功男扮女装,将媒婆形象演绎得活灵活现。

男生名叫李方旭,一次偶然的机会在学校看到花鼓戏表演,从此一发不可收拾。“我很喜欢这项传统艺术,在老师的鼓励下加入了学校的花鼓戏社团。”李方旭说,每周三他都在老师的带领下学习,从最开始的基本功训练到尝试表演经典曲目的选段,他也越来越喜欢花鼓戏表演。

“刚开始胆子比较小,现在表演落落大方,一次又一次的练习也培养了他的耐心。”小李的

妈妈对于儿子身上的变化,格外惊喜。

“最明显的就是孩子们都变得特别有自信。”该校指导教师肖宇宜自2018年起便一直担任学校戏曲社团教师。

一路陪伴同学们进行训练和演出的她,也将大家的成长看在眼里。

她告诉记者,起初很多孩子训练时都不敢大声唱,现在大家都愿意主动展示自己,争相上台表演,自己感到自豪和欣慰。近年来,由她指导的湘剧《少年中国说》《沁园春·长沙》等多个剧目获省、市级金奖。

作为天元区“戏曲进校园”的品牌学校,天元小学多年来坚持“戏曲进校园”工程,在全校普及传统戏曲文化基础上,探索戏曲艺术传承与发展的长效机制,逐步形成了以花鼓

戏、湘剧为主的“天元特色”。

开设多样艺术课程 满足学生需求

“训练很辛苦,要一个字一个字地纠正发音和音调,还有很多的走位和动作,特别累的时候我也想过要放弃。”获得个人组“小梅花”金奖的建宁实验中学学生蒋雨含说。

但在老师和家长的鼓励下,她还是坚持了下来,“穿着戏服在舞台上尽情表演,结束之后听到观众们的掌声,那时候我就什么辛苦都不记得了。”

建宁实验中学是艺术教育品牌特色校,多年来该校一直推进“戏曲进校园”工作,以京剧为载体,让同学们不断了解传统戏曲,传承中华民族传统文化。

《贵妃醉酒》《新麻姑拜寿》《百花赠剑》……一个个节目先后在全国、全省“小梅花”展演中荣获金奖。

“学校会继续挖掘本校教师的艺术才能,开设多样的艺术类课程,满足更多同学们的学习需求。”该校校长刘小波说。

“从硬件到软件,给学生提供最好的课堂。”天元区教育局相关负责人表示,一直以来,天元区重视艺术教育,注重学生艺术潜质的发掘和学生长远稳定的发展,无论是艺术教室还是师资力量,都最大限度地予以支持。

“学校要书声琅琅,更要歌声嘹亮。”天元区将通过系列创新,锤炼善表达、爱表现、技艺精的艺术精英,实现“五育并举”“一个都不落下”的发展目标。