

生活多姿多彩,值得每一个人停下脚步,细细感受。高邮市实验小学教育集团西校区师生就是这样“观察者”,将生活的点滴记录下来,慢慢回味。

五彩生活,童趣满满

高邮市实验小学教育集团西校区师生作品选登

学校简介

高邮市实验小学教育集团西校区是一所具有百年历史的老校。百年薪火相传,百年砥砺前行。目前,学校占地面积16431平方米,建筑面积13004平方米,拥有教学班59个,在校学生3127人,教职工191人。在岗专任教师168人,其中高邮市级以上骨干教师62人,省市级特级教师3人。

学校以蓓蕾文化为背景,坚守“育蓓蕾,向未来”的办学使命,遵循“让每一朵蓓蕾自由绽放,让每一个生命幸福成长”的办学理念,构建“精致校园、特色校

园、幸福校园”主题,形成外延丰富、内涵隽永的蓓蕾文化和蓓蕾教育品牌。

近年来,学校先后获得全国国防教育特色学校、全国青少年人工智能活动特色单位、江苏省文明校园、江苏省诵读基地学校、江苏省书香校园阅读基地、江苏省心理健康教育特色学校、扬州市十佳阅读基地、扬州市阅读工程示范学校、扬州市平安校园示范校、扬州市小学生核心素养展示活动先进集体、扬州市高品质教育建设先进单位等200多项荣誉称号。



校园风景 学校供图

教师作品选登

基于“双减”背景下小学心理健康教育的有效措施

随着社会的快速发展,在社会、家庭、学校等多个方面因素的影响下,小学生由于年龄小、认知方面发展不足等原因,难免出现一些心理问题。因此,在“双减”政策的支持下,要开展心理健康教育,真正地减轻学生的学习负担,让他们学得轻松,学得快乐。

一、提高心理健康教师教学水平

教师的综合素质与专业能力影响着心理健康教育质量。在双减背景下,教师首先要做的就是转换自己的教育教学观念。其次,教师可以借助网络,观看优秀的心理健康示范课,学习好的教学方法,努力提高教育水平。也可以研究如何与其他学科相结合,使得使心理健康教育自然而然地进行,不给学生造成任何心理负担。比如可以结合音乐,让学生大胆、畅快地发泄内心的不愉快;还可以结合美术,让学生动手画一画,感受自己的心理活动过程,从而合理表达自己的情绪,养成良好的心理状态。

二、选择合理心理健康教育内容

教师要选择合适的教学内容,如围绕学习障碍、情绪障碍、社会适应障碍等小学生常见的心理问题,给予学生针对性的指导。例如,当学生感到学习压力大,容易焦虑时,教师可以鼓励学生在课余时间积极锻炼身体,不仅能增强体

质,而且能塑造学生积极向上的生活态度,从而能充满活力地融入学习之中。当学生因人际交往等原因出现负面情绪时,可以教给他们一些及时控制及处理负面情绪的好方法。例如,如果较为生气,可试着深呼吸,告诉自己一定要冷静,控制好自己的情绪;如果心情较为低落,可以转移注意力,不要想那些让自己不开心的事情,尝试做一些自己喜爱的事情,看看书,唱唱歌等,及时排解不良情绪。

三、增强师生之间的互动交流

在开展心理健康教育过程中,教师和学生之间要形成良好的师生关系,就是要善于倾听学生的内心想法。倾听不是苦口婆心地教导,而是让学生诉说,诉说内心的焦虑、悲伤,教师可以通过点头、眼神等动作让学生知道,老师是非常理解他的,也非常乐意帮他分担一切烦恼,这样学生就会完全信任你,消除一些顾虑,向你倾诉,教师也能了解学生的真正想法,从而能做出正确的引导。教师也要鼓励性格比较内向的学生多交朋友。可以组织一些有趣的集体游戏,让学生之间愉快地合作、帮助,从而拉近彼此间的距离。

综上所述,在“双减”政策下,教师得从学生的身心特点出发,探究心理健康教育方向,加强学生的综合素质,实现学生身心健康发展。张璐

学生作品选登

爷爷家的枇杷树

爷爷种了许多果树,矮小的橘子树,高大的苹果树,葱郁的枣树……但我最喜欢的是种在屋后空地上的枇杷树。

枇杷树“个子”矮矮的,几乎伸手就能碰到。它的叶子很大,椭圆状,呈内卷形,背面还毛茸茸的。我经常找最大的叶子,摘下来刷洗干净做扇子,小巧轻便,可漂亮啦!

春暖花开,枇杷树开花了。豆芽似的黄中透绿的花蕊,花蕊四周还围着雪白的花瓣,朴素中又有些许淡雅。我欣赏它的时候,它也看着我,在枝头来回摇晃……

天气热起来的时候,枇杷树有果子了。远远望去,那好似一串串可爱的小铃铛。这些果子挂在枝头,风一吹就摇头晃脑的,活像淘气的小娃娃。等它们成熟了,枇杷的枝丫被压弯了腰。香甜的枇杷果常吸引许多鸟雀来吃,每当这时,爷爷就开始担心了,他每天都要绕着树走好多圈,嘴里还总是念叨着:“只要鸟雀不吃,就可以收好几大袋,跟邻居们分分……”

枇杷果上有许多茸毛,摸上去软乎乎的。剥开它的外衣,金黄的果肉露了出来,一口下去满是汁水,酸酸甜甜,那味道简直绝了,我觉得再没有什么水果能比得上它!我拿着一串,手里剥着,嘴里塞着,只听见吧唧嘴的声音。爷爷将摘下的枇杷果挑选出好的,然后用袋子分好,左邻右舍的爷爷奶奶、叔叔阿姨总是开心地收下,爷爷更是乐呵呵闭不上嘴,连额头上的皱纹都是幸福的样子。

爷爷家的枇杷树不仅是挂满果实的果树,更是联结邻里乡亲和睦美满的幸福树!

五(1)班 杨薛译
指导老师:马艳艳

我的书屋,我的梦

莎士比亚说过:“书籍是世界的营养品。”我觉得书也是我的良师益友,使我们不断地进步,指引着我们向前走。书更像一个温暖的家,捧起它的时候,可以让我忘记所有的不开心。

我的书屋就在我的房间里,虽然没有图书馆那样的华丽,但是每一本书都是我挑选的,都是能给我带来快乐的糖果。这里有漫画书、童话书、世界名著、脑筋急转弯等等。不同的书给我带来的感觉也是不一样的。比如漫画书不仅让我看得哈哈大笑,还能学习画画;看童话书的时候好像进入了一个童话世界,仿佛自己就是小公主;世界名著让我了解了很多历史文化,提高了我的写作能力,使我懂得更多。

让我印象最深刻的一本书是《法国寻宝记》。这是一个关于寻找宝石的故事,书中介绍了很多关于宝石的知识,还带我们了解了法国的历史。主人公在寻找钻石的过程中遇到很多困难,可是他们并没有放弃,最后将钻石捐给了卢浮宫博物馆。读了这本书,我知道做每一件事情勇气和

智慧缺一不可。

在这个有趣无比的书屋里,有着我的梦想。我爱我的书屋!

五(8)班 王萌萌
指导老师:薛玉芹

留给妈妈的冰激凌

闷热的天气笼罩着大地,像大火球一样的太阳把地面烤得滚烫,道路两旁的树枝无精打采地垂着,叶子蔫蔫的像生了大病一样,打起了卷。

那天发生的事情让我印象深刻。我打着太阳伞走在街上,一边走一边埋怨:“这什么鬼天气,要是有个大冰柜就好了!”突然,我一抬头看见了一个绿色大篷子,那里正好有一个卖冰激凌的,走过去买了一个。我刚准备把冰激凌放进嘴里,就听见一个小女孩吵着要吃,母亲拗不过便给他买了,边帮孩子擦着汗边说:“慢点吃,别着急。”我突然心里一酸,想到了小时候母亲也是这般不让我冷,不让我热,不让我饿着。我双手捧着冰激凌,心中萌生起了一个想法,将它捧在手上往家赶。冰激凌一点一点融化,淌在我的手心里,滴在我的脚上,汗水也一滴一滴向下流,可我顾不着热,不由自主地加快了脚步。路旁的行人露出了疑惑的表情,好像在说:“这孩子为什么捧着冰激凌不吃,要让它融化呢?”他们不知道的是,这是我给妈妈留的。

当我回到家时,妈妈也拖着疲倦的身体刚回来,我把已经化了一半的冰激凌给妈妈吃,她接过我手中的冰激凌,吃了一口后,抱住了我。突然,我瞥见妈妈的眼角有几滴泪水落了下来。

五(9)班 孙皓琦
指导老师:陆秀芳

可爱的鸽子

在我们的校园,有许多独特的风景。那只曾在阳台上的鸽子,却成了我们深刻的回忆。

这只鸽子在我们学校四楼的阳台上,也许它觉得十分美,便在这里安了家。一下课,我们便蜂拥到了那儿。单纯的鸽子十分害怕,歪着小脑袋胆怯地看着我们。啊!那雪白的羽毛如同白雪般纯净,黑色的眼珠如同宝石般嵌在眼眶里,多么可爱啊!

突然,有一个纸团砸向了它,紧接着许多乱七八糟的杂物扔向了它,它来不及躲闪,便很快被砸中了。有一个二年级的小朋友说:“鸽子也是生命,你们凭什么欺负它!”那个扔纸团的同学不屑地说道:“怎么了?小不点,一点儿小就会多管闲事了。”这时,许多同学都异口同声地说:“对呀!鸽子这么可爱,怎么能欺负它呢?”几个砸鸽子的同学惭愧地低下了头。鸽子嘴巴“咕咕”叫着,好像在表示感激呢。后来每一天,我们都会时不时地拿着小面包扔给它。有时,老师也会来看看它。从那以后,它不再害怕大家,一个劲地吃它的零食了。就这样持续了两个多星期,它陪伴我们上学、上操、课间、放学,同学们都十分喜爱它。

有一天,鸽子不见了,也许是走了。看热闹的同学都一哄而散,只留下几个同学,手里攥着面包,呆呆地、深深地凝视着那里……

五(10)班 居殿峰
指导老师:李桂云

游三叠泉

古有“不到三叠泉,不算庐山客”一说,也有“匡庐瀑布,首推三叠”之说。三叠泉,名副其实一共有三叠,一叠比一叠高,听说一共要走过六座桥,才能到达最高处的第三叠,才算完整地欣赏了这一美景。

那次游三叠泉令我记忆深刻,我们一边与家人说着,一边欣赏着周围的美景。清澈见底的小溪旁有数不清的石头,溪边有美丽的小花小草,置身在这样的环境中,真是舒服极了。登上第一座桥,我感觉很轻松,虽然流了不少汗,但是没有感觉到一丝疲惫,反而有点期待。过第二座桥也轻松,一会儿就登上去。到了第三座桥的时候,我觉得比较费力,每跨出一步就感觉小腿酸痛无比。汗水顺着我的发根流到发梢滴落下来,有些流进了我的眼睛里、嘴巴里。我感到两眼有点刺痛,嘴巴里有股咸味,后背衣服上硬邦邦的,可能已经产生了盐巴。好不容易来到了第四座桥,我已经彻底没了力气,浑身湿透,像是从水里爬出来一样,我想放弃了。休息时,我的脑海里冒出一段熟悉的旋律“我要一步一步地往上爬,等待阳光,轻轻看着他的脸……”此时,似乎有个声音在告诉我:不能放弃,否则这路上的种种努力就全部白费了。我决定要向歌中的蜗牛学习,即使走得非常慢,也要坚持不懈。

终于,看到了第五座桥。我信心大增,仿佛又回到了登上第一座、第二座桥时的状态,一个劲地继续往上爬,一口气爬到了第六座桥。那雄伟的三叠泉就在我的眼前,远远看去,它似一条闪闪发光的白色绸带悬挂在山崖上,甚是迷人。一阵阵“啪啪”的水声传入耳中,好像是有人在挥舞鼓槌,为登上山顶的勇者们加油助威。为了一睹它的全貌,我要继续向上攀登。身边的人告诉我大约还有200米,听到这个数字时,我兴奋不已,像打了鸡血一样,不顾一切地向上爬。付出肯定会有回报的,经过不懈努力,我终于登上了第三叠,长舒一口气。只见三叠泉瀑布像一群白龙阵以排山倒海之势倾泻而下,那声音雄浑有力,这是大自然的歌声,是天籁之音,连树上的百灵鸟听了都得自愧不如。在阳光的照射下,飞溅的水花散发出五彩光芒,美极了。我忍不住手捧泉水,尝了一口,那清凉甘甜的味道传遍全身,瞬间化解了这一路的辛劳。我贪婪地呼吸着空气中大自然的的味道,不禁感叹大自然的无穷魅力。

“江西美景观不尽,天缘有份再来游”,我喜欢美丽的三叠泉,喜欢神奇的大自然。

五(3)班 孙言礼
指导老师:沈学庆