

# “告白祖国”全省大中小学两项征集活动启动

## “歌唱祖国”视频征集开启

为庆祝新中国成立75周年,激发全省大中小学生的爱国热情,展现新时代青少年的精神风貌,齐鲁晚报·齐鲁壹点将举行“告白祖国—全省大中小学歌唱祖国视频展播”活动。在这个金色的秋天,我们诚挚地邀请全省的大中小学生,用你们的歌声,用你们的热情,一起告白祖国!现向全省大中小学发布征集令,具体征集内容如下。

### 一、活动主题

“告白祖国”全省大中小学歌唱祖国

### 二、活动时间

征集阶段:即日起至2024年9月27日

展示阶段:2024年10月1日-7日

### 三、活动对象

全省大中小学及学生

### 四、活动形式

征集全省大中小学生的歌唱、合唱、独唱视频。

### 五、展示平台

“少年强”山东青少年成长平台、齐鲁壹点

### 六、活动要求

视频主题:歌唱祖国,表达对祖国的热爱和祝福。

### 视频要求:

- 1.内容健康,积极向上。
- 2.视频时长不超过5分钟。
- 3.视频格式为MP4,分辨率不低于720P。
- 4.视频需注明学校名称及联系方式。如个人投稿,需注明姓名及联系方式。

### 七、投稿方式

提交视频作品至指定邮箱 qlwbyddx@126.com

(投稿以“告白祖国”+作品名称+学校名称命名)

主办方将组织专业团队对提交的作品进行审核把关,优秀作品进行展播。全省的大中小学生,期待你们的优秀作品,让我们一起告白祖国。

## “我和国旗合个影”照片征集活动来啦

为弘扬爱国主义精神,激励广大学子以实际行动践行社会主义核心价值观,齐鲁晚报·齐鲁壹点、“少年强”山东青少年成长平台策划并推出“告白祖国·我和国旗合个影”照片征集活动。此活动旨在通过镜头语言,捕捉青少年学生与国旗同框的温暖瞬间,让每一帧画面都成为青少年对祖国深情厚谊的见证,让爱国情怀在青少年心中生根发芽,绽放绚丽光彩。

**征集对象:**本次活动面向山东省内全体大中小学生,诚邀每一位怀揣爱国之心的学子积极参与,用独特的视角和创意,定格与国旗的美好记忆。

**征集时间:**即日起至9月27日。

**参与方式:**“少年强”山东青少年成长平台

**内容及格式:**作品需有国旗元素,拍摄一张高清竖屏照片(比例16:9),展现个人或集体对祖国的美好祝愿与深情告白。每幅作品需附上“我想对祖国说……”的祝福语,字数不超过50字,言简意赅地传达爱国情感。

**报送要求:**1.投稿展现形式可多样,但作品中必须有国旗元素,同时要保证国旗的完整性,作品构图和谐且有创意,内容积极向上,有较强的感染力。

2.投稿作品必须为本人或学校原创,所使用的国旗应符合《国旗法》规定,投稿人对投稿作品拥有独立、完整、明确、无争议的著作权,同时要保证没有侵犯第三人的著作权、肖像权、名誉权、隐私权以及其他合法权益。

凡参与活动者,即视为授权齐鲁晚报·齐鲁壹点客户端、“少年强”山东青少年成长平台拥有对投稿作品的编辑权、使用权,投稿作品将在以上平台展示。优秀作品还有机会在以上平台进行开屏展示。

让我们以镜头为笔,共同书写属于这个时代的爱国篇章,让青春在为祖国的奋斗中焕发出最绚丽的光彩!



扫码投稿



崔洪昌 延瑜 济南报道

以德润心,阳光成长。为营造良好的青少年心理健康环境,呵护青少年儿童健康成长,9月6日起,由山东省文明办、“少年强”山东青少年成长平台、山东省精神卫生中心共同推出“成长圆桌汇·关爱青少年心理健康”专题策划将陆续播出,十期栏目,聚焦十个不同的话题,邀请多名儿少心理专家进行分享,帮助学校、教师和家长提升专业知识、实操方法、沟通技巧,凝聚协同育人合力。

据了解,通过本次系列活动期望提高青少年对心理健康的认识和重视,为家长提供科学的心理健康教育指导,在全省范围内形成关注和支持青少年心理健康的良好氛围。栏目将同步在齐鲁壹点、“少年强”山东青少年成长平台上线,广大读者用户可以登录查看。

### 十期栏目主题分别是:

- (1)学生心理健康意识的启蒙。
- (2)如何培养提高孩子的情绪智力?
- (3)学生面对压力如何管理应对?
- (4)如何识别学生可能存在的心理问题?
- (5)家长在孩子心理健康教育中扮演什么角色?
- (6)学校如何关注学生的心理健康?
- (7)如何平衡学生的个人隐私与心理健康干预的需求?
- (8)学生面对失败如何培养积极的心态?
- (9)学生如何培养社交技能、处理人际关系?
- (10)学生遇到心理困扰时,应如何鼓励他们寻求帮助?

## 成长圆桌汇

### 第一期:学生心理健康意识的启蒙

延瑜 崔洪昌 济南报道

本期主题为《学生心理健康意识的启蒙》,本期主讲人是山东省精神卫生中心儿少中西医结合诊疗科主任(主任医师)刘增训。

以下为节目实录:心理健康是一个人在心理上达到平衡和稳定的状态,是人们实现全面发展的基础。只有保持良好的心理健康,我们才能够更好地应对生活的挑战,实现自己的人生价值。然而,在当今社会,很多孩子不注重心理健康,只是一味地学习,压力大,不会排解,引起躯体的不适症状,如头痛头晕、心慌手抖、背疼腰疼等。学生仅仅到综合医院就诊,不知道自己出现了心理问题,不去看心理医生,最终导致厌学情绪,影响心理健康发展。心理健康启蒙教育的目的是提高个体心理素质,促进其健康成长。心理健康的启蒙教育对于每个人的成长是至关重要的,特别是在儿童和青少年时期,能够帮助他们养成良好的思维习惯和情绪调控能力。通过心理健康启蒙教育,学生的心理健康意识将逐渐提升。首先,同学们能够更加清晰地认识自我,培养自信心,进而能够积极应对情绪,调控情绪;其次,帮助学生培养个人兴趣,追求内心的满足;最后,有利于学生养成良好的人际关系,关注他人需求。因此,通过心理健康的启蒙教育,提升师生和家长的心理健康知识水平和素养。

### 第二期:如何培养提高孩子的情绪智力

延瑜 崔洪昌 济南报道

本期主题为《如何培养提高孩子的情绪智力?》,本期主讲人是山东省精神卫生中心儿少医学中心主任(主任医师)杨楹。

以下为节目实录:情绪智力,通俗地讲叫情商,也就是我们对情绪的识别、理解和管理能力。怎么提高孩子的情绪智力?我觉得以下有三点:

第一点,我们要教会孩子识别自己的情绪,我们要让孩子充分地表达和认识他的情绪。比如说这个孩子生气了,悲伤了,高兴了,或者是愤怒了,是怎样的表现?让孩子把情绪的表达和他的身体链接起来,促进孩子的情绪和身体的整合。

第二点,要提高孩子的情绪管理能力,教给孩子调试情绪的方式和一些放松的策略。比如,我们可以教给孩子一些正念冥想的技巧和肌肉放松的策略。或者是寻求专业的人员进行各种各样的生物反馈训练,像山东省精神卫生中心就有一个大规模的生物反馈训练基地,对孩子情绪的调节以及执行功能都有很好的帮助。

第三点,要教会孩子如何应对不良情绪,也就是提高他的抗挫能力。我们通常会认为,情绪没有好坏之分,只有和情绪和平共处,学会表达、识别情绪,让情绪和身体做一个深度链接,认识到情绪是有功能的,这样才有可能对这些所谓的不良情绪,比如愤怒、悲伤、生气,进行合理地整合和调节,从而提高孩子的抗挫折能力。



扫码看专题

# 《成长圆桌汇》专题栏目上线

十期聚焦十个心理健康主题