

学考前情绪变焦躁,心理专家有妙招—— 上堂减压课 赶走学生坏情绪

本报泰安4月14日讯(记者白雪) 随着初中学考临近,毕业班级中一些学生心浮气躁、焦虑不安、注意力难以集中,有些学生担忧成绩不理想甚至自暴自弃。针对这种情况,博文学校邀请香港利智学院程淑平老师给同学们上了一堂心理疏导减压课。近日,在泰山博文中学体育馆学生们宣泄了焦躁情绪。

近日下午,博文学校初四四班的同学早早来到会场。在

程老师的引导下大家热身。53个同学围成一个大圆,后面的同学为前面的同学捶捶背揉揉肩,彼此说一句谢谢近四年的陪伴,拉近彼此的距离。懂得珍惜当下的人和事。一名女生说:“大家很久没有像今天这样一起开心地玩耍、敞开心扉,每个人脸上都洋溢着欢乐的笑容,心里更是暖暖的。”

全班自由分成五组,在程老师的指引下进入冥想,感受沙

滩,倾听峭壁上一朵花儿的心声。在冥想中学生们学会欣赏自己;学会与自己相处;学会如何接纳不完美的自己和别人。“时间匆匆流逝,一堂课使我们能以更好的心态来面对自我,懂得自我调节和控制情绪。短短的两个小时课程,却拥有无可替代的意义,它教会了我们如何与自己相处,如何面对眼前的困难。”一位男学生说。

品尝奶糖的味道,让学生体

会到享受生活中的美好,学会排除负面情绪的影响。在由鸡蛋变凤凰的游戏中,每位学生都参与其中,经历从鸡蛋变凤凰的过程。“同窗四年,只剩两月之期。不去想失败,不愿意任何一个同学落下。大家一起奋斗吧,让这两个月成为最难忘的时光。”一位学生说。

最后,在程老师的引导下,同学们拿出早已写好的放在口袋里的烦恼字条,一起将它撕碎

扔向空中,看到这些孩子将心中的重担一一抛掉,他们彼此紧紧拥抱着。

班主任乔姗姗老师说:“即将毕业,同学们不仅仅面临着同学间的分离焦虑还有升学带来的压力。程老师的课程不仅疏导了学生们的紧张情绪,也让同学们更加懂得珍惜情谊了。”最后课程在同学们“冲刺中考,舍我其谁,剑锋所指,所向披靡!”响亮的口号中结束。

童年,和小白一起奔跑

“在青青的草地上奔跑,在温暖的阳光底下看书,踩在厚厚的雪地上滚雪球……”回想起这些,我真想回到童年,再体会一下那些喜怒哀乐。

童年的事,有些已经记不起来,有些却印象很深,那只小白兔,就给我留下抹不去的印记。

那天,风和日丽,同学李怡萱给我送来了一只小白兔。它浑身雪白,淡粉色的耳朵,两只眼睛和红宝石一样。我热烈地欢迎它的到来,立

刻带它到室外的草地上,小白兔迫不及待地跳出盒子,毫不拘束地吃起草。我坐在嫩绿色的草地上看着它,雪白的身子在绿色的草地上显得格外醒目。我的脑子里立刻有了一个名字“小白”。

春天来了,草地上开满了五颜六色的花。走在花海里,不用说小动物,就连人也被淹没了。小白在这里吃草,就好比人掉进了奶油蛋糕里,这儿全是它爱吃的香甜花朵。

就这样,小白和我相处

了很长时间,我们也成了好朋友。后来,它经常把家里的东西咬坏,被爸爸送走,我为此哭了一场。

童年的脚印一串串,童年的故事一箩筐。春天又来了,那片草地又变成了一片花海,但是童年却一去不复返了。和小白一起奔跑的那段时光也变成回忆。

童年的景,童年的人,童年的小白兔。这一切,我永远也不会忘记。

山东泰安师范附属学校
五年级四班 徐思澄

看,运动会上真精彩

校园生活丰富多彩,像万花筒一样,展示出一个五彩缤纷的世界。让我最难忘的是每年春天举行的校运会。就说今年的校运会吧,就给我留下了特别深刻的印象。

随着宣布运动会正式开始,各班运动员依次入场。此时进行曲骤然响起,鼓号队、彩旗队队员,排着整齐的队形,大踏步向主席台走来。

他们个个面带笑容,昂首阔步,展示出少先队员的朝气与活力,同学们

情不自禁地鼓起掌。当大会宣布运动比赛正式开始,整个赛场顿时沸腾起来,加油助威声此起彼伏。最引人注目的是100米赛跑。发令枪“啪”一声响,运动员如矫兔般飞离起点,像利箭般冲向终点,在场的观众兴奋不已。

那赛场上的运动员,个个摩拳擦掌,毫不示弱。跳高跳远的运动员为了得到更好的成绩,拼尽全力,即使失败也毫不放弃。他们面对目标跨出坚定的步伐,跳了一次又一次。这种不断超越自我的精神是个人的巨大财富,更是将来

能够走得更高更远的稳固基石。参加铅球比赛的选手互相竞争,成绩越投越远。他们手中的铅球仿佛变成了一个个充满希望的许愿球,不断追逐着自己的梦想。

我爱精彩的校园生活!

七里学校四年级二班 刘文越



桃园里走梅花桩

今天是清明长假的第一天,我们随同小记者团一起去肥城赏桃花,观美景,游乐园。

看着路边一排排整齐的树木向我们身后疾驰而去,就知道离我们的目的地越来越近了,好期待能早点到达。

车子驶进景区,下车来放眼望去,一片片红色、粉色的桃花美景展现在我们的眼前,微风吹过,一片片花瓣从树上飘落下来,轻轻地落在地上,像花瓣雨一样。

游乐园里也热闹非凡,优美的音乐响在耳畔,孩子们为了挑战自己而发出的阵阵尖叫声把我们引到了岸边,我也来到了梅花桩上想一试高低,我一只手紧紧抓住绳子,两只脚一步一步地踩在固定在网子上的铁凳上,一走三晃,心都提到嗓子眼了,妈妈也来参与,她紧紧跟在我的身后,鼓励我加油、加油,坚持就是胜利,我咬着牙坚持着,一步,二步……终于走到了终点。

这次游玩不仅让我欣赏了桃花美景,而且还让我知道了做什么事情只要坚持就能成功!

文化路小学 张雨轩

提高体质健康,创建幸福学校

泰山中学举行“我运动·我快乐”跑操比赛

为不断提高学生体质健康水平,全面推进阳光体育活动的开展,增强学生的团队意识和集体荣誉感,体现当代中学生的精神风貌,全面实施幸福教育,创建幸福学校,泰山中学4月4日举行“我运动·我快乐”跑操比赛活动。

泰山中学每学期都定期举行跑操比赛,由校中层领导及专业老师担任裁判工作,对各年级比赛分别点评,为优胜班级颁发“流动红旗”。经过全校师生一年多努力,“跑操”已成为泰山中学一道亮丽的风景线。“左右一个面,前后一条线,百人一个声,千人一个点”是学校跑操场面的真实写照。

今年比赛过程中,各班级都

严格遵守赛制要求,人数齐全,统一校服,队形紧凑,步调一致,动作迅速,口号响亮,精神饱满,富有班级特色,展示了当代中学生良好的精神风貌。正值放假,不少家长饶有兴趣地前来参观了跑操比赛。家长们对孩子们严整的队形、昂扬的精神风貌、响亮的口号声赞不绝口,对孩子表现出的强烈的集体主义精神和浓烈的集体荣誉感倍感欣慰。

泰山中学空乘部紧紧抓住春暖花开的黄金时节,引导学生多锻炼多健身努力提高身体素质,开展“师生同运动”大课间健身活动。

泰山中学空乘部认真落实教育部关于《切实保证中小学生每

天一小时校园体育活动的规定》,结合学校实际,根据空乘专业学生特点,采取集体活动与自由活动相结合的方式,坚持每天上午课间操“师生同运动”活动:全体同学集体跑步两圈,然后自由活动,羽毛球、排球、毽子都成了学生训练器材;同时要求老师们也参与其中,与同学们一起打排球、一起打羽毛球,并开展班级比赛活动。

“师生同运动”活动,不仅拉近了师生之间的距离,也指导了学生的一些锻炼动作与技巧,更重要的是锻炼了身体,增强了体质,为空乘专业的要求储备了力量。

(白雪)

文化课和艺术特长,一个都不能少 泰山中学“双轮驱动”圆学子大学梦

泰山中学依据学生实际,审时度势,坚定不移走“文化课+艺术特长”的“双轮驱动”的发展模式,现已形成了一条师资、教学、管理全面和谐发展的路子,教育教学质量稳步提高,圆了更多学子的大学梦,成为泰山中学一道靓丽的风景线。

四月初,泰山中学举行了全体美术生技能大赛。本

次大赛分为专业比赛及文化课考试两部分,经过评委及阅卷老师公平公正打分,对在大赛中取得优异成绩的同学予以表彰,希望受表彰的同学在今后的学习生活中更加严格要求自己,取得更好的成绩。不少艺术生同学表示要认真向榜样学习,刻苦努力,拼搏进取,为实现自己的理想而努力奋斗。(白雪)