



# 菏泽市构建全域心理健康教育体系 守护160万师生成长

程建华 通讯员 高娟 菏泽报道

近日,菏泽市教体局全面总结“润心赋能·护航成长”心理健康宣传教育月活动成效。这场覆盖全市2000余所学校、160余万师生的专项行动,通过1715场特色活动,构建起具有菏泽特色的心理健康教育新体系。

市级层面高位推动,创新建立“1+1+1”医校联动模式,实现全市2128所中小学校与医疗机构结对全覆盖,每校配备1名专业

心理医生和1名校内心理教师,畅通“筛查-干预-康复”服务链条。同时联合山东师范大学心理学院深化校地合作,提升专业支撑能力。

各县区学校因地制宜开展特色实践:菏泽信息工程学校创新“工具赋能+积极叙事”模式,93%学生掌握情绪调节技巧;特殊教育中心针对听障学生开展曼陀罗绘画等非语言辅导;菏泽一中打造“幸福能量站”心理赋能体系;第一实验小学推行“分层培育”理念,开展

差异化心理健康教育。

牡丹区坚持“五育并举全程育心”,长城学校构建幼小初一贯制育人体系;定陶区开展“答案之书”“31天幸福行动派”等创意活动;成武县运用“最近发展区”理论激发学生潜能;巨野县创新“气球释压”活动被《全国教育新闻联播》专题报道。

郓城县构建“家校社医”联动机制,开展讲座20余场;东明县建立三维体验式心育体系;单县通过“幸福家庭7日挑战”促进家校共

育;曹县构建“家校医三维赋能”心育网,实现全群体覆盖。

本次心理健康宣传教育月活动是菏泽市构建常态化、专业化、立体化心理健康教育体系的重要实践。活动中涌现出“医校联动”“校地共育”“艺术疗愈”等一系列创新模式,为心理健康教育提供了宝贵的“菏泽经验”。菏泽市将持续从“心”出发,不断探索完善心理健康教育的长效机制,为每一位学生的阳光成长和美好未来保驾护航。

## 家校共育

# 浅谈小学生行为习惯的家庭因素

林春玲 山东省菏泽市丹阳办事处芦庄小学

**摘要:**家庭教育是儿童社会化的起点,也是小学生良好行为习惯得以扎根的沃土。本文从饮食习惯、卫生习惯、劳动习惯、体育锻炼习惯等生活维度,以及注意力集中、独立思考、定时定量等学习维度,勾勒“习惯图谱”;继而剖析溺爱型教养、农村留守儿童监护缺位、家长文化水平偏低三类典型家庭因素对习惯养成的负面效应;最后提出“渗透教育—持续监督—家长成长”三位一体对策,以期为家庭和学校协同育人提供可借鉴的操作路径。

## 一、小学生应具备的核心行为习惯

(一)生活习惯  
1.饮食习惯:均衡摄入、定时定量、不挑食、少吃零食。  
2.卫生习惯:早晚刷牙、饭前便后洗手、勤洗澡换衣、保持公共卫生。  
3.劳动习惯:整理书包、清洗小件衣物、参与简单家务,体悟劳动价值。

4.体育锻炼习惯:每日一小时户外活动,循序渐进选择项目,培养坚韧品格。

### (二)学习习惯

1.注意力集中:减少干扰,设定学习时段,培养兴趣驱动。  
2.独立思考:鼓励提问、自主查阅、允许试错,避免家长“代劳”。  
3.定时定量:制定可行计划,任务分解,完成后及时复盘。

## 二、影响习惯养成的主要家庭因素

(一)溺爱型教养削弱规则意识  
“四二一”家庭结构下,部分家长无条件满足孩子需求,导致自我中心、抗挫力弱,规则意识淡薄。  
(二)留守儿童现象加剧监管真空  
父母外出务工,隔代监护重养轻教。祖辈文化水平有限,易以“乖”“不闹”为唯一标准,忽视习惯细节。  
(三)家长文化素养不足限制

### 示范效应

部分家长缺乏科学的儿童发展知识,对习惯培养存在“顺其自然”或“棍棒教育”两极化倾向,难以提供有效示范与指导。

## 三、优化家庭教育行为的三条路径

(一)渗透教育:让习惯回归生活现场

1.餐桌即课堂:家长与孩子共餐时示范使用公筷、不剩饭菜,餐后一起收拾。

2.家务分工:低年级每天整理床铺,高年级轮流做简单饭菜,家长以“感谢”代替“奖励”。

3.运动契约:周末亲子骑行、跳绳比赛,父母先做到,孩子才跟随。

### (二)持之以恒并注重监督

1.可视化打卡:制作“习惯树”墙贴,每日完成即贴一片叶子,满30天举行家庭庆祝。

2.温和提醒:出现倒退时,用“我信息”表达感受——“看到作业拖到很晚,我很担心你明早起不

来”,而非指责。

3.弹性惩戒:如一周内三次未按时起床,周六减少半小时动画片,家长同步减少刷手机时间,体现规则对等。

### (三)提升家长综合素质

1.学习共同体:学校每学期开设“家长微课”,主题涵盖习惯养成、情绪管理,采用线上直播与线下沙龙结合。

2.榜样示范:家长先做到早睡早起、阅读30分钟、运动打卡,孩子自然模仿。

3.资源整合:关注本地图书馆、青少年宫的亲子活动,利用公益资源降低教育成本。

### 四、结论

小学生行为习惯的养成是一项系统工程,需要“学校引导一家庭践行—社会支持”三位一体。家庭作为第一课堂,唯有摒弃溺爱、补上陪伴,提升素养,方能在日复一日的细节中,帮助孩子把良好习惯内化成稳定品质,为其终身发展奠基。

## 学科教研与评价

# 英语课堂中的爱国情怀渗透与实践探析

赵开颜 菏泽市牡丹区长城学校

### 摘要

本文基于初中英语教学实践,探讨英语教学中渗透爱国主义教育的可行性与实施路径。通过文化对比、环境保护、中国美食等教学主题的自然融入,说明语言学习与德育教育的有机结合不仅能提升学生语言能力,更能增强民族自豪感和文化认同感,为中学英语课程思政提供实践范例。

**关键词:**英语教学;爱国主义教育;文化自信;课程思政;教学实践

### 引言

在全球化背景下,英语教学同样承担着立德树人的重要任务。笔者通过七年教学实践发现,英语教学中蕴含丰富的德育元素,特别是爱国主义教育能够通过巧妙的教学设计自然融入课堂,使学生在掌握语言技能的同时培养深厚的家国情怀和文化自信,这种寓教于情

的方式效果显著。

### 文化对比中的民族认同建构

在九年级“You’re supposed to shake hands”一课中,通过多媒体展示多国风俗习惯,当中国国旗出现时,学生自发响起热烈掌声并齐声喊出“China”。一名学生用英语表达“I feel proud of my country”,既运用了所学短语,又抒发了爱国情感,实现了知识学习与情感培养的完美结合。这种教学成功的关键在于:教师通过分步展示、对比分析、情感激发三个环节,使学生在跨文化理解中增强了对本国文化的认同感。

### 环保主题中的社会责任培养

“We’re trying to save the earth”单元教学中,引导学生制定环保方案,开展“我是环保达人”活动。学生提出减少塑料袋使用、选择绿色出行等具体措施,参与度达到95%以上。这一主题将爱国主义

教育具体化为社会责任培养,让学生通过日常生活体会个人行为对国家发展的意义。实践中我们还量化了环保成果,如计算减少的碳排放量,使学生直观感受到自身行动对国家生态文明建设的贡献。

### 中国元素教材的文化自信培育

2024年新教材中大量中国元素为爱国主义教育提供天然素材。英国学生Peter Brown喜爱北京烤鸭、饺子等中国美食的内容,引发学生强烈自豪感。我们在教学中扩展了美食文化背景知识,学生课后自发制作了英文版中华美食手册。教材通过外国人视角呈现中国文化,这种间接的文化输出方式更容易引发学生的情感共鸣,在潜移默化中增强文化自信。

### 英语教师德育角色的重新定位

英语教师应当从单纯的语言

传授者转变为文化引导者和价值观塑造者。具体需要扮演三种角色:文化中介者,帮助学生正确理解文化差异;文化大使,指导学生用英语讲好中国故事;价值观引导者,在教学中渗透社会主义核心价值观。实践中,我们通过集体备课挖掘德育元素,设计跨学科融合课程,使爱国主义教育更加系统化、常态化。

### 结语

英语课堂中的爱国情怀培养需要通过精心设计的教学活动自然实现。文化对比、环保行动、中国元素赏析等主题,为学生提供了丰富的情感体验和价值反思空间。作为英语教师,我们应当深入挖掘教材中的德育元素,创新教学方法,培养既具备国际视野,又拥有深厚家国情怀的新时代青年,为落实立德树人根本任务贡献力量。