



《晋江少年》  
官方微信公众号

关注2024年中高考

# 开展心理团辅活动、开设爱心夜宵专场、自制祝福书签…… 晋江各校“花式”为考生减压

本报记者 蔡红亮 欧阳霆 董严军

随着2024年高考、中考脚步临近,晋江各校迎考氛围浓厚,校园里悬挂起了励志标语,还开展了各种丰富多彩的活动,为考生减压,送上祝福与鼓励。

## 减压赋能 笑“赢”中高考

中高考,不仅是对所学知识检验,也是对心理的一大考验。晋江各学校在抓教学之时,十分关注学生身心健康,通过各种方式为考生减压赋能,助力考生以更加饱满的状态迎接中高考。

这不,近日,一场别开生面的高三考前心理放松活动就在子江中学运动场顺利举行。简单的热身运动后,同学们很快放松了身心,进入了游戏状态,现场氛围十分活跃。通过“爱的鼓励”“蟹王争霸赛”“青春告白”“幸福体操”等游戏,同学们渐渐彻底放松,气氛达到高潮。大家积极参与、专心投入,开怀大笑,尽情地释放压力。在有趣的心理游戏中,同学们缓解了临考前的紧张心情,释放了压力,进一步提振士气,激发自我潜能,领会了信任与配合,感悟了默契与包容,凝聚起积极向上的力量。同学们也将把掌握的心理放松技巧,应用到今后的学习考试当中。

南侨中学“向阳而生,静待一树花开”高考减压团辅活动也成了高三考生放松心情、释放压力的平台。紧张刺激的热场游戏——“冲破压力圈”一下子点燃了考生的热情。游戏过程中,同学们欢声笑语连连,紧张的学习压力在欢乐的氛围中得到了有效释放。紧接着是精彩纷呈的游园会环节。每位同学都领到了一张游园票,开始了一段轻松愉快的游园之旅。在“开科取士”区域,同学们通过参与各种小游戏,如“控球高手”“从容不迫”“稳中求胜”和“马到成功”等,不仅锻炼了动手能力,还学会了如何在压力下保持冷静和从容。在“妙笔生花”区域,同学们通过拉绳控制毛笔书写,挑战了自我,也感受到了团队协作的乐趣。而在“连中三元”和“金榜题名”区域,同学们则通过投掷套圈和签名寄语的方式,表达了对未来的美好期待和祝愿。当天,同学们纷纷将自己的梦想写在彩色A4纸上,并折成纸飞机。随着《我相信》这首激昂的音乐响起,大家一同放飞了自己的纸飞机。

此次活动不仅为南侨高三学子们提供了一个释放压力、调整心态的机会,还让他们学会了如何在紧张的学习生活中保持积极向上的心态。通过参与各种有趣的游戏和挑战任务,同学们不仅锻炼了自己的能力,更在游戏中学会了如何面对挑战、如何追求梦想。”南侨中学校长曾清源说。

临近中高考,家长科学陪考也是至关重要的一环。

23日晚,由本报主办的“教子有方”家庭教育公益讲座上,中



高考加油,我们能赢!



心理专家支招家长科学陪考。



一份小礼物,考生乐开怀。



心理团辅活动趣味多。

## “花式”祝福 能量满满

决战中高考,晋江考生不是一个人在战斗,背后还有很多人在为他们加油鼓劲。“喊楼”“爱心夜宵”“祝福书签”……晋江各校各显神通,精心策划了各种活动,为考生送上祝福与鼓励。

近日,晋江一中、华侨中学美术学科组精心策划了一场别具特色的送祝福书签艺术活动。初一学子融合校园文化和课堂所学知识,以笔为媒,以心为纸,创作出一批满载着真挚祝福和美好期许的书签,为初三学长学姐加油。

“我制作的这个书签标题叫作乘风破浪,既是给学长学姐的特殊礼物,也是对他们的美好祝愿。学习就像在茫茫大海中探索一样,既有风平浪静,也有惊涛骇浪,但我们相信他们总以自己的智慧、努力和勤奋,战胜困难,迎难而上,最终达到胜利的彼岸。”初一年24班的王景煊展示着他的作品。

初一年38班的洪焯琦制作的书签也十分精美,且饱含美好寓意。“这个书签是在美术课上,受到‘鲤鱼跃龙门’这一经典故事的启发,进行了一次富有创意的尝试。在书签中,鲤鱼嘴里衔着金榜题名的卷轴,头顶的龙门就是我们一校门,希望学长学姐们能带着这一枚小小的书签,全力奔赴中考,实现自己的精彩人生。”洪焯琦说。

晋江一中相关负责人介绍,书签不仅是艺术的结晶,更是情意的见证,将激励每一位初三学子勇往直前,追求卓越,在中考中取得优异成绩,实现梦想。同时,也极大地丰富了同学们的课余生活,让他们

们在创作的乐趣中感受艺术的魅力。

“高考加油,内中必胜!中考加油,内中必胜!”26日晚,晋江市内坑中学成了一片欢乐的海洋,全校师生齐聚大操场,合唱《我的未来不是梦》,齐声高喊加油口号,为正在奋战的初三、高三学子呐喊助威,送上祝福,现场气氛热烈。

记者了解到,临近中高考,内坑中学采取多种方式为毕业生减压助力。除“中高考送祝福”活动外,学校领导还深入班级为即将迎接高考的同学送上小礼品,向全体考生和教师团队送上最美好的祝福,勉励大家放松心情,以最好的状态迎接高考。内坑中学还通过开展毕业班心理团体活动,为毕业生提供免费夜宵等方式,助力考生决战中高考。

祝福与鼓励还“藏”在饮食住行中。2024届高中毕业班备战高考的冲刺阶段,平山中学精心制定了五月食堂爱心免费餐活动,包括每周三爱心晚餐、周末营养汤及爱心夜宵,用“加餐”的实际行动为高考“加油”。精心准备的爱心餐不仅充分考虑了学生的口味偏好,还注重营养均衡,更让学生们感受到学校的温暖关怀与殷殷期盼,让高三学子们在忙碌的学习中得以放松,多一些鼓励,多一份信心,以更加昂扬的斗志继续前行。

“爱心晚餐太美味了,为学校点赞!谢谢学校的关怀,我们一定会以更饱满的状态迎接高考!”学校的用心与爱心,令高三考生罗真黎倍感温馨,能量满满。

## 晋江市教育局专题调度 2024年高考考务工作

本报讯(记者 蔡红亮)5月25日上午,晋江市教育局召开2024年普通高考晋江考区考务考风考纪专题调度暨市级考务培训工作会议,对晋江今年高考考务工作进行再动员、再部署、再落实。

会议强调,做好高考考务工作,是服务保障全市一万多名考生走好“求学路”、圆好“大学梦”的“最后一米”,各考点、学校负责人要强化指挥调度,强化警示教育,切实履职尽责。各考点要围绕硬件、要素、流程、环境,对考务工作再复盘再细化,及时发现并闭环解决问题。严把监考员政治关、业务关、作风关,坚决防止“堡垒从内部攻破”,确保实现“平安高考”的总目标。

## 晋江教育系统 组织开展学法活动

本报讯(记者 蔡红亮)近日,晋江教育系统组织开展学法活动,特邀晋江市人民检察院第七检察部主任王芳作“检教同行 共护未来”专题讲座。

王芳通过分析有关未成年人犯罪的特点,以案说法,阐述了未成年人保护的重要性和紧迫性,明确了教育工作者在未成年人保护工作中的责任和义务,鼓励大家积极履行职责,共同为未成年人的健康成长保驾护航。

据悉,“每月一法”学法活动推出以来,晋江教育系统各单位有组织、有计划、多形式、多维度地开展学法活动,逐步提升师生法治素养和学校法治水平,进一步形成政府、学校、社会、家庭共同参与的法治教育体系,持续推动教育系统法治校园建设迈上新台阶。

## 晋江教育系统 职工气排球比赛圆满收官

本报讯(记者 蔡红亮)日前,2024年晋江市教育系统职工第十四届气排球比赛圆满收官。经过9天的激烈角逐,各组别奖项花落各家,其中,英林中学、晋江职校、新侨中学、金山中学、金井镇教育中心等晋江三小分获男子组、男子组、初中女子组、初中男子组、小学女子组、小学男子组第一名。

据悉,本次大赛在永和中学举行,全市共有77支代表队参赛,比赛分为6个组别,采取3局2胜制,按成绩录取名次。整个比赛竞争激烈,高潮迭起,展现了晋江市教育系统职工积极、团结、健康、向上的精气神。

## 晋江中小示范综合性 实践基地 构建研学实践教育矩阵

本报讯(记者 蔡红亮)5月25日下午,“行见八闽”大思政课研学实践圈试点建设总结会暨“同一堂大思政课”活动在厦大建南大会堂举行。晋江中小示范综合性实践基地主任董佳毅受邀参加,并在圆桌访谈环节作了“以营地为枢纽,以基地为站点,构建研学实践教育矩阵”的经验分享。

分享中,董佳毅就晋江中小示范综合性实践基地研学实践教育的课程建设、师资培训和活动开展等方面进行了分享。据悉,晋江中小示范综合性实践基地是教育部批准的第三批国家级示范性综合实践基地和首批全国中小学生研学实践教育营地,每年开展中小综合实践和研学实践教育活动超过30万人次。

## 文明养成在行动

# 晋江市第二实验小学: 浸润式培养学生文明言行

本报讯(记者 蔡红亮 董严军)“领巾披在肩,左尖压右尖,右尖绕个圈,圈里抽出尖……”再过几天就是“六一”国际儿童节了,又有一批同学即将加入中国少年先锋队。这阵子,中午吃过午饭,晋江市第二实验小学晓聪校区大队委、六年4班学生蔡铭恒和小伙伴就马不停蹄地开启“行走的课堂”——走进一年级各个班级开展队前教育,帮助一年级每个班级开展队前教育,帮助一年级每个班级的传统“节目”,也是学校开展师生文明养成专项行动的一大举措。记者了解到,晋江市第二实验小学坚持长期开展“浸润式”德育,不断深化师生文明

养成教育。走进晋江二小校园,处处可见文明养成的风景。开学之初,各班准点播放《向善一小日常规》专题片,用朗朗上口的歌谣和准确的行为示范呈现了文明校园生活的方方面面,帮助每一位二小学子认识良好的在校表现,将日常行为规范标准化、具象化。

认知只是行动的开始,晋江二小还通过每日的红领巾礼仪岗对全体学生的纪律、卫生、两操、路队等进行了有效的督导。每周二,大队委员进行“日常行为规范解读”“红领巾奖章解读”,将一周的观察发现提出来,或表扬,或提醒,或建议。德育处还组织了“系好红领巾,行好规范礼”“垃圾不落地,二小更美丽”“餐后管理我能行”等活动,帮助全体学生养

成文明言行,向上向善每一天。

不仅在面上广泛渗透,晋江二小还从点上精准突破。其中不得不提的就是学校心理健康教育。“我们关注不同年龄段的成长,主动破解文明养成的个别化难题,如低段重点关注注意力缺陷障碍问题,中段重点关注同伴关系问题,高段重点关注青春期成长问题。”晋江二小相关负责人提到,面对重点关注对象,学校制定了“特殊学生关爱机制”,德育处、心理健康中心、家庭教育指导中心在不同阶段进行具体工作,促使家校形成合力,个别问题个别解决,切实提高了学生的文明素质,促进了学生的身心健康发展。

关注晋江二小的会发现,学校的文明实践活动丰富多彩,既有“走出去”——组织学生参与社区服务、环保、

志愿服务等活动,也有“引进来”——通过举办“家长进课堂”活动,邀请交警、医生家长对学生进行交通安全教育、丰富学生的文明认知。家长和孩子一样,成为文明养成的实践者。他们积极投入“护学岗”工作,参与学校交通安全宣传、文明监督等工作。就这样,大手拉小手,文明养成从校园延伸到了家家户户。

“下一步,学校将进一步深化‘浸润式’德育模式,建立长效的文明养成机制,强化红领巾礼仪岗的功能,持续推进心理健康教育,丰富‘走出去’和‘引进来’的实践活动,同时加强家校合作,创新文明养成教育的形式和手段,培养更多具有良好文明素质的学生。”晋江市第二实验小学相关负责人说。

