

把握情绪管理 经营幸福人生

驻马店实验小学开展教师心理健康培训

本报讯(全媒体记者 张龙 通讯员 李鹏飞)12月2日,驻马店实验小学邀请省教育学会中小学心理健康专业委员会常务理事王红心,为全体教师做了《管理情绪从心开始》心理健康专题培训。

培训伊始,王红心通过有趣的图片向大家介绍了情绪的四种基本

类型:喜、怒、哀、惧,用生动的小故事和教师们畅聊情绪问题,向大家讲解了如何认识压力、减少压力、调节情绪,通过丰富的专业理论知识和真实鲜活的数据案例,围绕工作中排解压力、释放情绪以及应对压力等问题进行了详细讲解,引发了教师们的共鸣。

接着,王红心借助多媒体向教师展示现实案例,对教师们的压力来源进行了科学的分析,传授了在生活学习中常见的缓解压力的应对措施以及情绪管理的方法与技巧,让大家意识到情绪是生活的一部分,慢慢尝试接纳自己的情绪,并有意识地学习放松练习、持恒性练

习、理性情绪疗法等调整情绪的方法。

培训结束后,教师们纷纷表示,通过本次培训讲座,他们掌握了舒缓压力、管理情绪的有效办法,希望更好地将情绪管理与调控运用到工作生活中,做情绪的主人,成长为更好的自己。

市第二初级中学 艺术月暨“阳光体育运动”花球操比赛举行



市第二初级中学小学部的学生在比赛中

本报讯(文/图 全媒体记者 张宁 通讯员 张勇)12月5日下午,驻马店市第二初级中学艺术月暨“阳光体育运动”花球操比赛在该校文渊校区体育场举行。

比赛在雄壮的国歌声中拉

开帷幕。校长梁宗京在开幕式上致辞。他表示,花球操比赛呈现的不仅是做操,更是同学们精神风貌和班级凝聚力的体现,希望每位同学都能在赛场上展示出自信和活力,赛出友谊,赛出风格。

伴随着动感的音乐,同学们挥舞着手中的花球,蹦蹦跳跳,随音乐起舞,阳光般的自信和笑容感染了现场的每一个人。

经过精彩角逐,评委老师现场打分,比赛最终选出一、二等奖和优秀领操员。

市第十二初级中学 举行“国家宪法日”法治教育报告会

本报讯(全媒体记者 张宁 通讯员 王来军)12月4日上午,驻马店市第十二初级中学举行了“国家宪法日”法治教育报告会。

报告会上,驻马店市人民检察院检察官代兵结合青少年的年龄特点和社会现实,以“校园欺凌”的实际案例为切入点,详细分析青少年犯罪的社会原因和自身原因,为青少年预防犯罪提供了法律理论,并通过解释法律名词、案例剖析、知识抢答等形式,给同学们上了一堂生动的法治课。

校长袁景立在总结讲话中表示,学校是培养人的重要场所,同学们要想成才,首先要学会做人。“我们以后要广泛宣传法律知识,弘扬宪法精神,在校园掀起‘学法、知法、守法、用法’的高潮,把法律知识普及到校园每个角落,有效预防和减少青少年违法犯罪,推动校园环境的进一步净化,营造浓厚的校园和谐氛围。”袁景立说。

“戏曲进校园”活动 走进市第十中学教育集团

本报讯(全媒体记者 张宁 通讯员 崔文静)12月5日下午,“戏曲进校园”活动走进驻马店市第十中学教育集团,驻马店市宏扬豫剧团为师生带来了一场优秀的传统文化盛宴。

豫剧团的艺术家们带来了《朝阳沟》《红灯记》《花木兰》等戏曲选段及花旦组合表演等精彩节目。一曲曲豫剧经典选段,让同学们听得如痴如醉。

演出过程中,戏曲专家讲解了戏曲基础知识,包括戏曲的表现形式、戏曲的角色行当等。为了让同学们更好地体验戏曲艺术的魅力,戏曲老师还现场教授同学们戏曲唱腔、走步等基本表演。

戏曲进校园活动,既能让同学们了解我国的戏曲艺术文化,感受戏曲魅力,又让大家感受到传承民族文化的重要性,增强责任感。

家园共建 共育共赢 市实验幼儿园被评为全省示范家长学校

本报讯(全媒体记者 张龙 通讯员 李鹏飞 吴月霞)近日,在河南省教育厅2023年全省教育系统家庭教育工作评估中,经过六个专家组检查评估,驻马店市实验幼儿园被评为全省示范家长学校。

家庭教育是现代国民教育的重要组成部分,是学校教育和社会教育的基础。该园一贯重视家庭教育工作,不断开拓家园共育、家庭教育工作新局面,在高标准建设家长学校方面,做到了有挂牌标识、有师资队伍、有固

定场所、有教学计划、有活动开展、有教学效果的省级规范化建设目标。在师资队伍上,成立了家长学校讲师团;在场地建设上,专门设置一座标准化教室,并完善了有关教学设施设备;在内容和形式上,根据《全国家庭教育指导大纲》,针对家长需求,开展家庭教育理论学习和实践指导教育服务。

多年来,他们以家园共育为中心,以家长学校为主基地,以家庭教育讲师为教学骨干,以同心家长会、智慧家长学堂、亲子运动会、魅

力家长进课堂等为平台,增强家长的科学育人意识,提高家长学校的家庭教育质量及效果。

“勤耕必有收获,扬帆必可远航。我园家长学校在增进家庭与幼儿园的有效沟通,努力构筑幼儿园、家庭、社区三结合的未成年人教育网络方面,正发挥着不可替代的示范和引领作用。今后,我们将继续增强家长学校的凝聚力、吸引力,进一步宣传普及家庭教育知识,提升家长素质,将家庭教育工作推上一个新的台阶。”园长李辉表示。