

## 筑牢心灵防线 共建健康校园

本报讯(通讯员 刘畅)为全面加强校园心理健康教育工作,营造积极健康、温暖和谐的校园育人氛围,近日,潘集区第五小学开展了2026年学生心理健康宣传月系列活动。本次活动聚焦学生心理成长需求,统筹开展多项专题教育与培训活动,全方位筑牢学生心理健康防护网,扎实推进健康校园建设。

强化师资赋能,夯实心育根基。学校组织开展“心理健康教育月”全体教师专题培训会,围绕心理健康十条核心内容、学生心理问题识别技巧、日常心理疏导方法等重点内容进行系统讲解,进一步提升全体教师心理健康教育意识与专业育人能力,让每一位教师明晰心育职责,掌握基础心育技能,切实将心理健康教育融入教育教学全过程,为开展常态化心理健康工作筑牢师资保障。

聚焦主题教育,厚植健康理念。以班级为阵地,全校各班级依次召开心理健康、生命安全、防网络沉迷三大主题教育班会。班会课上,班主任结合学生年龄特点与成长实际,通过案例分析、互动讨论、情景模拟等多种形式,向学生普及心理健康基础知识、生命安全防护常识,引导学生正确认识自我、珍爱生命、阳光生活,同时帮助学生树立科学的网络使用观念,自觉抵制网络沉迷,养成健康向上的生活习惯,让健康理念深入人心。

精准关爱疏导,守护特殊群体。针对三级预警学生群体,学校专门开展心理健康疏导主题讲座,由专业心理教师围绕情绪调节、压力缓解、人际相处、自我接纳等内容进行针对性讲解,为学生提供专业的心理引导与关怀。通过一对一交流、集体疏导相结合的方式,精准关注学生心理动态,及时化解心理困惑,切实做好特殊学生群体的心理帮扶工作,助力每一位学生走出心理困扰,以积极乐观的心态面对学习与生活。

此次心理健康宣传月系列活动的开展,是该校贯彻落实心理健康工作要求、建设健康校园的重要举措。活动覆盖全体师生,既强化了校园心育氛围,提升了师生心理健康素养,也进一步完善了学校心理健康教育工作体系。

## 解压聚力 从容应考



本报讯(通讯员 陈波 摄影报道)为切实缓解九年级学生中考备考压力,引导学生学会良性竞争、有效沟通、彼此包容,近日,寿县双桥初级中学在学校操场开展了“释放压力,逐梦中考”九年级学生心理减压团体辅导活动。

启动仪式结束后,各项核心活动依次开展。首先进行的是“穿越呼啦圈”游戏,让学生深刻意识到自身在团队中的重要性,有效增强了成员的责任感与团队凝聚力。紧接着开展的是“风火轮”游戏,不仅培养了学生团结一致、密切合作的精神,还提升了团队的组织计划与协调能力,增强了集体荣誉感。

游戏环节结束后,该校举行了“共赴生辰,逐梦韶华”集体生日及毕业典礼环节,全体师生共同参与,现场摆放好生日蛋糕,搭配励志条幅和气球装饰,仪式感十足,氛围温馨热烈。该环节丰富了校



园生活,让教育不止于书本,进一步拉近了师生、同学间的距离。

随后开展了“放飞梦想,扬帆起航”活动,全体学生领取卡纸和笔,将自己的青春心愿、中考期许写在卡纸上,折成纸飞机。在主持人的引导下,全体学生一同放飞纸飞机,承载着少年理想与奋斗决心的纸飞机在蓝天上翱翔,既舒缓了学生的备考压力,又凝聚了班级向心力,让学生在轻松欢乐的氛围中树立远大志向,懂得不负时光、勇敢追梦。

本次心理减压团辅活动,是该校深化心理健康教育工作、落实立德树人根本任务的生动实践,也是学校关注学生成长、护航学生中考的具体举措。活动围绕同伴交往与团队协作,通过丰富多样的环节,有效缓解了学生的备考压力,提升了学生的沟通能力与团队协作意识,营造了互帮互助、积极向上的校园氛围。

## 以练筑防 守护平安

本报讯(通讯员 郭梦婕 摄影报道)为进一步筑牢校园安全防线,提升全体师生应对地震灾害的应急避险与自救互救能力,近日,谢家集区杨公小学开展了防震减灾应急疏散演练活动。

演练前,该校召开了防震减灾演练工作部署会,明确了演练流程、人员分工及安全要求。各班班主任也利用班会时间,向学生细致讲解了地震避险知识、疏散路线及注意事项,让学生充分掌握了“伏地、遮挡、手抓牢”的避险要领和有序撤离的方法。

警报声响起,学生迅速蹲在课桌下,随后在教师引导下,他们弯腰、护头,沿预定路线有序撤离,整个过程紧张有序。

演练结束后,该校领导对本次活动进行了总结,对全体师生在演练中的规范表现给予了肯定,同时强调了防震安全的重要性,并对后续安全教育工作提出了要求。

此次防震减灾应急疏散演练,让全体师生亲身



体验了应急避险与疏散的全过程,有效提升了师生的应急反应能力和安全防范意识。据悉,该校将以此次演练为契机,常态化开展各类安全应急演练,持续筑牢校园安全防护网,为学生的健康成长保驾护航。

## 舒缓压力 赋能逐梦

本报讯(通讯员 苏欣 摄影报道)近日,淮南市第二十五中学开展九年级心理健康教育团体辅导活动,为中考备考学子减压赋能。

该校负责人为活动致辞,勉励全体九年级学生调整心态、放松心情,以积极饱满的状态备战中考,轻装上阵、全力冲刺,不负青春与期望。

本次活动特邀市第四人民医院心理咨询与治疗中心主任李丽主持,立足学生考前心理特点,通过趣味团体互动与心理疏导,帮助同学们缓解备考焦虑、释放心理压力,掌握科学的情绪调节方法。

此次活动有效舒缓了学生的备考压力,帮助他们树立积极乐观的备考心态,为同学们迎战中考注入了心理动力。

