

金陵中学高三心理放松活动很特别

600多人跳兔子舞,心情放松了



减压活动中同学们都很放松 通讯员供图

操场上有阳光,600多名师生和着音乐笑着,每人搭着前面同伴的肩跳起兔子舞,350米的操场内圈跑道竟被人群首尾相连。12月8日下午,现代快报记者看到,南京金陵中学高三在校的600多名师生走出教室,来到操场,开始一场特别的心理放松活动。

通讯员 顾健 现代快报/ZAKER南京记者 黄艳

600多人玩游戏,心情放松了

操场上,610名在校的高三学生按班级围成一个个大圈席地而坐。南京师范大学心理学院的26位在读研究生,带领他们用四个游戏一起放松身心。

第一个游戏首先暖场。任意抽一名学生,他站在圈中,大喊“大风吹”,坐着的同学要齐声问“吹什么”,这时,圈中的同学可以任指一个特征的学生,要求他们必须移动。“大风吹!吹戴黑框眼镜的人!”一圈学生中,戴黑框眼镜的赶紧行动起来,必须换位置,

没有换到位置的,得站到圈心,继续“大风吹”。第一个游戏就让大家活跃了起来,男生女生们笑得东倒西歪,放松了下来。

第二个游戏是组团抱“红花开几朵”,这个体验的是归属感。大家手拉手一起跟着音乐顺时针走圈,当说到红花开2朵时,就需要2个人抱在一起。别看这个游戏简单,可是能提醒大家思考,对同伴交往有启发。

第三个游戏也是促进沟通的,叫“以讹传讹”。让纵队的第一

个学生看词语,用动作表达,依次传到最后一名学生,让他猜前面学生表达的意思。高三(14)班的雷欣南比画,张一凡来猜,“头疼医脚?”头一回猜错,大家又是笑成一片。不过两次,张一凡就猜对了,原来是“悬梁刺股”!

前三个游戏各班分开,最后一个“心随舞动”可就厉害了!610名学生和他们的老师接成长龙,大家围着操场跳起活泼的兔子舞,有些男生跳着有些别扭,但毫不羞涩,跟着节奏向前接龙。

高三了,压力大要有宣泄渠道

在操场上,记者遇见了高三(13)班的男生王浩然。游戏玩得太投入,他出了一身汗,只穿了一件T恤。作为数学、物理、化学三科竞赛省一等奖获得者,被称为学霸的王浩然有一套自己的放松方法。“进入高三后我还是规律作息,会在晚上11点多睡觉,平时打篮球、踢足球、看小说来放松。”他说,自己学习起来就会比较投入,有空的时候做些自己喜欢的事,高三并没有感受到特别的压力。

“高三是会出现比较焦虑的情况,比如成绩停滞不前、与家人沟通不畅等,而且越临近高考,模拟考试成绩波动,可能出现问题的更多。”金陵中学心理特级教师苏华告诉记者,这些情况出现,甚至会让孩子厌学,没有自信。“这样的情况下,建议可以让学生放松一些,哪怕他想在家休息一天调整,也是可以的。”苏华还表示,压力大的情况下需要有宣泄的渠道,如转移注意力,去唱歌,去玩

自己喜欢的体育项目都可以。

金陵中学党委副书记夏广平表示,此次高三集体的操场心理放松活动,是高三心理活动的开端,目的是帮助学生放松身心,促进同伴人际交往,营造一个良好的班级氛围。在高三阶段,学校准备每半个月安排一次心理相关活动,陪伴学生一起度过这段日子。同时,学校还在高三每周增加一节体育课,达到四节,用运动的方式帮助学生放松。

相关新闻

课堂上搞科技发明,中学物理“套路”深

快报讯(记者 蒋庆寅)12月8日,记者在南京金陵中学承办的江苏省第四届高中物理名师论坛上见到了不少由金陵中学的同学们设计制造的科技展品。

无源检水传感器的发明者是高三学生王陈梓,当配套的感应芯片接触到水之后,电脑终端就会报警,这项技术在医疗和图书保护等领域都有着广阔的应用前景。而博物馆防盗器和图书馆节能系统,则是机器人社团的同学们利用智能模块和人工编程搭建的模型。一个能在盗窃行为发生

时保护展品,另一个则会根据图书馆中的实际人数智能熄灯和调配座位。物理老师崔卫国说:“只要有足够的时间,我们的学生都挺愿意来搞创新。”“只要学生愿意,学校也会给他们足够的支持。”一旁的张启军老师补充道。

据金陵中学物理教研组长、物理特级教师徐锐介绍,校内的“以传感器为载体的物理课程”基地,能够让学生的物理学习过程由被动转为主动,实现“在做中学”。“创新不是老师只用嘴巴和粉笔就能实现的。”徐锐老师说。



同学的科技发明 现代快报/ZAKER南京记者 蒋庆寅 摄

郑和带回的五谷树
“重现”大报恩寺遗址公园

你听过“五谷树”吗?据传为郑和下西洋带回来的植物。树的叶子乍看仿佛榆树叶,每到初夏时节,枝条上就开出雪白的繁花,而后结出形状各异的果实。有时像稻谷,有时像高粱,有时如玉米,有时似小麦、小米之类的谷物。

南京虽然是郑和远航归来

的终点,但五谷树却是生长在盐城。12月8日下午,来自盐城的张永亮先生在郑和第19代后裔郑自海先生陪同下,看望他捐赠给大报恩寺遗址公园的五棵五谷树。当年郑和下西洋带回五谷树种在大报恩寺之后,这种树又回到它600多年前的“家”。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹



来自盐城的五谷树 现代快报/ZAKER南京记者 顾炜 摄

近期水痘患儿特别多
打过疫苗也有可能患病

现代快报记者从南京儿童医院皮肤科门诊获悉,最近一段时间前来就诊的水痘患儿特别多,尤其是婴幼儿和幼儿园的患儿。

“我家宝宝这是怎么回事?”焦急的家长一坐到医生面前就迫不及待地询问。南京儿童医院皮肤科主任杨苏仔细检查发现,宝宝面部有多个水疱,家长要特别注意,拿不准千万不要随意给孩子涂抹药物。

欣欣(化名)被确诊为水痘时家长都表示非常惊讶,刚满一周岁的宝宝平时都是由爷爷奶奶照顾,未曾接触过其他患病的孩子,怎么会被传染水痘呢?杨苏主任经过一番询问后找出缘由,原来是被奶奶传染了。欣欣的奶奶大约在10天前得了带状疱疹,病情不重,发病几天后才到医院诊治,奶奶在发病前几天还是在照顾宝宝。现在奶奶的病情好转,欣欣却患上水痘。杨苏解释,水痘是由水痘带状疱疹病毒所致,与成人的带状疱疹是同一病毒。既往感染过水痘的患者,病毒潜伏于神经内,过度劳累、免疫力差时易发作患上带状疱疹,因此带状疱疹患者会传染给没有得过水痘的宝宝。通讯员 张艾萱 李敏

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

防病小贴士

1. 发病时可将患儿的指甲修剪,防止抓挠导致患处感染
2. 贴身衣物尽量选择舒适全棉的材质,减少布料对水疱的摩擦
3. 隔离期间患儿需要多喝水、多休息,增强抵抗力
4. 家长可在医生指导下,在水疱处涂抹止痒抗感染的药物