

# 怀揣阳光心态 做一个有温度的人

## 至德教育集团开展“向阳而生,从心出发”主题师生团建活动

落实“双减”政策,为缓解教师和学生的工作学习压力,放松心情,增加工作学习动力,近期,苏州市至德教育集团各成员校进行了以“向阳而生,从心出发”为主题的师生团建活动。



劳动路实验小学的老师用胡萝卜丁垒高 学校供图

苏州市劳动路实验小学“长大的儿童”好教师团开展了“怀揣阳光心态,做快乐的大儿童”团建活动。老师们首先观看了学习视频,一起学做了“十巧法”减压操。本次活动的亮点是团队协作,共用胡萝卜丁垒高,创造既有美感又高大的各类造型。老师们在游戏中合作竞争,在活动中凝心聚力。

为了帮助学生正确认知生活中的“不确定性”,学校还开展以“遇见夏日可爱的你”为主题的游戏活动。朱雀娃们带来了在家精心绘制的“表情包”,一张张形状各异、色彩丰富、生动形象的“表情包”,尽显孩子们的快乐心情。朱雀娃们纷纷和心爱的“表情包”合影。教师和小伙伴们一起见证小小少年们的居家生活成长。

苏州市新康实验小学的老师全面了解学生在生活、学习、网络等方面存在的问题,并针对一些学生提前介入,开展个别谈心谈话,及时给予关心帮助。不断更新完善“一生一策”的成长档案,制定有针对性的干预方案,第一时间实施干预和辅导,帮助学生树立自助、互助、求助意识,学会理性面对挫折和困难。全体教师筑起安心“心”防线,净“心”守护最可爱的孩子们,携手奔赴最美好的未来。

苏州市三元实验小学组织各班开展了“拥抱校园,快乐学习”晨会团体辅导课活动。再次回到熟悉的校园,师生们由衷的高兴。通过国旗下宣讲,希望同学们能与健康同行,整理好自己的心情,尽快适应学校生活,更希望全校师生始终保有“只争朝夕,不负韶华”的决心。各班

还通过教室板报布置,营造了“珍爱生命,快乐学习”的氛围。通过主题系列活动,使学生正确接纳自己的情绪,以积极情绪拥抱校园,以饱满的状态投入学校学习和活动中来。

苏州市姑香苑小学校的陆颖老师对全体教师进行了相关培训。潘华裕老师以“阳光成长”为主题,进行国旗下讲话。指导同学们适应好居家到返校的改变。各班组织观看了专题课,开展了主题班会课。陆老师还分年级带领同学们开展了丰富的小活动。

苏州市彩虹小学校通过教职工大会、交流座谈、团辅等形式,积极舒缓、调适教职员思想情绪,发挥学校领导、德育干部、“林老师”团队、名师工作室、心理教师的骨干作用,认真组织班主任、青年教师等开展健康知识、家校沟通等方面的集体研讨、指导培训活动,重点提升教师发现问题的能力、教育引导的能力、沟通交流的能力,进一步提高工作的针对性、科学性和实效性。

学校还组织学生收看云上“暖”课堂。积极采取有效措施,帮助学生掌握简便有效、容易操作的调适方法。注重结合学生的不同年龄特征与个性差异开展工作,鼓励他们用游戏的方式表达,学会识别情绪并加以调节。

向阳而生,从心出发!此次团建活动,时间不长,却给师生们带来了满满的能量,相信在活动中大家一定能有所启迪、有所收获,并在今后的工作学习生活中学会调节,化解情绪,做一个有温度的人,并把幸福、快乐传递给身边每一个人!

# 恰十岁 正少年

## 苏州高新区狮山实验小学集团2019级举行十岁成长仪式

十岁,意味着应该告别幼时的淘气、顽皮,学会更多的本领,懂得更多的道理,承担更多的责任,付出更多的关爱。十岁,标志着孩子们从儿童走入少年,是孩子人生的一个分界点,是蹒跚学步的终点,更是一个迈向未来的新起点。

为了让孩子们更好地体会十岁的意义,学会感恩、学会自立、学会合作、学会做事、快乐成长,狮山实小特开展三年级十岁成长仪式。

典礼开始,陆校长一番亲切的寄语,承载着学校给孩子们最美好的期待和最真挚的祝福,希望孩子们站在十岁的路口学会感恩、勇担责任。

爱是浓情的叮嘱。在这个特别的日子,校长和老师们也为同学们送上祝福。愿孩子们经过十岁成长礼的洗礼,成长为尊敬老师、孝敬父母、热爱自然、向上向善的阳光少年。

“经得起风雨,才能长见识。”孩子们共同吟唱《志成学子之歌》,用歌声传递自己许下的美好心愿。

成长十年,值得铭记。在成长纪念册上,狮山娃们纷纷写下对好友的祝福、对自己的期许和对爸爸妈妈的心里话。

十岁的我,有你在背后付出的点点滴滴。爸爸妈妈提前写下“一封家书”,家书里是平常未曾提及的心里话。父爱如山,给孩子们的心灵以支持;母爱如海,给孩子们一生爱的滋润。孩子们也想对爸爸妈妈说一声:爸爸妈妈,你们辛苦了!

在父母和老师们的谆谆教诲下,孩子们茁壮成长、多才多艺。今天,十岁的狮山娃们也用自己的方式,准备了精彩的才艺。诗歌朗诵,字字有力,句句深情,是对十岁的坚定与期许;合唱、独唱、舞蹈还有才艺串烧,让活动现场充满了童真童趣,彰显了孩子们的活力与风姿。

今天,我们十岁啦!在温情的生日歌中,甜蜜的蛋糕是成长的见证。在这理想之光的照耀下,全体三年级轻闭双眼,许下一个个美好心愿。

“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”十岁成长礼诠释了生命的意义,体现了狮山实小的温暖,更让孩子们牢记过去,学会感恩,学会珍惜彼此的亲情,长大后做一个真正能为国家作出贡献的人!

朱茗卉

## 作文选登

### 多彩的童年

妈妈的手机里、家里的相册里,记载着我童年的样子,可爱的、搞笑的、生气时的样子。每次翻看这些照片时,我自己也会哈哈大笑,觉得自己很逗。

一岁,我像个肉包子,胖嘟嘟的,被裹在各式各样的爬行服里,特别喜欢爷爷抱着满街转悠。

两岁时,我站在楼梯上和爸爸吵架,虽然爸爸未必能听懂我在叽里呱啦地说什么,但他还是张开双臂,满心欢喜地呼唤着我。

三岁时,我已经会唱完整的《红尘情歌》了,多亏了爷爷奶奶每天带我去跳广场舞。

四岁时,我学会了骑自行车。从那以后,我每天晚上都会骑着我的自行车在小区里转悠。

五岁时,我和姐姐一起给妈妈庆祝32岁的生日,妈妈要求我们好好唱生日歌才能吃蛋糕,结果我们趁她不注意,偷偷吃了好几口。

六岁时,幼儿园组织去春游,妈妈给我买了个吹泡泡机,全班同学都追着我的泡泡跑。

七岁时,爸爸带我去滑冰。刚开始摔了好多好多个跟头,真的好痛好痛,不过我没有气馁,最终我学会了,真为自己骄傲。

八岁时,特别怕水的我居然学会了游泳,虽然游泳姿势有点儿不太符合标准,但是靠着毅力我坚持到了终点。

九岁的我,也就是现在的我,懂得了只要努力练习,就能成功。

苏州市浒墅关中心小学三(6)班 马筱宝  
指导老师:陆秋怡

### 我家的新成员

我家来了一群新成员,它们是谁呢?它们就是小螃蟹。那是我们一家去南通海边泥潭里抓到的,我们将它们带回家,养在了鱼缸里。瞧,它们身穿青绿色的铠甲,一对有力的小钳子,看起来特别威风。

每天,我都会给它们喂食。当我把食物放到水里,还没等食物慢慢沉下去,这群贪吃的小家伙便蜂拥过来。它们用小钳子夹住食物,快速地将食物送到嘴里,一口又一口,不停地吃着,有时它们还会把沙子一起放进嘴里,发现不对劲,又将沙子吐出来。它们吃东西的样子可爱极了,像跟一群小孩在争抢好吃的一样。

等它们吃饱喝足后,便开始玩耍。突然,一只螃蟹对另一只螃蟹举起钳子,好像要打架似的。还有一只也不甘示弱,向那只小螃蟹冲了过去,那只小螃蟹吓得一下子退了好几步。它们相互打得热火朝天。一场激烈的战斗之后,有几只小螃蟹掉了腿,不过它们并不在乎,心想:反正我有八条腿,掉一条算个啥!

我喜欢我家的新成员——小螃蟹。我想永远永远跟它们在一起!

苏州高新区狮山实验小学三(3)班 俞承昕  
指导老师:沈彩虹

### 可爱的咪咪

我最喜欢的动物是奶奶家的那只猫。它的名字叫咪咪。

咪咪全身长着黑白相间的毛发,头上顶着两个尖尖的、三角形似的耳朵,脸上还有两个黑宝石似的眼睛,看起来圆乎乎的。它的嘴两旁各长了三根胡子,可以用来量老鼠洞的深度。咪咪身后还长着一根长长的尾巴,经常甩来甩去,可爱极了!

咪咪非常胆小。如果把它和一只狗放在一起,它从不敢反抗,总是跑到角落里藏起来,不停地发抖,只有我去呼唤它才肯出来。有时候我带它去外面玩,它只要一看见人就喵喵直叫,你可别以为它想咬人,它其实在给自己壮胆,趁机逃跑。你说它胆不胆小?

咪咪吃饭很爽气。剩饭、猫粮它都吃,最喜欢吃的就是鱼了。如果你拿着一条鱼,它一定会扑上来,冲着你喵喵直叫,好像在说:“我要吃鱼,快把鱼给我!”咪咪吃鱼时的样子也很可爱,它先用爪子把鱼拿起来,放到嘴里把鱼肉全部吃掉,接着它又用爪子把鱼刺挑出来。咪咪吃完鱼,还用舌头清理爪子,真爱干净!

我喜欢咪咪!  
苏州市高新区金色小学校四(1)班 杨骏鹏  
指导老师:钱静

### 我想养小仓鼠

我一直想养一只小仓鼠。为什么呢?因为我特别想要一只小动物,但是养猫和狗比较麻烦,那就养小仓鼠吧!

小仓鼠最大的优点就是它个头小,不占地方。而且,小仓鼠很干净,不会掉毛。它虽然有一些气味,但只要勤清理,就几乎闻不到。另外,它在笼子里大小便,不需要遛,只要打扫笼子就可以了,所以很好清理。

小仓鼠平时会在笼子里跑来跑去,有时会跑到滚轮里健身。如果笼子里有滑梯,小仓鼠肯定会很开心地在滑梯上玩。

小仓鼠吃的东西也很简单,比如一些麦粒、瓜子或玉米碎。我们还可以偶尔给小仓鼠吃点儿新鲜蔬菜。如果你给它一颗瓜子,它就会蹲在那里,两个爪子捧着,用牙齿嗑开吃,特别可爱。

我真想养一只小仓鼠啊!  
苏州高新区金色小学校二(4)班 顾晨睿  
指导老师:李超

### 烤鲜奶

愉快的周末又来了。吃完早饭,我问妈妈:“有什么事情需要我帮忙吗?”妈妈说:“你和我一起烤烤鲜奶吧。”我兴奋地大叫道:“好呀!好呀!好呀!”

烤鲜奶是我最爱的美食之一,我已经看妈妈做过好多遍了。妈妈将两颗鸡蛋黄倒入小奶锅中,我将准备好的白砂糖、玉米淀粉和两罐纯牛奶依次加入小奶锅中,并轻轻地搅拌起来。搅拌均匀后,我们对小奶锅进行小火加热。加热的过程中,我还在不停地搅拌。搅拌至黏稠状,妈妈将它倒入准备好的长方形保鲜碗中,并放入冰箱冷藏起来。这个时候,我的手已经酸了。我第一次发现,原来做简简单单的烤鲜奶并没有我想象中的那么容易。

妈妈说要冷藏两个小时。一到时间,我就迫不及待地喊妈妈把鲜奶端出来烤,因为我已经约了好朋友,请他们吃我亲手做的烤鲜奶。

我端着热乎乎的烤鲜奶下楼和我的小伙伴们分享。小伙伴们边吃边夸赞道:“好好吃呀,又软又香又甜!”

我听了,心里美滋滋的。感觉这次是我吃的最美味的一次烤鲜奶了!

苏州市高新区金色小学校二(7)班 沈千与  
指导老师:苏晓晨

### 包粽子

小小的翡翠金字塔,光滑洁白的肌肤,甜甜的心,令人回味无穷,这就是美味的粽子。正逢端午,我缠着妈妈教我包粽子,被迫之下,妈妈只好教我包了粽子。

我们首先准备好材料:一盆雪白的糯米、一碗红透的蜜枣,还有一些细绳子和粽叶。

一切准备就绪,开始包粽子了。妈妈做一步,我再跟着学一步。首先,把粽叶卷成一个冰淇淋蛋筒的样子,放一半糯米进去,再放入一颗蜜枣,然后加入糯米,把红枣盖住。最后把那一头封好,用绳子把粽子捆结实,一个可爱的粽子就包好了!可是,我虽然也是按照这个步骤做的,但是因为我害怕捆得不紧,把粽子勒得都有小蛮腰了,活像一个菱角!加上那露出来的糯米,都有花边了!

妈妈扑哧一声笑了。把我的粽子解了开来,挖出少许糯米,再把粽子封好、捆起来、打结。顿时,刚刚那个歪七扭八、瘦小干枯的粽子变成了一个板板正正的“士兵”!但是,这个粽子是通过妈妈的帮助才完成的,我一定要自己独立做出一个,于是,我陆续做了好几个粽子,它们一个比一个腰板挺得直!

粽子终于可以下锅了!妈妈往锅里装满水,放入粽子。没过多久厨房里就飘来粽子的清香,充满了整个屋子,带来了浓浓的节日气氛。经过两个小时的等待,粽子出锅了!我亲手解开粽子,热腾腾的,十分诱人,再尝一口,白白糯糯的加上蜜枣的香甜,不淡也不腻,甜度恰到好处,真不比店里的差。

今天,我既尝到了粽子的鲜美又尝到了劳动的甜味。这也许就是人们说的成就感吧!

苏州市浒墅关中心小学四(2)班 叶一茗  
指导老师:袁甜甜