

# 心理育人，润心行动增合力

这所学校以团辅、心理剧、心理月等多元活动推进心育



上月，无锡新吴区委社会工作部副部长余一帆一行来到无锡市新吴区第一实验学校，调研学校心理健康教育，并就推动家校社合作、社工进校园进行座谈，旨在搭建平台将社会工作人员引入校园，共同推动学校心育工作。

将社工人才引入校园，是该校构建多层次心育支持体系的一个亮点。今年秋学期开学，该校开展了由社工人才参与合作的“润心”系列活动，推动了家校携手合作，增强了心理育人合力，助力学生们获得更多的能量与信心。

以心理团体辅导为主体的社团活动推动学校心理健康教育，是该校心育工作的一大特色。在“‘签’挂我心”团辅活动中，同学们交流生活中能够触动心灵的幸福瞬间，并亲手制作了一枚枚“幸福小事”书

签。在“乐动青春”超级有氧鼓团辅活动中，学生通过跳跃、舞动、伸展等动作释放身心，在音乐的疗愈力量中激活积极能量。

学校开展“觉察快乐”团辅活动，让学生回忆过去一个月的快乐并用一杯奶茶来表示，同时在绘画中用心觉察和发现点滴快乐。“寻找心动力”团辅活动通过曼陀罗绘画，让学生按照“静、思、画、写、悟”五个步骤对自己的内心进行觉察，在图形和色彩中释放情绪、激活内在能量。

每学期开学，学校都开展心理委员培训，从情绪管理、学习规划、人际关系处理出发，传授一系列实用心理调适技巧。同时，在心理辅导室“阳光小屋”开展个人心理辅导，一生一档，动态追踪并作记录。

学校每学期开设结课作业《我的学期九宫格》心理小报并将优秀作品展出，秋学期还开设“五觉寻秋”户外心理课，带领学生走出教室，以视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉感受秋天，感受自然和生命的美好。

为预防校园欺凌，守护学子阳光心灵，学校开展“以法之名‘未’你

而来”防欺凌主题教育活动。防欺凌心理情景剧表演，通过直观的画面向同学们展示校园欺凌的危害，通过校园真实情境下的角色扮演，引导学生懂得尊重他人、关爱他人。

学校定期开设“让花盛开”“做情绪的主人”专题讲座，心理老师们以语言欺凌为切入点，引导学生懂得生命的意义；讲解青春期出现剧烈情绪变动的普遍性，分享情绪管理技巧，引导同学们做自己情绪的主人。

据了解，该校每年举办5·25心理健康月系列活动，这些活动和每年“润心”行动，大大增强了学校心理育人合力。心理月活动组织学生聆听专职心理老师“国旗下讲话”，开展“绘出我心，循梦而行”心理绘画作品比赛，将学生情绪手抄报、心理课小报、曼陀罗绘画作品进行公开展出。小作者们将心理健康与自己的想法和情感融入其中，创作出了富有内涵和感染力的手抄报和绘画作品，这些作品为塑造学生积极乐观的心理品质起到了积极作用。

于欣悦 吉滢

# 2024年全省少先队辅导员技能展示 无锡再获综合团体特等奖

12月4日至6日，由共青团江苏省委、江苏省教育厅、江苏省少工委联合主办的2024年江苏省少先队辅导员专业技能展示活动在盐城举办。无锡市7组优秀校外少先队辅导员，在比赛中夺得个人单项4个特等奖、3个一等奖，并蝉联综合团体特等奖，再次彰显无锡少先队、无锡少先队辅导员的卓越风采。

其中，宜兴市东洑中学唐思宜、无锡高新区（新吴区）太科城

实验学校周璇、无锡市连元街小学王一帆、江苏省锡山高级中学实验学校第一小学窦一凡4位老师，分别在“党的创新理论主题宣讲”“少先队活动案例”“少先队微队课”“少先队工作情景处理模拟”四项展示比赛中荣获特等奖。“此次比赛离不开团队成员的群策群力、鼎力支持，由团队所赋予的无形力量与珍贵经历，远比成绩更加珍贵……”连元街小学王一帆老师写道。

施教

# 新城中学推进“课间15分钟”灵动课程 落实每天一节体育课 焕发活力教育生命力

以“活力教育”理念为指引，无锡市新城中学积极响应新吴区作为全国教育试点区域行动方案，推进“课间15分钟”和“每天一节体育课”改革，以活动、运动、灵动的课程，实现强身健体、心智培育、情绪适应、意志锤炼、力行致远等五大“活力教育”发展目标。

学校精心规划“课间15分钟”，将其划分为放松时段、自由活动期、准备下节课三个阶段，为鼓励学生课间参与活动，限制教师拖堂行为，学校根据学生学习特点对不同时段的课间信号做了铃声调整。

学校力保课间活动安全有序，实行全员管理，构建完备组织管理网络。各楼层与活动区域均安排值日教师与学生志愿者巡查引导，及时处理突发状况，纠正不良行为。班主任也会在班级内强化安全教育与活动引导，激发学生参与热情并督促其遵守规则。

在创建丰富课程方面，七年级孩子们将长辈们儿时游戏进行传承，将跳格子、翻花绳等传统民间游戏再次带进校园。鼓励八年级学生自创弹笔、手指角斗、创意棋牌等游戏，还评选创意游戏小达人，并将评选出的游戏进行推广。在九年级的课间课程中，学校设计以走出教室、望向远方、保护视力为主体的“望远课程”。

学校结合体测项目，分项设置运动，室内及楼道、操场区域准备小垫子或瑜伽垫，组织学生们坐位体前屈、仰卧起坐、跳绳。鼓励

班级课间开展“律动魔舞”活动，由心理、音乐、体育教师合力，筛选适合在班级中开展3至5分钟的律动舞蹈，和着轻快的节拍，做着轻松有趣的动作。

发挥特长，个性展示。各年级或班级结合自身特点，开展趣味活动，把课间的主动权归还给学生，学生们设计及开发了多种课间游戏，课间发挥了学科拔尖人才的优势，为他们提供展示的空间，同时也在他们的带领下，激发更多学生的参与，开展音乐沙龙等活动。

在设计和优化课程上，学校定期组织研讨交流活动，共商“课间15分钟”和“每天一节体育课”的活动质量保证，根据体育课强度与学生疲劳恢复周期，合理优化课程设计。目前，学校积极探索与校外体育机构或教练合作模式，邀请其入校开展特色课程培训，满足学生个性化体育需求。

关注个体差异，创新活动形式。学校体育教学与课间活动依学生身体素质与运动能力分层分组，为不同层次学生定制教学目标与活动计划，并结合学生兴趣，将持续创新体育活动形式内容。创新体育活动形式一是引入电竞与体育融合项目，如体感游戏竞赛；二是开展校园体育创意活动，鼓励学生自主设计体育游戏方案并推广实践；三是借助互联网与智能设备，开发线上线下融合体育课程与活动资源，如运动打卡挑战、线上知识竞赛等，提升学生参与积极性主动性。

卢仁斌 匡昌林

# 来一场“爱在旧时光里奔跑” 太湖幼儿园举办以“怀旧和游戏”为主题的亲子运动会

关于童年，不同年代的人都有着自己独特的记忆，奶奶手中摇动的蒲扇，小伙伴们三五成群捉泥鳅、抓石子、拍画片、跳皮筋……都是曾经一代人美好的回忆。

怀念不如实现，把“无限怀念”变成“当下拥有”，来一场“爱在旧时光里奔跑”。12月6日，无锡市太湖幼儿园开展了一次以“怀旧和游戏”为主题的怀旧亲子运动会，让孩子们搭乘“时光机”，和爸爸妈妈一起“趣”运动，穿越时空传统游戏，唤醒共同记忆。

在亲子怀旧运动会入场式上，家长们牵着孩子的小手，身着精心准备的服装，缓缓步入操场。他们的脸上洋溢着幸福的笑容，眼中闪烁着对过往时光的怀念与对未来的憧憬。

随着第二套全国幼儿广播体操的旋律响起，孩子们与家长一同舞动，动作虽显稚嫩却充满活力，仿佛

将大家带回了那个纯真无邪的年代。

情感纽带在游戏中悄然编织，运动会的重头戏无疑是那些充满怀旧元素的传统游戏。抬花轿、跳房子、套大鹅、打弹珠、滚铁环、跳皮筋……这些曾经陪伴着爸爸妈妈一代人成长的童年游戏，如今在孩子们的参与下焕发出新的生机。每一次默契的配合，都换来了孩子们银铃般的欢笑声和家长赞许的目光，这些温馨瞬间宛如一颗颗璀璨的珍珠，被时间的线串联起来，成为亲子间永不褪色的宝贵记忆。

随着运动会的落幕，那些温馨瞬间被定格成永恒的回忆。它们宛如珍贵的相册，记录了孩子们成长的瞬间，映射出亲子间的深情厚谊。这些回忆将成为孩子们心中的宝贵财富，陪伴他们走过未来的每一个春夏秋冬。

此次怀旧亲子运动会，不仅让



孩子们在游戏中收获了快乐与成长，更让他们在与家长的互动中，懂得珍惜与父母共度的每个时光，深刻感受亲情的珍贵与温暖。 严情楠

现代快报+ 新媒体品牌矩阵展播

# 光影江苏

## 江苏电影权威发声渠道



扫码关注光影江苏