

女教师有压力? 快看看这些老师如何做的

教师工作千头万绪、纷繁复杂,既要照顾学生、又要兼顾家庭,既要对学生成绩负责、又要对学生安全上心。今天列一些女老师们的课余生活,看看她们如何丰富自己的生活。这里也整理了一些减压小妙招,希望“女神”们心情舒畅、快乐健康。 □陈莹莹



蒋艳
合肥市和平小学东校班主任兼综合实践活动课老师
爱看动漫
爱画漫画。



张梓
合肥市第九中学
紧张繁忙的工作之外,抽出一点时间留给兴趣爱好,读书、画画、摄影。



陈叶
合肥市兴华苑小学和家人一起旅行。



董雪梅
合肥市第六十三中学
爱好摄影,善于发现美。

减压第一招 学会“偷懒”

第一,教师尤其是班主任做事情是不必事必躬亲力亲为的,要学会放手。能让学生做的让学生做,让他们去跑跑腿、收拾收拾教室卫生,既能分散孩子旺盛的精力,有效避免他们打闹发生事故,又锻炼了他们的动手能力,何乐而不为?

减压第二招 增加信心,点燃希望

心中有希望,就有了方向,就会产生巨大的动力。老师们的希望就是接手的每一个班级,每一个学生,这些都是希望的火种。老师只要全心全意地让班级里的每个学生感觉到如沐春风般的教育,让学生感受到老师的炙热,感觉到学习的快乐,收获着知识,体味着做人。老师们就是在不断的希望中逐渐实现自己的人生目标的。

减压第三招 减少烦忧,交互沟通

有了烦恼,有了忧愁,也不知

不觉中给自己加了压。老师们不妨换个角度,换种心态,多想一些快乐美好的事情,将烦恼与无聊淹没在笑声里。在班级遇到问题时,尽可能地多角度去思考,在课间无聊的时候多与学生谈谈心,交换一下在学习、生活、班级管理方面的想法,在沟通中减压,在相融中收获,会起到事半功倍的效果。

减压第四招 诚心诚意,爱并快乐

爱自己的孩子是人,爱别人的孩子是神。老师们不是神,却是有血有肉的人,会真诚、无私、心贴心地去爱学生。学生的一抹笑容、一点进步,就是老师们心灵暖暖的骄阳。爱心和快乐的能量持续不断地向外迸发,整个班级也因有爱心而变得越来越奋发团结。在学生沮丧时、烦恼时、气馁时、伤心时伸出我们的手,推孩子一把,虽然对教师来说可能是一件微不足道的小事,但不知不觉中却可能会影响学生的一生,收获到的就会是成倍的快乐!

教育一线

合肥市新安江路小学“星光三点半”课程即将开课

3月5日,新小召开班主任会议,布置落实“区课后三点半工作推进会”会议精神,经过近2周细致、有序的筹备,该校将于3月11日正式开始“课后三点半”课后服务工作。

新小作为合肥市第二批“课后三点半”试点校,通过去年的摸索和实践,已经获得了一些经验。今年该校将原有的社团普惠课程和精品课程与三点半课程进行有机整合,使课程更加丰富化。三点半课程数量达到40多门,既有陶泥、国际象棋、武术、剪纸……这样的兴趣课程,也有阅读、思维训练等学科课程,学生可以根据自己的喜好,在课后三点半APP上选课。落实“课后三点半”课程,新安江路小学一步一个脚印,力争让每一步都留下清晰的印记,相信“三点半课程”会成为课后的一道亮丽的风景线。

□葛新磊

少儿艺术学校:首届学科节开幕

3月4日,合肥市少儿艺术学校“智慧大比拼 乐学促成长”首届学科节正式拉开帷幕。本次学科节将在三月份全面开展,参与的学科有语文、数学、英语、信息与科学,一至五年级学生全员参与。各学科将通过开展学科竞赛、现场展示、成果汇报等丰富多彩的活动,营造多元化、多维度的校园学习氛围,从而满足学生的学科成长需求。校长吴敏为本次学科节致开幕词,她指出学科节是学校文化的浓缩,是学校办学特色的呈现,是全体师生展示神采与魅力的一个重要平台。校园学科节的开展为全校师生彼此学习、互相探讨、共同提高提供一次极好的机会,为学校树立良好的竞争意识、合作意识、拼搏意识形成一个良好的氛围,为学校教育教学工作的开展奠定坚实的基础。 □卞益楠

六安路小学翠微分校“三八”节亲子活动很精彩

“妈妈,你看我包的小刺猬,可不可爱?”3月7日下午,合肥市六安路小学翠微分校举行了“我陪妈妈一起过节”三八节亲子面点制作活动,旨在加强亲子之间交流互动。每个班级均有一位妈妈带着孩子参加,活动现场气氛热烈。学校特意请来了专业的面点师傅,指导大家做出美观又美味的面点,一起体验DIY的乐趣。孩子们和妈妈们一起发挥各自的想象,各显神通,做出了形状各异的小包子、小饺子,造型十分可爱。此

次亲子制作面食活动是家校合育的重要体现,让孩子用朴实的方式给妈妈送上节日的祝福,拉近了孩子与家长之间的距离。 □黄静 左茜

新庄小学开展“举旗帜·送理论”学习活动

近日,新庄小学全体教师举行了“举旗帜、送理论”专题宣讲活动。新庄小学党支部书记黄涛为全体教师做讲解。他的宣讲通俗易懂、主题鲜明、内容丰富、重点突出,围绕改革开放的历史背景,改革开放40年的光辉历程、伟大成就、宝贵经验等方面进行了详细阐述,具有很强的鼓动性和指导性。最后,黄涛强调:要把改革开放的精神与立德树人等本职工作结合起来,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”,进一步提升办人民满意教育的信心和决心。 □刘劲松 张小梅

应急安全知识讲座走进郎溪路小学

近日,合肥市郎溪路小学举办了一场《常见意外伤害的预防与处理》的报告讲座。讲座由合肥市第二人民医院急诊科专家李海山主讲。在讲座中,李海山医生首先向学生们介绍了常见的意外伤害——气道梗阻、溺水、电击伤、一氧化碳中毒、动物咬伤以及常见的止血与骨折的处理方法等。然后结合实际工作经验向学生们介绍了意外伤害发生时的一些症状以及面对这些意外伤害应当采取的自救与互救的方法,并且归纳总结了生活中的一些常见错误。此外,李医生现场演示了心肺复苏按压以及人工呼吸的正确方法,最后两名学生亲身尝试了心肺复苏按压的方法。通过本次讲座学习,不仅增强了师生们的防范意识,而且让全体师生学习到了常见意外伤害的预防与处理的办法。安全无小事,从细微处做起,郎溪路小学也将以此为契机进一步加强校园安全建设,努力打造活力校园,平安校园。 □江锡奎

裕溪路学校党团员联合开展学雷锋活动

近日,裕溪路学校在校党总支的引领下,政教处和团委组织该校党员教师和团员青年走进枞阳路社区,走进孤寡老人家里,开展“学雷锋志愿服务活动”。活动中,党员教师和团员们分工协作,打扫了社区街道、活动场所,擦拭了公共设施,铲除了楼道内、电线杆的小广告,对辖区内的卫生死角、绿化带中的“白色垃圾”也进行了彻底的清扫。他们还走进孤寡老人的家里,

看望孤寡老人,义务帮助他们打扫卫生,整理居室,热情地陪他们聊天,给老人们送去温暖。 □汪普林

38中开展“三八”妇女节维权法律知识讲座

3月5日下午,合肥市第三十八中学北校党支部特邀安徽“宏森律师事务所”田继红和戴燕律师,在北校录播教室举办了三八妇女节法律知识讲座和宣传活动。北校20余名党员女教师及入党积极分子参加了此次讲座。活动中,田律师以“智慧人生与法同行”为主题,结合《婚姻法》、《中华人民共和国反家庭暴力法》等进行了一场别开生面的讲座。此次讲座,提升了合肥38中女教师们知法、懂法、用法的能力,为创建平安幸福家庭、构建和谐社会出一份力。 □陶灿灿 闻超

西小北校:“六味”特色作业 让寒假生活更丰富多彩

一张张精美的手抄报,图文并茂;一个个精巧的大红灯笼,吉祥喜庆。整理房间、吃年夜饭、拜年、运动锻炼、读书、旅行等寒假生活,在孩子们的镜头下一一展现,这些珍贵瞬间留住了浓浓的年味,留住了美好的生活。这是西园新村小学北校特色寒假作业的内容。寒假期间,西小北校的老师们精心设计,给孩子们提供了一份“六味·春节,魅力寒假”特色寒假作业菜单。根据学生的年龄特点,分低中高三个学段,各有不同的任务。据悉,这是该校为了让孩子们尽享丰富多彩的寒假,让作业不再成为负担,特别设计、精心准备的一份假期“礼包”。落实减负,聚焦核心素养,西小北校一直在路上。 □方刘兆



近日,合肥市五一小学邀请辖区派出所民警对该校新成立的第二届“家校护卫队”成员进行文明指挥、突发事件处置等要点与文明技能培训。 □韦韵