

复学“心”征程，心理新赋能

合肥市中小学上好“复学第一课”

“神兽”回笼啦！随着小学一、二、三年级学生和幼儿园学生返校复课，合肥市中小學生已经全部正式归校。面对从居家学习到返校复学的转变，为了帮助师生顺利适应和过渡，合肥市各中小學校从“心”出发，开展了一系列心理健康教育活動，帮助學生上好“复学第一课”。一起来看下吧！ □ 记者 谢静

合肥市第三中学

下午 13:40，午间静校结束的铃声响起，《perfect》《flower dance》《稻香》一首首温柔舒缓的钢琴曲在合肥三中的校园响起，帮助同学们以饱满的精神状态迎接下午的学习生活。据了解，为了让同学们度过更加安全、充实、愉快的校园生活，合肥三中校园之声广播站特意增设了新栏目《战疫青春，有你有我》，包括防疫知识普及、复课心理疏导小贴士、国内外最新疫情动态、战疫英雄事迹介绍等内容，为复学后的校园生活注入满满正能量。

为帮助学生更好适应复学后的学习和生活，合肥三中学生成长与发展指导中心录制了《复学后的心理调适》微课，指导学生如何做好个人卫生防护，如何调整节奏，进入状态，并且为同学们介绍科学规划学习的具体方法，帮助同学们科学应对压力，保持乐观向上的积极状态。

合肥市第四中学

从 4 月 30 日至 5 月 4 日，合肥四中团委举办了“五四 321 用脚步传递青春正能量”活动，鼓励广大师生不忘记加强锻炼、增强体质，同时舒缓教学、学习的压力。为了帮助同学们以良好身心状态投入到校园生活和学习中，合肥四中做了大量工作。学校精心准备了《复学适应大礼包》，通过年级部大屏播放和学校成长电台播放复学心理适应

知识。根据居家学习期间学生心理健康问卷调查，学校专门录制了学生心理健康教育系列微课，学生成长发展中心特别推出开学适应期系列心理调适课程和团体辅导活动，引导学生有效地管理和调节自身情绪，顺利地在线上过渡到线下学习。学校还开展了生命教育主题班会以及一系列丰富多彩的德育、心育、劳育、美育四育综合活动，营造温馨轻松、积极向上的校园氛围，让教师愉快地工作，学生愉快地学习。此外，学校还录制了教师减压系列微课和家长学校微课以及复学过渡期给家长的建议，做好家校共育，并在合肥市教育局微信公众号发布。

合肥第八中学

合肥第八中学高度重视学生心理防护，通过多种形式为全校学生带来心灵的呵护。针对复学后心理健康教育工作开展，除了开学第一课以外，该校还通过班会活动、个体辅导、问卷调查等各种渠道，全面了解学生的身心状况，准确把握学生对学业的焦虑、对开学后适应问题的担忧等真实心理需求，根据调查结果，进一步推出符合学生现状的心理健康教育课程。同时，学校通过多举措针对教师开展心理辅导和危机干预培训，提高其观察与识别学生心理行为变化的能力；并加强家校沟通，对特殊需要的学生给予重点关爱，培养学生形成积极心态，提升心理健康素养。

合肥市第六十三中学

合肥六十三中开展了家校共育云课堂活动，甄选了合肥市教育科学研究院公众号推出的“家校共育”系列精品微课中的三节课。这三节家庭教育微课的主讲人为安徽省优秀教师黄峥老师，她结合自身多年家庭教育工作的经历，从初中阶段孩子的心理需求、父母情绪控制对孩子

情绪的养成等几个方面，为家长们进行了生动细致的阐述，从而帮助家长了解到孩子的心理需求，学习与孩子正确沟通的方法。

合肥市西园新村小学北校

4 月 26 日开学以来，合肥市西园新村小学北校精心设置“心理缓冲期”，依据不同年级段学生心理特点，通过疫情防控、生命安全、卫生健康等系列心理健康教育主题班会等方式，帮助学生实现从在线学习到课堂的平稳过渡。

5 月 8 日下午，该校心理健康教育主题班会系列课程——“心”适应 乐启航，在西园、安大两校区同步进行。各班班主任精心组织，通过 PPT 展示和悉心讲解，帮助学生了解基本的心理自我调适方法，从而正确面对内心的“不适”感，树立阳光心态，积极应对学习、生活中的压力、困难和挫折，在愉悦的环境中自信快乐地学习，健康幸福地生活。

合肥市瑶海实验小学

5 月 11 日下午，合肥市瑶海实验小学各班级召开了“‘心’适应，乐启航”心理健康教育主题班会活动，这也是该校心理健康安全教育工作的有效途径之一，有助于学生们消除焦虑的心理情绪，建立积极的心理状态。班会课上，同学们通过图文结合、观看视频的方式，针对“出现负面情绪的原因”“负面情绪的接纳”“应对负面情绪的方法”等方面的知识进行了讲解。老师们给学生普及了应对负面情绪的 4 个小妙招：说一说、写一写、想一想、动一动，让学生了解如何调适自我压力，以积极饱满的精神状态和健康的身心，一起开启快乐的校园学习之旅。

合肥市少儿艺术学校召开毕业班教育教学会议

5 月 13 日，合肥市少儿艺术学校召开毕业班教育教学工作会。各任课教师分学科畅所欲言，就本年级复学后至今，学生的学习情况，教学衔接的实际情况，学生的心理健康情况进行了分析和交流，学校教研室对后期的教学进度规划及集体备课做了重要强调，希望大家能发挥集体智慧，在共同努力之下，提高教育教学水平。该校校长吴敏对毕业班老师工作给予充分肯定。她指出，老师们要抱着“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的信心，全体师生风雨同舟，携手共进才能赢得瞩目的成就。相信老师们一定会凝心聚力、精诚合作，为学生的健康成长保驾护航，为他们的小学生活画上圆满的句号。 □ 卞益楠 王晶晶

合肥市行知学校教育集团召开全体班主任会议

5 月 11 日下午，合肥市行知学校教育集团新学期全体班主任会在漕冲分校行知剧院举行。会上对教育教学工作进行了相关布置，希望班主任在关注学生学习的同时多关注学生的心理健康问题，做好家校沟通。会议同时针对班主任常规管理工作提出了明确要求，并对校园卫生和班级文化美化工作做了相应的布置，努力营造学生学习成长的良好环境。会议最后，袁方正校长指出，班主任要把日常工作做实做细，要把学生的安全工作放在第一位，要了解班级学生家庭生活情况，多关注学生心理健康，学会善待每一位学生，这也是每个班主任教育教学的出发点和归宿。 □ 张天娇 张浩然

合肥瑶海区教体局教研室召开教研工作例会

为切实做好全面复学后的教学、教研工作，确保返校复课衔接平稳、有序、高效运行，5 月 11 日，瑶海区教体局教研室召开了新学期第二次教研工作会。教研室各学科专职教研员分别汇报了本学科教研工作思路。教研室主任傅京围绕“质量、均衡、名师、集团化、课堂”五大关键词对新学期工作进行了梳理和布置，重点强调了中高考、2020 年区教学质量提升年等主要工作和举措，要求大家做好疫情防护同时，积极谋划、周密部署返校复课教学、教研的衔接工作。瑶海区教体局分管领导王兴桥做了总结性讲话。他希望大家不断加强自身学习、提升教研水平，保证返校复课教研工作顺利、高质量进行；并提出了抓课堂、抓教师发展、抓教育科研、抓质量提升的教研思考，并提出几项具体要求，鼓励大家为瑶海教育质量的不断提升作出应有的贡献。

合肥市和平小学第四小学开展绘画心理课

近日，合肥市和平小学第四小学心理健康老师张华在四年级开展了一次《我的烦恼》绘画心理课。张华老师引导大家画出自己的烦恼，同学们的烦恼大多来自学习和家庭，其中有一个同学的画面中表达了父母给他的学习压力。绘画结束后，同学们互相交流了自己的烦恼和处理的方法。在这节课中，孩子们在绘画中找到了适合自己排解压抑、释放身心的方式。当然孩子的画也是我们走进他们内心的一扇窗户，家长和老师也能通过这些绘画了解孩子的内心想法，从而有针对性地疏导孩子的焦虑和压力，更好地引导孩子健康成长。 □ 张华 李婷婷

庐阳区相关领导到五一小学检查复学防疫工作

5 月 9 日上午，庐阳区委常委、区政府党组副书记肖廷一行深入合肥市五一小学检查疫情防控和复学工作。检查组一行通过该校电子体温设备检测、登记入校。检查组首先听取了该校校长程朋军介绍校园疫情防控工作的特色工作做法，详细询问了学生集中复学返校后校园疫情防控工作的开展情况和困难，并深入学校健康观察室、物资储备室，查看防疫物资储备情况。检查组还实地查看了校园文化和教师队伍建设等工作，并对学校“办一所具有美好童年记忆的小学”的教育追求点赞，表示五一小学也是“首善教育”品牌的一张亮丽名片。检查反馈中，肖廷强调，学校要全力保障校园疫情防控和复学工作安全、健康、有序。据悉，自疫情防控工作“疫”打响以来，该校先后成立疫情防控领导小组，建立“两案九制”，压实各部门管理责任，通过体温检测登记制度、晨午检对比制度、各室消杀制度等制度建设、防控队伍建设和专题课设置等举措，全方位保障校园疫情防控、复学工作平稳、安全、有序。 □ 韦豹

合肥市西园新村小学北校：好少年拾金不昧暖人心

近日，合肥市西园新村小学北校收到了一封感谢信，在合肥市工作的郭女士为感谢该校拾金不昧的好少年何晨阳同学，专门给学校写来了感谢信。据了解，4 月 30 日中午，该校五（4）班学生何晨阳和妈妈骑行回家，在行驶到西一环路段时发现路边一黑色的电脑包，打开一看，里面有笔记本电脑一台和一张工作证。何晨阳立即与妈妈寻找失主，根据包里的一张工作证，多方打听，终于找到失主郭女士。郭女士介绍，当时她因为赶着去公司，遇到西一环一段路颠簸路面时，电脑包放在电动车前处颠掉了，路上吵也没注意，幸好何晨阳在路上捡到，并协同家长找到她。她非常激动，连声称赞何晨阳同学拾金不昧的高尚情操。据了解，西园新村小学北校教育集团着力提升办学品质，落实立德树人教育根本任务，在全面培养学生综合素质的同时，引导学生从小事做起从细节做起，争做至真、至纯、至善、至美的好少年。 □ 章崇远