



超燃！合肥学生版“本草纲目”申请出战

合肥市十里庙小学校园版《本草纲目》篮球操来了



近来，魔性的《本草纲目》健身操被广大网友疯狂种草，掀起了一股运动热潮。合肥市十里庙小学的学生们在体育老师的带领下，用一段活力篮球操挑战近期大火的《本草纲目》健身操。一起来看看十里庙小学少年们的表演吧！

伴随着动感的《本草纲目》歌曲，同学们身穿统一的篮球服，在富有节奏感的音乐中，展现运球、上步、投篮等超酷的篮球动作，动感十足，充满了力量与美！

据介绍，为了帮助孩子们增强体质，丰富校园生活，十里庙小学的体育老师丁雷编创了这套篮球操，

全程共10组动作。丁雷老师结合平时学生的体能训练动作，将《本草纲目》健身操融入篮球元素，增加手部训练，给锻炼增添了趣味性。最初，丁雷老师带领同学们在室内的音乐舞蹈房彩排，经过几次彩排，最终以校园快闪的形式呈现。

这套篮球操器材轻便、不受场地限制，可一人或多人同时参与，而且通过这种有趣的运动方式，不仅可以带动孩子们多多进行运动，让学生达到锻炼身体、愉悦身心的效果，也可以提高学生的灵敏、协调、耐力等身体素质。这套校园版《本草纲目》深受师生喜欢。同学们纷纷跟着节奏，跳起篮球操版《本草纲目》，校园内满满活力！

据了解，十里庙小学是第一批“全国青少年校园篮球特色学校”和“全国校园冰雪运动特色学校”。近年来，该校广泛开展阳光体育运动，一批特色体育艺术项目得到蓬勃发展。学校不仅有校园篮球、轮滑、冰球、足球、乒乓球等特色项目，还因地制宜开展算盘操、冬季三跳、趣味游戏节、校园篮球赛等形式多样的体育运动，让学生充分“动”起来，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锤炼意志。

■ 严芝 记者 谢静

合肥瑶海区陈蕴蕴名班主任工作室暨东部新中心片区学校班主任经验分享交流

为贯彻落实瑶海区教体局“学在瑶海，活力教育”十大行动实施意见，促进班主任工作效率，关注班主任和学生的心理健康，同时探索疫情防控形势下教育教学工作的新模式，合肥瑶海区陈蕴蕴名班主任工作室联合东部新中心兄弟学校携手开展“教学防疫同行，减负增效同频”经验交流分享活动。

合肥市心理健康名师工作室主持人杜青老师做了关于疫情下如何做好班主任老师心理养护的讲座。老师们在她的带领下正念冥想，舒缓心情，对现阶段班主任的工作和生活也有了更清晰的认识和明确的目标。

瑶海区陈蕴蕴名班主任工作室主持人陈蕴蕴老师做了疫情下班主任工作交流分享——《心守一抹暖阳，静待一树花开》。陈老师结合工作体会，指导班主任老师如何做好自我解压，快速成长，成为更加优秀和高效的班主任。活动最后，陈蕴蕴名班主任工作室成员开展教师减压活动。在轻松愉快的氛围中，教师们完成插花活动，用温和的方式放松自我、关爱自我。

俯首深耕、合力研训，陈蕴蕴名班主任工作室的老教师们都将心守一抹暖阳，静待一树花开，用饱满的热情迎接新形势下的新挑战。

■ 陈茜

合肥市兴华苑小学相山路校区开展系列心理健康活动

为了提高师生及家长对心理健康的认识，合肥市兴华苑小学相山路校区开展了一系列心理健康活动。

人生气，易衰老，适当宣泄，人欢笑。“最美笑脸绽放”帮助学生宣泄负面情绪。多反思，绘心情，“写出你的小烦恼”，在互相倾诉中有了共鸣与归属。疏解了心结的同时也更加热爱集体大家庭。玩沙盘，调心理，团体互助多热闹。团辅个辅相结合，在团辅

中寻找能量，在个辅中舒解心结，沙盘是孩子们的最爱，在沙的世界里完成自我疗愈。

心灵绿洲广播、致家长的一封信、心理健康小知识宣传、主题班会……同时，学校多途径多角度宣传心理健康重要性，帮助家长和孩子了解心理健康知识，构建心理健康防护网，共同撑起心灵的绿洲蓝天。

■ 岳香廷 姜文玲 刘芳

合肥市瑶海实验小学开展《民法典》主题班会



为帮助学生从小树立学法、知法、守法的理念，合肥市瑶海实验小学于5月16日下午开展了“民法典知识我知道”主题班会活动。

班会课上，班主任老师以PPT的形式，用生动形象的语言深入浅出地向同学们讲解了《民法典》的立法背景、民法典与我们生活、学习息息相关的各个方面。还通过播放视频“当哪吒遇上《民法典》”，让学生们了解如何运用民法典来保护自身权益。学校还开展了《民法典》知识竞赛活动。试题以《民法典》中的法律规定、民事行为能力等民法概念为主。答题时，同学们认真思考，谨慎作答。

通过本次活动的开展，同学们纷纷表示要成为民法典的小小宣传者与践行者，做知法守法的好少年。

■ 杨文

合肥市明珠小学主题劳动实践活动收获欢乐



为落实“双减”政策，培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质，5月16日开始，合肥市明珠小学开展了“叠衣服，巧收纳”“做蛋挞，品美食”“迎端午，做香囊”系列主题劳动实践活动。

二年级的小朋友们在动脑动手的过程中学会巧叠衣服。高年级开展了《做香囊 迎端午》劳动课，学生在亲手制作香囊的过程中，体验了手工制作的乐趣和传统文化的魅力。孩子们兴致高昂，积极动手参与，气味芬芳的药芯、色彩绚丽的花布，一针一线精心缝制后，一个个精巧别致、各具创意的香囊就出现了。此次活动，不仅让孩子们走近中华优秀传统文化，获得了宝贵的文化体验，更锻炼了学生们的动手能力。据悉，明珠小学将继续推出一系列的活动，助推“双减”扎实落地。

■ 董菊 李晶晶



昨日，合肥六中瑶海分校开展高年级“为青春赋能 向未来出征”减压游戏活动，让同学们在团队游戏、创意绘画等活动中调整心态、释放压力，以轻松、乐观、自信的心态迎接高考。

■ 蒋娟娟

合肥市行知学校教育集团开展团体心理辅导



合肥瑶海区教体局近日启动以“活力‘心’教育 快乐‘悦’成长”为主题的心理健康辅导进校园活动，旨在为学生普及心理健康知识，提高心理素质，帮助青少年健康成长。5月16日下午，合肥市行知学校教育集团开展九年级部分学生心理健康团体辅导活动。

本次团体心理辅导活动主要以游戏的方式开展，寓教于乐，向学生提供科学、健康、专业的指导，并使同学们在轻松快乐的氛围中得到很好的放松。根据不同环节的活项目，同学们可以体会个人与团体、对抗与协作、自我关注的意义，也让学生在游戏之中体验竞争、感受合作，增加彼此的信任感。此次团辅活动在轻松愉快的氛围下，团辅老师帮助学生增强心理调适能力，并通过有效、科学的方法缓解压力，帮助学生朝着健康、积极的方向发展，成为身心健康的人。

■ 武建超