



阳光心灵 快乐成长

合肥市朝霞小学启动心理活动月护航学生心理健康

近日,合肥市朝霞小学“阳光心灵 快乐成长”心理活动月启动仪式在校园内温情启幕。活动通过主题演讲、情景剧表演等形式,引导学生关注心理健康,培养积极心态,为学生的健康成长注入“心”能量。

启动仪式上,六(3)中队冯玉涵同学以《让心灵洒满阳光,让成长充满快乐》为题发表演讲,从三个维度呼吁同学们关注心理健康。她提出:“快乐成长,从热爱生活开始——用发现美的眼睛感受校园点滴;阳光心灵,从善待他人开始——以微笑和善意传递温暖;健康成长,从勇敢表达开始——说出心声,拥抱真实的自己。”真挚的语言引发全场共鸣,同学们在掌声中感悟心灵成长的力量。

随后,一场别开生面的心理情景剧《情绪小怪兽变形记》将活动推向高潮。同学们通过扮演“快乐”“悲伤”“愤怒”等不同情绪的“小怪兽”,生动演绎了情绪管理的小妙招。剧中,“小怪兽们”从冲突到和解的过程,让同学们明白:情绪关键在调节。表演寓教于乐,台下笑声与掌声不断,学生们在轻松氛围中学会了“接纳情绪、科学疏导”的心理调适方法,与情绪对话,做情绪主人。



据悉,朝霞小学以活动为载体,将心理健康教育融入日常教育教学中,既呼应了“双减”背景下全面发展的要求,也为学生心理健康发展提供了温暖支点。本次心理活动月将持续开展“心灵树洞”信箱、亲子合作读绘本、画海报、心理剧作品征集、教师心理沙龙、心理游园会等系列活动,构建学校、家庭、学生三方联动的心理健康教育网络,为孩子们的心灵成长撑起一片晴空。

叶睿 潘爱

小记者

我的动物朋友——小鸭子

合肥市明珠小学四(3)班 韩台森
指导教师:段慧

在我家的阳台上,住着两位可爱的“小黄绒球”——那是两只毛茸茸的小鸭子。它们浑身披着嫩黄的绒毛,扁扁的小嘴总喜欢“嘎嘎”地叫着,乌黑发亮的眼睛像两颗黑珍珠,灵巧的小爪子在地板上留下了一串串枫叶般的脚印。每天放学回家,我最期待的就是打开笼子,看它们摇摇摆摆地跑出来,像两团会动的毛线球在家里滚来滚去。

暑假将至,我们全家要去九寨沟旅游,小鸭子无人照料,成了难题。妈妈提议把它们送到乡下爷爷家,虽然万般不舍,但为了小鸭子能过得更好,我也只能点头答应。

临行那天,我特意准备了一个铺着软垫的小盒子。一路上,我不时地把它们捧在手心里,感受着那温暖的绒毛;看它们在小盒子里啄食时,小脑袋一点一点的样子。

车窗外的风景飞速后退,我的脑海里却不断浮

现出和小鸭子相处的点点滴滴。记得最清楚的是带它们去楼下捉蚯蚓的情景。那是个雨后初晴的傍晚,空气中弥漫着青草的芬芳。两只小鸭子一见到绿油油的草地,立刻兴奋地“嘎嘎”直叫,迈着外八字步在湿漉漉的草丛里穿梭。突然,一只小鸭子发现了目标——一条肥嫩的蚯蚓正在泥土中蠕动。只见它猛地低头,精准地啄住蚯蚓的一端,小脑袋一扬一扬地把整条蚯蚓吞了下去。那得意的小模样,活像个打了胜仗的将军。我在心里暗暗记下:一定要告诉爷爷,多带它们去田间地头活动。

最让我感动的是它们对我的依恋。每次放学回家,只要听见开门声,两个小家伙就会跌跌撞撞地朝我跑来。它们围着我转圈,用温热的绒毛蹭我的脚踝,仿佛在说:“小主人,你终于回来啦!”这时,我的心都要被它们萌化了。

虽然现在小鸭子住在爷爷家,但每次视频时看到它们在池塘里欢快地游水,在菜地里自由地觅食,我就知道这个决定是对的。它们带给我的不仅是欢乐,更让我懂得了什么是责任与爱。这两团“小黄绒球”,永远是我特别的动物朋友。

文化融合的最好证明。玻璃板前,我看到有几位身着古装的哥哥、姐姐正在拍照,他们像是从人物长卷中走出来的角色,梳着高高的发髻,面庞典雅。在他们身上,似乎可以看到多年前的车水马龙、往来贸易。

随着参观接近尾声,我们抵达第二间展馆的末尾处,颍州开元寺大钟静静地立着。大钟约有一人高,通体所刻的铭文《颍州开元寺钟铭并序》是它的名片,即使经过这么多年的风吹雨打,依然可以辨认出一笔一画。自古便有“晨钟暮鼓”之说,白天敲钟、夜晚击鼓以报时;除此之外,大钟还可以用来报火警,以敲钟次数表示不同街道;抗日战争时期,钟声还可传递敌人来临的信号,它也与城中民众一起,守护它所伫立的土地。时至今日,它成为历史的见证者。钟声既悠扬绵长,传递着国泰民安;又振聋发聩,告诉我们以史为鉴。

参观很快结束,文物带领我穿过了历史的长河。它们无言地述说着,仿佛是一个个有灵魂的生命。习近平总书记说过,“一个博物院就是一所大学”,这次研学中的博物馆之行,我不仅“研”到了历史知识,更“研”到了一份朝代兴衰更替的变迁感,一份文化沉淀积累的厚重感,一份中华悠久历史带来的自豪感。

走出楚文化博物馆,抬头,天色依然微沉。深沉的天空下历史的长河依然奔流,无言的述说在天地间,更在心间回荡,久久不散。

无言的述说

——记楚文化博物馆研学

合肥市第四十八中学九(20)班 张鹿鸣
指导教师:沈庆凤

一座博物馆,就是一条历史的长河,无数珍贵的文物跨越时间,汇聚于此,来到观者的面前,向人们无声地述说着历史的辉煌与衰落。研学途中,天色微沉,我们站在全国唯一一座以“楚文化”命名的博物馆前,抬头,仰望这庞大方正的建筑,阴云恰为这建筑增添了一份厚重。低头,我跨入历史的长河。

第一间展厅,名为“江淮楚歌”,镇馆之宝之一的“越王者旨于赐剑”在此述说着战国的风云。我穿过层层的人群,来到它的面前;它亦经过流长的历史,端放在我的面前——剑身已经失去了当年的青铜光泽,可凹凸的剑刃似乎还燃着当年的战火,还能听见当年的声声号角;剑上用绿松石镶嵌的鸟篆铭文——“王戊(越)王戊(越),者旨于赐”,简短却不失王的风范。不知这位越王,可曾在月下舞过剑,可曾用此剑杀过敌?

穿过七国争霸的战场,我们来到了由158枚形状、大小各异的楚金币构成的“金山”前,它们述说着两千多年前经济的繁荣,玻璃板也无法掩盖它们特有的光泽,讲解员告诉我们,这里面的金币的含金量甚至可以达到96%,它们是楚人带来的商贸交流与

合肥建平实验小学卧云校区 第一届科技节成功举办

为激发学生对科技的热爱,培养创新精神与实践能力,近日,合肥建平实验小学卧云校区成功举办“科技筑梦,创新成长”为主题的第一届科技节。此次活动内容丰富,亮点纷呈,吸引了全校师生积极参与。

一、二年级的同学们参与“科技我来画”,用树叶、花瓣等自然材料创作贴画,在艺术创作中感受科技与自然的融合。三、四年级学生投身“科技动手做”,将废旧物品变废为宝,以独特的视角与创新思维,制作出兼具实用性与艺术性的作品。五、六年级学生则在“科技我实践”小船载物比赛中大展身手,通过设计制作小船,提升了科学实践能力。此次科技节不仅为学生提供了展示才艺的舞台,更践行了“德智体美劳”全面发展的理念,让学生在“学”“玩”“做”中体验科技魅力。

汪梦琪 刘兵

合肥市第五十五中学东校 开展八年级“楼超”比赛



为丰富同学们的课余文化生活,展现学子青春魅力,合肥市第五十五中学东校于4月29日、5月6日,举行了八年级“楼超”比赛。

足球小将们尽炫球技,展现自我。赛场上,前锋奋勇突破,中场敏锐应变,后卫坚韧防守,门将奋不顾身。动作虽然略显稚嫩,但同学们配合默契,各个意气风发,斗志昂扬,活力四射。赛场外,教练员或运筹帷幄,球赢了,他们欢呼跳跃,互相击掌相庆;球输了,他们强压失意,互相鼓劲打气。经过三轮激烈角逐,最终八年级二楼和三楼斩获冠军,四楼、五楼获得季军。

本次活动不仅推动了青少年文化学习和体育锻炼协调发展,还帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志,促进学生健康、快乐、阳光成长。

王娟娟



2025年4月30日,由共青团安徽省委员会、安徽省学生联合会主办的安徽省暨合肥市“十四岁集体生日”活动在合肥市第三十八中学滨河新校举行。活动分为“承初心 展风采”“担使命 践誓言”“向未来 谱华章”三个篇章,旨在通过集体生日这个特殊时刻,引导和帮助广大中学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

吴海波