

通州区新增优质公办校

北京景山学校通州分校今秋开学

本报讯(记者 苗露)记者从北京景山学校通州分校获悉,该校今年正式纳入景山教育集团,将于秋季开学。

北京景山学校通州分校占地面积150余亩,是一所十二年一贯制学校,办学规模将达到108个班。

作为景山教育集团的“新成员”,通州分校与北京

景山学校在优质教育资源、学校文化、教育理念、课程教材、教师队伍建设等方面有机统一,未来将共建学校发展共同体、共享优质核心资源、共同提升办学品质。

在高水平师资队伍建设方面,通州分校将传承景山学校教改精神,对师资队伍进行系列化培养,建设教师发展的高地。通过与景山本

校教师进行师徒结对、参与东城联合教研、聘请学科专家进行指导等方式提升教师专业素养;通过专题培训、公开课和研究课的打磨、规范常态课堂等多途径提高教师专业能力。

通州分校还将以课程建设为支撑,依托先进的教育资源,打造“两横一纵”的课程体系,营造孩子成长的乐

园。基于学校场地和教育资源优势,打造文化课程以外的科技、艺术、体育、传统文化等方面的兴趣类课程;结合新的劳动教育课程要求和学生综合能力培养需求,依据不同年龄阶段特点,开设劳动类课程、科学实践类课程;基于课后服务需求,开设学科基础训练类课程、培优拓展类课程。



▲6月13日,昌平全区48所初中学校4500余名初三学生重返校园。图为北京市昌平一中老师迎接学生返校,向学生赠送巧克力。

林金平 摄

▲大峪中学分校初三学子“返校第一课”开展了“感恩抗疫奉献者 阳光成长显担当”主题班会。图为初三学生认真聆听班会。

蒋杰 摄

房山区长沟中学

开展线上心理讲座

本报讯(记者 安京京)记者从房山区长沟中学获悉,该校邀请北京团市委心理援助专家李丹清老师开展主题为“考前压力缓解”的心理调适讲座。讲座通过线上方式进行。

李丹清从“什么是压力”“如何与压力相处”“如何应对别人的情绪”三方面进行了深入浅出的讲解,受到师生、家长的欢

迎。通过本次心理讲座,长沟中学师生、家长了解了很多心理方面的知识:压力可在一定程度上转化成动力,有利于学习和发展;学会了调节压力,可以更好地调节自己的心态;学会了如何做自己情绪的主人,怎样宣泄心中的焦虑;缓解了焦灼紧张的备考情绪。学校老师纷纷表示,备考路上会继续

做好学生、家长的心理守护者,做好孩子圆梦路上的助力者。

该校初三3班学生石伟含说,“通过讲座,我学到许多知识:与压力相处,学做‘旁观者’;觉察压力,静能生慧;关注当下,做好自己该做的事。在考试方面:专注面前的题,不会做的暂时空着,先把会做的题做好,回头再看没做的;保持良好

心态,力争考出好成绩。”

初二1班学生陈天琪认为,通过讲座,她学到了一些缓解压力的知识和方法。压力很大时,可听音乐、运动、睡觉、读书、唱歌、跳舞或找朋友倾诉,缓解压力。考试前要保持平常心,不要熬夜,保持充足的睡眠,不要过于紧张,应该积极进行心理自我调适,科学备考。

密云区

“云”课程筑牢

师生心理健康防线

本报讯(通讯员 赵长顺)“管理好自身情绪,做孩子的榜样;看见孩子的情绪,及时沟通、疏导;引导孩子合理使用电子产品,防沉迷;及时发现,关注孩子的异常行为……”密云区第二小学近期发布第五期“心理月刊”,其中的“家长篇”引发广泛回应。与此同时,密云区各中小学推出心理健康周、心理健康节、心理“云”课堂以及相应的班会等活动,通过各类“云”平台传递给学生、家长。

怎样引导学生和家长正确认识疫情?如何科学合理安排学习生活?怎样做好自己、家人情绪管理?特殊时期,在保证学生完成学业的同时,培养健全的人格和良好的个性心理品质,是密云区教委与学校急需解决的问题。对此,密云区教委依据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《北京市中小学心理健康指导纲要》《北京市大中小幼一体化德育体系建设指导纲要》等文件精神,指导学校开启特殊时期“云”心理健康课程,确保学生和家长正确认识疫情、科学应对疫情、合理安排学习生活,为学生身体、心理健康保驾护航。

“疫情下,学生在学习和生活中需要更多的关注,要引导学生以积极、健康的心态面对生活中的困难与挑战。”密云区大城子学校校长赵小强表示,学校强化德育工作的整体构建,在全体学生间开展预防性与发展性的心理健康教育,帮助学生进行自我认识、承受挫折、适应新环境,以及学习方法、学习兴趣等方面获得充分发展。该校确定5月第四周为“心理健康周”,教育引导着温暖与包容的情绪欣赏和接纳自己,以积极、豁达的心态体验生活中的每一次经历,用发自内心的爱来善待和关爱他人及社会,提高心理健康

水平,增强自我教育能力。学校还向全体学生推荐相关心理书籍、心理电影和心理游戏等,让学生的内心多一些宽容、多一些感动,对生命充满信心和敬意,让生活充满阳光。

密云区太师庄中学把心理健康教育融入德育,以家校共育、德育实践为依托,多措并举,开展了“一个心理疏导专栏、一场线上家访、一堂主题班会、一篇抗疫精神感悟、一小时运动”等“五个一”线上德育实践活动,实现了疫情期间“停课不停教”。其中的“心理疏导专栏”精心为学生和家长准备了居家心理小游戏,宣传正确的抗疫知识,缓解学生和家长的紧张情绪,减轻心理压力和负担,增进亲子情感交流。该校校长赵德利认为,对于正处于成长期的学生而言,疫情既是一次身心的考验,更是一次人生的“疫苗”。学校要帮助学生扣好健康成长的“第一粒扣子”。

在密云区滨河学校,在居家学习期间,学校通过主题班会、专家讲课、居家活动等方式,多维度、多渠道宣传心理健康教育的重要性,让学生更好地了解自我、悦纳自我。学校结合线上教学实际需要,以全国课题为依托,于5月25日至6月25日开展为期一个月的心理健康节活动。伴随“心理疏导班会开起来、心理放松操做起来、空中家访联起来、居家体验多起来”等活动的深入开展,学生学会了“关爱自我,了解自我,接纳自我”,体验到了自己存在的价值,学会了自我调节与放松,以良好的身心状态应对疫情,做好居家学习与在校学习的准备。“心中充满希望,才能向阳生长。未来的一个月里,滨河学校将把‘阳光心理,快乐成长’理念和系列活动潜移默化地植入学生脑海,融入学生生活。”该校校长赵静说。