

# 千校联播《少年中国说》

## 经典铸魂校园诵读展评系列活动启动 参赛时间截至5月5日

1900年,梁启超写下传世名篇《少年中国说》。地处启超故里,先生的家国情怀一直照耀鼓舞着侨乡少年。

在梁启超先生150周年诞辰即将来临之际,江门市教育局、江门市语言文字工作委员会、江门日报社联合举办“千校联播《少年中国说》”经典铸魂校园诵读展评

系列活动,鼓励广大青少年以诵读经典的形式,弘扬启超精神,厚植家国情怀。比赛分为集体朗读校园快闪展评大赛和美文朗读古诗吟诵个人参赛,即日起至5月5日,欢迎五邑地区各中小学、幼儿园的教师和学生(及家长)以视频的形式参赛。

江门日报记者 张翠玲

### 比赛即日起启动 分设集体赛和个人赛

即日起,活动正式启动。本次比赛分为集体朗读校园快闪展评大赛和美文朗读古诗吟诵个人参赛。

集体朗读校园快闪展评大赛要求统一以《少年中国说(节选)》为文字内容,以大会提供的示范朗诵的语音语速情感基调为参照,以学校(幼儿园)为单位,通过组织师生熟习、由学校适当编导和彩排,以师生集体校

园联播快闪形式拍摄朗诵视频,视频可穿插校园场景、学校历史活动镜头、梁启超先生珍贵影视图片资料等。

在美文朗读古诗吟诵个人参赛中,美文朗诵鼓励诵读歌颂建党百年光辉历程、展现举世瞩目伟大成就的经典作品;古诗吟诵则以《义务教育语文课程标准(2022年版)》规定必

诵的小学初中古诗词以及高中课标教材所涉古典诗词为主要篇目范围,并鼓励发掘和采用“传承有据”的方言吟诵调,如粤语吟诵调。

集体赛将评出一、二、三等奖若干名,以及优秀指导教师奖、优秀组织奖,集体赛所有参展作品还将在“直播江门”App轮播展出,并有机会被选取唯美特色镜头剪辑进《江门市

千校联播《少年中国说》》专题片,供央媒、省市媒体平台公益宣传。个人赛中,美文朗诵和古诗吟诵设有幼儿组、小低组、小高组、中学组、团体组5个组别,设有一、二、三等奖及优秀奖,现场总决赛还将决出各组别的特等奖。所有组别的优秀视频作品都将优先推荐参加中华经典诵读讲读“诵读中国”等省市大赛。

### “同诵经典 培根铸魂” 弘扬启超精神

“同诵经典,培根铸魂”是本次活动的主题,结合梁启超先生150周年诞辰,本次活动的集体赛指定以《少年中国说》为朗读内容,以诵读为媒,弘扬启超精神,让侨乡学生在诵读经

典的过程中,深切感受梁启超深厚的家国情怀。

同时,本次活动旨在学习贯彻二十大精神,加强侨乡未成年人思想道德建设,让学生自觉从中华优秀传统文化

文化经典和党的百年奋斗重大成就、历史经验中汲取智慧和力量,讴歌古为今用、百年奋进的时代华章,以小手拉大手引导社会各方凝心聚力,激发对中华古今经典的兴趣和文化认同。

市语委办相关负责人表示,希望通过校园师生联播、家庭亲子共读等方式,推动思政教育、党史学习教育和经典诵读常态化长效化可视化进程,为时代新人“培根铸魂”。



## 种植园大丰收啦!



↑学生们在田地里摘菜。→学生当起了插花小达人。



扫描二维码看相关视频

“哇!我们班的番薯苗和香葱大丰收啦!”“前一阵子引来了不少小鸟来偷吃,我们还商量着要扎个稻草人吓唬一下它们呢!”春和景明,一阵欢声笑语唤醒了万物。蓬江区杜阮镇木朗小学的红领巾种植园迎来了大丰收,学生们喜上眉梢。

上学期开始,学生们在老师的悉心指导下,通过翻地—播种—观察—浇水—拔草—施肥等一系列辛勤劳动,感受了植物的生长过程。一个新芽冒了出来,一朵花悄然绽放,一个果实日渐饱满,都拨动了学生们的心弦。

五(2)班的田地里,油菜花长得正好,吸引了不少蝴蝶、蜜蜂。该班学生尹泳怡自豪地说:“灌了肥料后,油菜花的叶子油亮油亮的,花儿黄澄

澄的,散发着一种清新的甜味,这两天又开始结出小豆荚了!”

三(4)班学生黄诺瑶迫不及待地跟同学分享:“昨天,老师把收成的菜分给我们,我在妈妈的指导下,炒了一碟青蒿菜,吃着自己的劳动成果,我觉得特别美味!”

小巧的小雏菊、粉嫩的玫瑰花、鲜艳的芍药……六(1)班的田地里鲜花绽放,几位同学征得老师和其他同学的同意后,小心地折下鲜花,找来几个花瓶,当起了插花小达人,教室里顿时芳香四溢。

学校总务处主任梁洁珍欣喜地说:“劳动创造美好生活,愿这片小小劳动基地能成为学生的乐园,播下希望的种子,感受成长的喜悦与幸福!” (文/图 陈慕欢 梁洁珍)

# 如何应对“开学综合征”? 心理老师来支招

“开学了,我害怕回答问题错了,同学嘲笑”“我怕考试考不好,又要挨骂”……目前,开学已有两周时间,孩子们正处于假期到开学的过渡期,生理和心理上都会出现一定程度的不适应。对于成绩的不自信、学习生活节奏的突然转变、生物钟被打乱等情况都有可能导致出现“开学综合征”。

开学初期是学生找回学习状态的关键时间,如何快速调整状态,赶走“开学综合征”,顺利度过开学适应期?来听听老师们支的招吧!

文/图 罗双双



江海区实验小学开学心理调适班课堂上,学生通过深呼吸,调节心态,缓解压力。

## 从“新”开始 制定目标找回学习状态

凡事预则立,不预则废。新学期伊始,帮助孩子快速找回学习状态可以从制定一份新学期计划开始。

“新学期要读的书,要重点提高哪些学科成绩,如何进行体育锻炼等内容,都可以纳入计划表中。”新民小学专职心理老师刘丽冰提醒,为保证计划能持续执行,家长和老师可以协助同学们完善每日任务清单,分出轻重缓急,长计划和短安排相结合,根据实际情况制定和完

成。“老师在开学后,还可以鼓励孩子们分享各自在假期中遇到的趣事,对自己的假期生活进行总结,为自己的寒假画上一个圆满的句号,满怀期待开启新学期。”刘丽冰说。

对于一些同学害怕考试,对成绩过于紧张的表现,刘丽冰建议道:“面对成绩,有情绪是正常的,同学们要尝试接纳情绪,给自己一些时间和空间。不管成绩是否理想,都要及时进行分析、调整学

习方法,根据自己的情况制定学习计划和目标。在分析成败原因时,不要一味埋怨外部环境,也不要一味自责,尽量找出自己可以改变的原因,例如自己还不够努力,这个阶段的学习方法还有待改进、做题时不够细心等,这样就可以更好地督促自己。”

江门市第十一中学专职心理老师王晓君则表示,老师也是普通人,面对不同

程度的压力,也有可能出现的轻微的“开学综合征”表现,同样可以从制定新学期工作计划开始,做好自己的工作规划、教学目标与个人成长方向等,同时做好时间管理,这样可以迅速进入工作状态。

### 相关新闻

#### 江门市24小时心理援助热线 增设开学助力专线

江门日报(文/罗双双)近日,江门市24小时心理援助热线(0750-3125678)特增设一条开学助力专线,为开学季加油助力。

该热线由接受过心理卫生专业训练的接线员,向学子们及家长提供免费心理咨询疏导服务,帮助学子们更好地调节适应开学季带来的多方面原因的适应不良,减轻心理压力,提高学子们的心理调节能力,同时帮助家长缓解开学季带来的焦虑,为孩子在新学期的学期获得新的成长营造良好氛围。

## 从“心”出发 父母的陪伴和支持不可或缺

陪伴是父母给孩子最好的爱。在陪伴中做到真诚与耐心,孩子才会拥有安全感,对家长也更有信任感。

“若孩子的状态还没有调整过来,家长不要觉得只对孩子说一句‘你要收收心了’就可以,而是要给孩子一个温暖的怀抱,做孩子最坚强的后盾,让孩子知道父母是会陪伴他们应对困难的。”刘丽冰表示,家长要尝试去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析原因,多鼓励、多

沟通,积极发现孩子身上的积极行为,并及时给予赞扬和鼓励,形成一个正面强化的作用。最重要的是给予孩子积极的心理暗示。当孩子遇到困难时,家长可以对孩子说:“你可以的,再试一次,我们会一直支持你的。”

“‘开学综合征’是一种普遍现象,经过学生自我调节,老师、家长的关心和引导,多数会逐渐恢复正常,无需过度紧张。”王晓君表示,家长要平常心对待孩

子出现的焦虑、害怕上学等症状,多倾听孩子内心的声音,如果关注到孩子因为开学出现的各项心理状况调节后仍无法缓解,应主动寻求专业心理老师或心理医生的帮助。

## 面对压力 试试这些心理调适小妙招

假期和学习生活之间对比,存在心理上的落差很正常。刘丽冰和王晓君均表示,适度的焦虑,其实是可以帮助我们建立防御机制的。当压力来袭,可以尝试以下几种方法进行心理调适和心态调节。

肢体调节法:练习微笑。微笑能带动我们的心情,帮助我们情绪放松。同时,多参加体育运动。适当的运动可以提高大脑血氧含量,促进大脑活动,愉悦身心。

呼吸放松法:静下心来,专注于鼻

或者腹部的呼吸,清除心中杂念。通过呼吸冥想放松,把情绪和困扰表达出来。

善于求助,主动倾诉:当感到困扰、情绪低落时,要积极寻求同学、父母、老师等的支持与陪伴,他们的帮助能让我们拥有面对困难的勇气。

转移注意力,善于发现“快乐”:减少与环境引发压力的刺激源接触,转移注意力到其他积极、放松的事物上。善于发现学校的快乐事件,多做平常自己喜欢的事情,如听歌、看书、吃美食、运动等,保持好心情。

## 江门市校园武术教练员培训班开班 推动侨乡武术改革与发展

江门日报(记者/张翠玲)武术推广,教师先行。2月17日,由广东省武术协会、江门市教育局、江门市文化广电旅游体育局主办的2023年江门市校园武术教练员培训班在江门职业技术学院开班。各县(市、区)的体育教研员、体育专干、中小学校和幼儿园的体育教师合计265人参加了本次培训班。

本次培训采取集中授课、理论讲解与实践操作相结合的形式,重点培训了武术操、武术套路的基本知识,武术套路的评分规则和视频练习,武术套路现场教学讲解和武术套路教

学训练方法讲解。

此前,市教育局制定了《江门市中小学推广武术工作方案(征求意见稿)》和《江门市中小校园武术特色示范学校基本标准(试行)》等政策文件,将在全市中小校园建立幼儿园(主要是大班)、小学、初中、高中阶段武术训练体系,要求全市中小学校至少配备1名以上专职或兼职武术体育教师。本次培训班的成功举办对推动江门侨乡武术改革与发展,推广中华武术进校园、进课堂,提升校园武术教学的师资水平有促进作用。

## 江门市工业互联网人才培养项目启动会举行 培养新一批工业互联网应用人才

江门日报(文/陈慕欢)2月15日,江门市工业互联网人才培养项目启动会在江门职业技术学院(简称“江门职院”)举行,该项目将为我市培养新一批工业互联网应用人才。

据悉,该项目由江门市工业和信息化局主办,由数字江门网络建设有限公司、华为(江门)工业互联网创新中心协办,由江门职院及深圳华云科技研发有限公司承办。培训旨在助力企业实施数字化转型升级,培养大批符合江门产业发展需求的技能人才,推动我市工业互联网新兴技术与实体经济深度融合。

培训主要面向江门市企业中高层管理人员、企业技术人员、高职院校师生等相关人员开展。2022年已成功举办了线下培训11场次,累计培养510人次,并组织200多名学员

报考华为云微认证项目,均获得证书。

江门职院副校长陈中坚表示,学校高度重视校企合作、产教融合。2019年,2022年学校与华为为深入合作,先后建设华为ICT学院、华为鲲鹏产业学院、鸿蒙产业学院。建成广东省首个华为5G移动通信高素质技术技能型人才培养基地和联通工业互联网产业学院,为江门开展工业互联网人才培训等项目,累计培训超3000人次,积极参与“校—城—群—链”融合发展,以扎实的成效助力江门“工业立市”“制造强市”战略。

启动会结束后,与会嘉宾还参观了华为ICT学院、华为鲲鹏产业学院等。随后,该培训班分别在江门职院和广东邮电职业技术学院开展第一课《院校研学及技术沙龙》。

## 江门市棠下初级中学举行青年教师师德师风培训会 夯实教师队伍建设

江门日报(记者/潘诗欣 通讯员/夏应红)“作为教师,榜样的力量是无穷的,其身教必然重于言教。要在自己的职业道德方面追求卓越,追求高标准,这是构建我们未来民族道德素质的基础……”近日,江门市棠下初级中学举行青年教师师德师风培训会,会上,钟俊丽老师有感而发。

为了夯实教师队伍建设,让青年教师更好地贯彻落实《新时代中小学教师职业行为十项准则》,江门市棠

下初级中学举行了此次培训会,30余名青年教师参加了培训。培训中,该校科研处副主任李明向青年教师介绍了师德师风的重要性以及新时代师德师风的三大变化,并结合违反师德师风的典型实例,讲述了违反师德师风的具体表现。此外,还与青年教师们分享了名师郝永敏的“修师德,塑师风”师德师风大讲堂视频。此次培训会强调了教师师德师风的重要性,增强了青年教师的责任感与使命感。