

刮刮“快乐加油卡”收获好心情

宁波中小学开展考前心理健康教育

又是一年考试季,为了让中小学生在备考期间放松身心、赋能前行,宁波市教育科学研究所(宁波市中小生长成长指导中心)在全市推出了刮刮“快乐加油卡”活动。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭 通讯员 阳思思



学生们交流任务内容。

快乐加油卡。通讯员供图

- 请拥抱一下你的同桌
- 照镜子,并对镜子里的你大声说三遍:你是最棒的
- 找一位曾经帮助过你的人,请再次感谢TA
- 下课请到室外呼吸新鲜空气,温暖心灵和身体
- 挑战:把你身边的一位同学逗笑
- 家庭日:给身边的一位长辈一个拥抱

A 如何备考减压? 小卡片带来大欢乐

5月30日,鄞州区中河实验小学校园里一派欢腾景象。该校心理老师熊周红带来了一堂关于解压的心理辅导课,告诉同学们生活中会经历许多重要的事情,考试只是其中一项,希望每位同学以平常心对待。当感到有压力的时候,可以试试深呼吸、“蝴蝶拍”,让自己慢慢放松下来,还可以自己给自己加油打气。

心理课上,每个学生都领到了一张“快乐加油卡”。这是一张刮刮卡,刮开后面有一个小任务,学生要根据卡片里的任务付诸行动。

小卡片里的任务,有“把你身边的一个人逗笑”“找一个曾经帮助过你的人,请再次感谢TA”等人际关系相

关内容,有“下课请到室外呼吸新鲜空气,温暖心灵和身体”等自我关怀内容,还有“给身边的一位长辈一个拥抱”等家庭关系内容。

六年级2班的应佳希同学,刮开的是“请大声对你的朋友说三遍:你是最棒的!”她找到自己的好朋友完成了这项任务。傅诗豪同学刮开了自己的卡片后,开心地抱起了张思翰同学,完成自己的打卡任务,引得全班哄堂大笑,欢乐无比。

除了“快乐加油卡”,活动现场还发放了解压小菜虫、奶龙捏捏乐等小玩具,供学生们娱乐玩耍。运动场上,老师们带领学生进行着运动解压游戏。

B 以亲子互动为主题 还设计了家庭日活动

看到学生们沉浸在欢乐之中,鄞州区中河实验小学副校长郑聪丽由衷地笑了。她介绍:“六年级的孩子即将小升初,初中的学习环境、课程安排、社交关系等都有很大变化,又加上毕业考的压力,可能会给孩子们带来一些困惑、挑战或焦虑。今天举办的刮刮‘快乐加油卡’活动,正好给我们的孩子们带来欢乐,帮助他们解压。”

据了解,这种活动形式,在今年5月初由宁波市奉化区教育局最早发起,为区内20余所中小学特别定制了3.5万多张“幸福能量卡”,师生通过刮卡认领完成“小任务”,缓解学业压力、放松身心、收获愉悦。覆盖面广、简便易行的活动形式,营造了良好的

学生心理健康教育氛围。宁波市教育科学研究所(宁波市中小生长成长指导中心)介绍,刮刮“快乐加油卡”备考减压活动于5月至6月期间在宁波全市中小学生中全面开展,第一阶段活动重点关注小学、初中、高中的毕业班学生。周一至周五的内容以学生的自我关怀、自我觉察、同伴关系、师生情感为主题,除此之外还设计了以亲子互动和家庭关系为主题的家庭日活动。

宁波市中小生长成长指导中心倡导各中小学校利用“5·25”心理健康日、“六一”儿童节等时间节点,组织开展减压赋能活动,将“快乐加油卡”发放给更多的宁波学子,让全市的中小生长保持良好心情,拥有健康心理。

宁波银行 BANK OF NINGBO 财富管理 PREMIER BANKING

闲钱不闲置 理财新升级

· 用“货币+” 体验稳稳的幸福 ·

最高50万大额快赎 当日极速到账不隔夜



1分起购 买入不受限

上宁波银行APP搜 #日日宝#

扫码查看详情 ▶



风险提示:基金过往业绩并不预示其未来表现。基金管理人管理的其他基金的业绩并不构成基金业绩表现的保证。基金有风险,投资须谨慎。代销提示:日日宝货币基金产品由基金公司发行和管理,宁波银行作为代销机构不承担产品的投资、兑付和风险管理责任。快速赎回服务非法定义务,提现看条件,签约可暂停。每天18:00至19:30为清算时间,系统无法进行交易,请提前做好安排,以免影响您的资金使用。