

亲近自然 崇尚劳动 锤炼品格

# 校园教育实践让孩子们收获成长



老师指导学生种苗



学生给小苗浇水

“劳心劳力，亦知亦行”，为了让了解学生了解农作物播种、栽培、收获的过程，学习简单的田间劳动技术，感受植物生长变化，感悟劳动人民的智慧，让学生养成珍惜粮食的好习惯，培养爱绿护绿意识，我市部分学校开展了种植劳动教育实践教育活动。



以自己的实际行动守护好每一棵树，为打造生态文明校园贡献出自己的一份力量。

为培养学生良好的劳动习惯，感受劳动的乐趣，日前，锡林南路小学分校的学生们来到“晴耕雨读园”劳动试验田开展劳动种植活动。大自然散发着泥土的芬芳，同学们感受着土地与植物带来的快乐。他们翻土挖坑，将准备好的西红柿、胡萝卜、茄子、草莓的种子与秧苗种在地里，期待着它们茁壮成长、开花结果。绿绿的小秧苗为土地增添了勃勃生机，学生们细心地照顾它们，虽然很累，但大家脸上洋溢着快乐的笑容。

赛罕区大学路小学教育集团晴空教室耕读苑开耕后，主校及东瓦窑校区的学生们来到晴空教室实验田，和爸爸妈妈一起翻地、打垄，为下一步的种植做好准备。班主任老师给大家介绍了相关种植知识后，学生们奔向实验田，开启了新一年的劳作耕种。土地在学生们共同努力下变得平整、松软，当看到自己的劳动成果时，他们的脸上洋溢出自豪和满足的笑容。

与此同时，首都师范大学呼和浩特实验小学开发利用校内劳动实践基地，也开展了校园蔬菜种植实践活动。种植活动开始前，为了让学生们更好地了解种植知识，老师讲解了不同蔬菜种植的条件，蔬菜的生长周期以及挖坑、种植、浇水等过程中的注意事项。活动中，学生们在老师和家长的指导下分工合作，你一铲我一锹，你添土我浇水，大家干得热火朝天，场面十分热闹。学生们纷纷表示，以后会继续为秧苗和种子除草、施肥、浇水、灭虫，一起见证它们的成长与丰收。

## 在劳动中启智润心

“本次劳动实践活动把课堂延伸到户外，让劳动和爱绿护绿的种子在

学生心中扎根、发芽、长大。学生在接受劳动教育中与自然界充分接触，用其全部感官去认知和学习，既让学生爱上劳动，又让他们感受到劳动在人生中的价值，明白劳动是人的本色、劳动创造一切的道理，从而真正彰显劳动教育益体、益智、益德、益美的功效。”清泉街小学副校长郭俊燕说，清泉街小学将进一步加强劳动教育，持续开展丰富多彩的志愿服务和环保活动，引导学生树立正确的价值观和人生观，从小培养他们热爱劳动、热爱生活的好习惯，助力学生成长成才。

锡林南路小学分校校长李文东告诉记者，劳动励心志，实践促成长。通过劳动试验田种植活动让学生们了解土地，体验种植的过程，收获劳动的乐趣。锡林南路小学分校将在“五育融合 全面发展 五好少年成就最好的自己”特色育人理念的熏陶中，发挥劳动育人功能，启智润心，让每一位学生健康快乐成长。

“开耕活动让学生体验耕读之乐，赋予农耕劳动更重要的意义。在接下来的劳动实践课程中，学生们将继续通过亲子劳动的形式，以晴空教室为依托，广泛开展项目式学习及德育课程。让学生从种子和幼苗开始，探索植物生长的每一步，相信在接下来的耕作中，每一项行动都将会是大学路小学学生劳动系列课程的有益探索，让劳动教育走深走实。”大学路小学大队辅导员高巍说。

“走出课堂，走进田园，首都师范大学呼和浩特实验小学的劳动教育实践基地让学生从单一的课本走向丰富多彩、生动活泼的劳动实践。展望未来，学校将继续加强劳动教育实践基地的建设和管理，充分发挥劳动教育实践基地的作用，开展特色劳动课程，引导学生崇尚劳动、尊重劳动，让每位学生都能在劳动实践中收获耕耘的幸福与喜悦。”首都师范大学呼和浩特实验小学副校长武倩倩表示。

□文/图 本报记者 杨永刚

## 种植中体验劳动的快乐

近日，玉泉区清泉街小学组织二年级学生开展了种植小麦的劳动教育实践教育活动。种植活动前，老师带领学生们认识了各种农具，讲解了小麦的生长过程以及如何变成餐桌上的各种精美面食。随后，分析了小麦生存的环境与播种方法，结合实际操作，使学生们充分了解了每个步骤的

注意事项和意义。在整个种植过程中，学生们互帮互助，顺利完成了小麦种植，体会到农民伯伯的辛苦。

为大力弘扬绿色发展理念，树立“植绿、爱绿、护绿”的生态文明意识，清泉街小学三年级学生参加了植树活动。活动中，学生们分组进行种植，挖坑、栽树、填土、浇水，大家分工明确、齐心协力，一棵棵小树迎风挺立。植树完成后，各班进行了树木认养，每班学生负责相应树苗的后期维护和浇水任务。学生们纷纷表示，将

## 调整认知 战胜考前焦虑

### 关爱心灵



小张在一次摸底考试前，由于过于紧张焦虑，彻夜失眠，以至于在考试时看到题目时大脑一片空白，怎么也想不起以前记得很熟的知识，结果几门科目成绩不理想。至此，他开始对考试产生了强烈的恐惧心理，成绩越来越差。

对于小张的考试焦虑，心理医生采用了调整认知法，主要将着眼点放在患者非功能性的认知问题上，意图通过改变患者对自己、对人或对事的看法与态度，从而改善行为状况和情绪状态。

第一步，确定焦虑的“诱发事件”

是考试。

第二步，识别和挖掘“不合理信念”。如果考不好，别人就会笑话我；一次考不好，就说明自己能力差，以后也会考不好；必须超过别人才叫考得好；考试成绩代表了我的价值；每门课都应该考出好成绩……这些不合理的信念中，有的过分追求完美，有的歪曲了考试成绩对人的意义，有的是缺乏根据的自我怀疑。

第三步，分析不合理信念导致的“不良情绪和后果”。如考前焦虑恐惧、焦躁不安或考试时紧张，导致身心疲惫，考试成绩不理想。

第四步，建立合理信念。(1)没考好心情低落很正常。目前成绩的好坏，反映的是我对所学知识掌握的程

度，并不意味着自己做错了事，同学、老师、同事、家人也不会因此嘲笑或另眼相待。(2)一次考不好，原因可能是多方面的，比如身体状况不佳、学习环境转换、发挥失常等。当然，没考好在一定程度上反映了能力上的某些不足，但这是有可能通过努力加以弥补的。况且，就算这次没考好，并不意味着以后都考不好，从这次失利中吸取教训，下次考试就能考得更好。(3)考试成绩的好坏是相对的，不要与别人盲目攀比，给自己造成不必要的压力。但可以跟自己之前的成绩相比较，重要的不是分数，而是分析失分的知识点是哪些。(4)考试只是检查这段时间学习成效的一种方法。一个人的价值由许多部分组成，包括品德、知

识、能力、个性等方面，仅仅学习成绩不理想，并不能否定一个人的全部价值。(5)大多数人只在其擅长的方面做得优秀，而其他方面表现平平，但这并不妨碍他们事业有成，自己也不例外。对于学习，没有必要苛求自己十全十美，每门课都要考得好，否则只会给自己造成精神压力。

小张经过系统的心理治疗，建立起理性的思维方式，抛弃了对考试的种种不合理信念，转而专攻自己没有掌握的知识点，极大地缓解了焦虑情绪，不再担心考不过别人，也不再把考试分数看得那么重，复习时身心轻松，上考场时情绪更加平稳，学习成绩有了明显进步。

(据《家庭医生报》刘桥生)