

# 城西小学开展宪法宣传周活动 学习宪法 做文明小学生

通讯员 徐璇

本报讯 近日,城西小学少工委开展了以“弘扬宪法精神、推进依法治校”为主题的12·4宪法宣传周活动。活动启动之初,学校教师代表做

了《宪法在我心中》的讲话,希望同学们行动起来,从自己做起,从身边小事做起,自觉做一个知法、懂法、守法、护法的好公民。

该校还邀请了浙江省“亲青帮”平台优秀专家汪金刚,举办“学习宪法,做文明小学生”的宪法宣传讲

座。同时,市司法局普法依法治理科工作人员还向同学们宣传了宪法、民法典等内容。

通过此次宪法宣传周活动,同学们对宪法有了更深的了解,增强了法治意识和遵纪守法的自觉性,营造了尊崇宪法的浓厚氛围。

## 如何消除恐惧感

通讯员 郎雯婷

为什么早上刚起床,脑袋就昏昏沉沉?为什么在家什么都不做,却依然感觉非常累?为什么想让自己平静,却更容易烦躁、愤怒?生活中,有不少焦虑抑郁的朋友都有类似经历。

这其实大部分来源于潜意识里的恐惧感,它会不断消耗你的能量,占用你的心理资源。生活中有太多的恐惧:考试失败了,怎么办?万一说错话被嘲笑,怎么办?这些问题在你的大脑不停发酵,恐惧的神经激素会使我们格外痛苦。

处理恐惧,人们往往习惯性寻求控制,控制自己,不要去想害怕的事情,再忍一忍,马上就过去了。下次我一定要避免这类事情的发生,等这些所谓的心理策略。其实作用不大,因为本质还是在加重恐惧回路。有哪些有效的处理方法呢?

- 1.感受:闭上眼睛,感受恐惧给身体带来哪些变化?感受心跳加速,身体紧张等,不必做任何应答。
  - 2.接纳:把这种恐惧感想象成一个许久未见的朋友,拥抱甚至欢迎这位朋友,不再排斥他的到来,放下战斗的欲望。
  - 3.放松:掌握腹式呼吸的技巧,将注意力专注在自己的呼吸上。
  - 4.行为:放下恐惧,放下战斗。接下来,学会规律地生活,做好自己应该做的事情,适当运动。
  - 5.药物治疗:常用的苯二氮卓类药物,如劳拉西泮、奥沙西泮、氯硝西泮等,一定要按照医生开的剂量服用。
- 总体来说,有效处理恐惧思维,最重要的不是去战斗,而是去和它们做朋友,带着它们继续完成自己的任务。

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通



### 老中医柳忠谈食疗

参枣米饭

主料:党参25克,生黄芪50克,红枣40颗,糯米500克,白糖100克(糖尿病人不用)。  
制法:先将党参、黄芪、红枣放在瓷锅或砂锅内,加水泡发,然后煎煮30分钟左右,捞出党参、红枣,药液备用。再将糯米淘洗干净,放在大瓷碗中,加水适量,经蒸熟后,扣在盘中,然后把党参、红枣摆在糯米饭上面。再将药液加白糖,煎成浓汁倒在枣饭上即成。  
功效:健脾益气。体虚气弱,腹胀便溏,食欲不振,脾虚水肿,心悸失眠之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供



## 金华攀岩锦标赛 解放小学获佳绩

近日,2021金华市青少年攀岩锦标赛落下帷幕,解放小学代表队斩获3块金牌、4块银牌、7块铜牌。

据了解,解放小学从2019年7月开始致力于推广攀岩运动,并在金华市主教练庞冬玲的带领下成立了解放小学攀岩小队。队员们胜不骄败不馁,在一次次比赛中展现了积极向上的拼搏精神。

融媒记者 高婷婷 摄

## 永二中市教职工乒乓球赛中获佳绩

融媒记者 陈慧 通讯员 应玉婷

本报讯 日前,我市举办全市教职工乒乓球比赛。此次比赛由市教育局主办,永康二中协办,共有16支代表队参加,进

行男、女团体赛和男、女单打的对抗赛。赛场上,一波波炫幻的发球,一次次闪耀的对攻,让比赛高潮迭起,精彩至极。永康二中的选手们顽强拼搏,奋勇争先,凭借出色的球技赢得场上阵阵喝彩。经过激烈而精彩的

较量,该校代表队获得女子团体全市第一、男子团体全市第二的好成绩。最终,在个人赛中,永康二中教师李哲宁获男子单打全市第二,胡宇璐获女子单打全市第三,杨花合获女子单打全市第八的好成绩。

## 大司巷幼儿园举办骨干教师培训

融媒记者 潘燕佳 通讯员 潘秀静

本报讯 连日来,大司巷幼儿园组织骨干教师团队与省特级教师王芳团队开展线上研修活动。整个教学过程,教师们通过不断

观摩、思考、讨论与汇报,认识到了课程园本化落地的重要性以及迫切性,在如何有效地实施、如何真正思考主题目标、如何对目标设计主题路径等方面有了更深的理解与认知。研讨过程中,大司巷幼儿园还邀

请王芳团队在线连线,教师们都在线上认真聆听、记录、讨论及汇报分享,觉得受益匪浅。互动式的培训模式最大程度还原了线下培训,让培训效果发挥到最大化,从而提高了老师们的专业素养。

## 解放小学 课后1小时 作业单促成长

融媒记者 高婷婷

本报讯 近日,解放小学晒出了一张特殊的作业单,内容没有常规的书面作业,取而代之的是家务劳动、运动、阅读等。这是本学期以来,该校推出的“课后1小时亲子实践活动”,以15分钟家庭齐劳动、15分钟

体艺共徜徉、30分钟亲子伴阅读的形式,为孩子们精心设计丰富的家庭亲子活动菜单,让孩子们在活动中收获成长、养成好习惯,在陪伴中感受家庭温暖。细看菜单,不难发现细心之处。家务劳动、体育、阅读三项活动根据年龄划分难易度和强度。如一年级

学生被分配的任务包括浇花、洗水果、整理玩具等,六年级学生则被建议学习换洗床上用品,照顾家中老幼等。课后1小时亲子实践活动自推出后广受学生家长的好评。现在孩子作业少了,家庭时间多了,我们有更多机会陪伴孩子了。孩子在家里积极做家务,像个“小大人”了。

## 人民小学开展跨学科整合作业展示

通讯员 应美珠

本报讯 近日,市人民小学科教组的教师们整合各学科知识,给孩子们布置了一项有趣的科学作业。如何将科学与各学科有效结合,碰撞出不一样的火花呢?科学组的教师们引导学生在理解科学知识的基础上,通过科学的想象,运用绘画创造性表达出对宇宙万物、未来人类社会生活、社会发展、科学技术的遐

想,将科学的内在原理与美术美相结合,让科学变得更加生动有趣。科幻画是引导孩子接触科学、探索科学、热爱科学的好方法,也是培养孩子的想象力很好的途径。体现孩子们对科学发展的畅想和展望,树立起热爱科学,热爱中华民族的情怀。教师们还将科学融入到劳技课程中。家长和学生们发挥了聪明才智,用灵巧的双手,将各种材料制作

成了造型美观的海、陆、空三大类模型,涵盖了航空母舰、军舰、汽车、坦克、装甲车、火箭、人造卫星、空间站等多个项目。学生们在亲手组装模型的同时,还能了解模型的结构,锻炼他们做事的恒心。此次科学的特色作业有利于孩子们拓展知识视野,淡化学科界限。孩子们在不同内容和方法的相互交叉、渗透和整合中开阔了视野,增强了民族自豪感。