民建滨州市委会直属四支部、五支部、高新区支部和社会服务部联合开展社会服务活动

30名优秀贫困学生代表感触科技魅力

滨州日报/滨州网滨州讯（通讯员 胡会谨 报道）为深入推进“凝心铸魂强根基、团结奋进新征程”主题教育走深走实，5月27日，民建滨州市委会直属四支部、五支部、高新区支部和社会服务部联合开展社会服务活动，邀请惠民县魏集镇30名优秀贫困学生代表赴滨州职业学院，参加主题为“技能与少年”的职业体验研学活动。

在滨州职业学院黄河三角洲高技能人才实训广场，孩子们兴高采烈地走入民航客机模拟舱，了解飞机内部机构，体验乘机服务，美美地当了一回“空中乘客”；在航海虚拟仿真展示中心，孩子们饶有兴趣地进行了航海技术操作，轮流担任“船长”，驾驶巨轮在“浩瀚的大海”上航行；在工业机器人实训中心，孩子们观看了工业机器人表演，并动手进行了实践操作；在装配式建筑智慧工厂，孩子们积极参与“虚实结合”的建造体验项目，结合VR虚拟技术，感受智慧建造过程……通过参观和体验，孩子们拓宽了眼界，在心中种下了学习科技知识的种子。

本次活动得到了社会各界的大力支持，滨州职业学院精心设计了接待方案，专门为此次活动调配了专业讲解员和操作员，负责讲解并指导孩子们实践操作；滨州蓝海裕华酒店为孩子们就餐提供极大支持；民建滨州市委会会员企业为孩子们赠送了体育用品。孩子们在社会各界的关爱中，提前欢度了一个意义非凡的“六一”儿童节。

省级名师走进梁才中心学校“传经送宝”

滨州日报/滨州网讯（记者 郭向春 通讯员 刘庆国 报道）近日，姚西红山东省优秀班主任工作室“班级管理现场指导暨班级管理论坛”现场会在滨城区梁才中心学校举办。来自滨州各校的工作室成员、德育教科研领导、骨干教师等20余人参加活动。

会上，梁才中心学校负责人介绍了学校的办学理念、文化内涵、德育管理策略以及学校取得的成绩和发展情况；学校德育主任以“打造全环境育人体系，赋能德育工作再提升”为主题作报告，从学校的全环境育人体系构建、一班一品建设、和美班级创建、和美学生培养、家校共育策略五个方面进行介绍，赢得阵阵掌声；教师程立芳执教班会课，优秀班主任郭强老师作报告。

会议最后，名班主任工作室主持人姚西红作总结发言，就班主任如何进行德育课题研究与参会教师进行深入探讨和交流，并围绕班会课、德育课题研究和家庭教育三个维度，提出共创解决方案，对班主任专业化素养的提高起到积极的推动作用。

当天下午，“滨城区初中生物名师工作室进校园暨新任教师优秀课堂展评活动”在梁才中心学校举办。滨城区初中生物教研员宋荣谱老师及名师工作室成员、各校生物学科骨干教师等20人参加。

胡集镇第一小学开展法治专题教育

滨州日报/滨州网惠民讯（通讯员 报道）近日，惠民县胡集镇第一小学组织开展“法治副校长”进校园主题教育活动，邀请惠民兴安法律服务所王传光律师作主题讲座，向同学们科普法律知识。

活动中，王传光通过讲解具体案例，以案释法，以法论事，深入浅出地向同学们讲解了预防青少年犯罪、预防校园欺凌、预防性侵、预防电信诈骗等知识，引导同学们树立对法律的敬畏之心，学会用法律知识维护自己的权益。

北城英才学校组织学生开展劳动实践

滨州日报/滨州网讯（记者 郭向春 通讯员 张洪新 朱皓 赵勋勋 报道）为增强学生的劳动意识，提高学生劳动能力，5月25日，滨城区北城英才学校组织学生分期分批到劳动教育基地——“英才绿洲”，参加挖坑、松土、播种、施肥、浇水等劳动实践活动。

据了解，北城英才学校坚持五育并举与生产生活实践相结合，以劳动实践活动为载体，充分发挥劳动实践教育基地育人功能，借助“英才绿洲”开展劳动实践活动。学校还将校园绿化带划分了卫生区，督促学生在课余时间前往卫生区捡拾垃圾、为树木浇水，共同维护校园环境，打造美丽校园。此外，学校以各种节日为契机，组织学生开展劳动体验活动，引领学生在劳动中接受教育，提升劳动能力，塑造劳动品格。

法治宣讲团进校园 引导学生学法用法

滨州日报/滨州网无棣讯（通讯员 刘国富 蒋荣山 报道）为深入普及法律知识，进一步防范网络诈骗、校园欺凌等行为发生，助力构建平安文明校园，近日，无棣县全环境立德树人法治宣讲团走进小泊头镇中学，开展了校园欺凌、网络安全教育主题活动。

其间，小泊头镇派出所民警以“远离违纪违法，争做新时代文明中学生”为主题，对全校师生开展法治讲座，围绕什么是电信网络诈骗、如何防范电信网络诈骗以及校园欺凌的定义、界定、责任、危害等问题，通过以案释法的方式进行了精准阐述，进一步增强了学生的法律观念和安全意识，对营造和谐的校园环境起到积极作用。

水湾镇中学与青岛启元学校“牵手”共建

滨州日报/滨州网讯（记者 郭向春 通讯员 高海练 王静 报道）5月26日，无棣县水湾镇中学与青岛启元学校共建启动仪式举行。

仪式上，水湾镇中学和青岛启元学校的领导分别介绍了各自学校的情况，强调了共建的意义和重要性；两校学生代表在台上进行了最美家乡介绍，生动展示了两地学生对家乡的热爱之情。

之后，两所学校进行了交换校旗、共建牌匾揭牌等仪式，并互赠书籍和明信片，表达对两校共建的祝福；宣布两校每月开展一次通信活动，鼓励学生们通过书信交流增进友谊。

未来，双方将建立密切的沟通与交流机制，定期组织教育教学交流活动，分享先进的教育理念和教学方法，共同提高教育教学质量。同时，双方还将积极开展学生交流活动，为学生提供更广阔的学习空间和交流平台。

中高考临近 专家支招考生如何消除焦虑

滨州日报/滨州网记者 赵晨阳 赵岩

一年一度的高考即将来临，在最后的冲刺阶段，考生和家长可能会产生不同程度的焦虑情绪。如何才能有效地应对高考前的压力呢？带着这个问题，记者采访了滨州市人民医院精神科主任、副主任医师张文。

记者：考生焦虑的表现有哪些？

张文：焦虑情绪可以表现为出汗、心慌、焦虑、腹泻、头疼、头晕等。轻度的情况，可以通过一些放松方法缓解，比如说呼吸放松法、肌肉放松法。焦虑的急性发作可能表现得更为明显，比如很多考生很难进到考场，甚至有一些考生到了考场以后，就会出现胸闷、憋气甚至类似心梗的感觉，有种濒死感，这个过程就是急性焦虑发作的表现。如果比较严重，就需要医学干预。

记者：具体怎么干预？

张文：进行一定的心理暗示。我曾遇到一个中考的学生，在考试前一个多月，心理调节一直不太好，所有的模拟考试他都很回避，很难进入考场，或者是进了考场以后无法完成整场的考试。考试前一天，这位考生的妈妈带他来就诊。当时我给这孩子提了一个医学建议——所有的焦虑都有可能由心慌引起，可以准备一小瓶普萘洛尔片，在感到焦虑时服用，这个药有降心率的作用，而且不会引起其他的镇静作用。考试时，这个考生就一直带着这一瓶药，直到考完试。

后来考生的妈妈告诉我，这个办法太好了。起初我以为是治疗效果好，后来经过了解才知道，孩子一片药都没用，但是带着这个药，给孩子起到了心理暗示作用，让他觉得有安全感。就这样，他四场考试都很顺利考完，而且取得的成绩是非常好的。

记者：考生在应考过程中，应怎样自行调整呢？

张文：首先，要正确认识考试这件事情，考试很重要但是它不是人生的终点，它只是人生其中的一个选择，所以有时候过度重视这个考试了，也会影响发挥。其次，要劳逸结合，要注意休息好。再就是调整自己的目标值，有很多考生的压力来自他的目标值和实际的情况差距太大，这也是给自己心理造成负担的一个因素。适时调整我们的目标值，正确面对考试，这些对积极应对高考，都是很好的心理建设。

记者：临近高考，家长需要注意什么呢？

张文：从心理学的角度来讲，这个时候一些形式化的东西可能会让孩子更加焦虑。建议家长们一定要放平心态，平时怎么样，这个时候就怎么样。如果孩子考试不出市，让他自己去就好了，这个时候过度重视，反而会增加孩子的心理负担。

现在是最后的冲刺阶段，家长一定要让自己放松下来，以一个平稳的心态度过。家长也要认识到，高考不是人生的终点，它只是孩子人生中的重要一站。只有家长心态平稳，才能影响孩子，让孩子也不再过度焦虑。

深化文明校园创建

滨州实验学校学生生动展演绘本故事

滨州日报/滨州网滨州讯（通讯员 高群群 报道）近日，滨州实验学校2021级5班学生参加爱启航团队组织开展的“氤氲书香 童心飞扬”绘本剧展演活动，荣获“最佳设计奖”。

为引导孩子们读绘本，提高孩子们的合作能力，该班精心编排了绘本剧《我也可以飞》，让孩子们在排演过程中深入了解绘本故事，和故事里的主人公一起成长。最终，经过孩子们的生动演绎，剧本内容有了精彩呈现。

古城镇文峰小学举办广播体操比赛

滨州日报/滨州网沾化讯（通讯员 覃柳 赵宇飞 报道）“六一”国际儿童节来临之际，为丰富校园文化生活，深入推进“阳光体育运动”开展，切实增强学生身体素质，5月29日，沾化区古城镇文峰小学举办了以“展示自我风采 放飞童年梦想”为主题的校园广播体操比赛。

赛场上，铿锵有力、富有班级色彩的口号声此起彼伏，令人振奋。同学们精神抖擞，衣着整齐，以班级为单位进行体操展示，刚劲有力、整齐划一的动作将“力”与“美”完美融合，展现出文峰小学学子健康向上的精神风貌。

通过举办此次比赛，检验了学生们的做操效果，培养了学生们的集体荣誉感和友爱互助精神，提升了学生们的凝聚力和向心力。

北城受田小学举行师德教育报告会

滨州日报/滨州网滨城讯（通讯员 张洪新 刘学峰 王红喜 报道）日前，滨城区北城受田小学举行了“强师德·正师风·铸师魂”师德教育报告会。

报告会现场，全体教师面向鲜艳的国旗庄严宣誓，展现了广大教师争做新时代“四有”好老师的决心。之后，学校优秀教师代表耿新华作报告，从教育教学、师德大爱等多个角度讲述了身边教师教书育人、爱岗敬业、拼搏奉献的精神风貌；青年教师代表张囡结合自己在教育教学岗位上的亲身经历和工作实际，作《不忘初心方得始终》主题报告，赢得全体教师热烈掌声。

富源街道中心幼儿园开展法治主题教育活动

滨州日报/滨州网沾化讯（通讯员 张霞 报道）今年5月是第三个“民法典宣传月”。近日，沾化区富源街道中心幼儿园特邀街道派出所民警走进校园，开展了“与法‘童’行，护‘幼’成长”主题教育活动。

活动中，民警为老师们上了一堂精彩生动的法治教育课，助力提高教师的法治意识和安全意识，对打造法治校园起到积极作用。

清怡学子闪耀“市长杯”赛场

滨州日报/滨州网讯（记者 郭向春 通讯员 赵海军 杨宗涛 报道）5月27日下午，滨州市第七届“市长杯”足球联赛小学组比赛落下帷幕，以滨城区清怡小学教育集团学生为班底组建的四支滨城区代表队获得一个冠军、一个亚军、一个季军的出色成绩。

其中，以清怡小学东校区学生为主的滨城区女子乙组代表队勇夺冠军，以清怡小学校本部学生为主的滨城区女子甲组代表队夺得亚军，以清怡小学校本部学生为班底组建的滨城区男子乙组代表队获得季军。

大高镇第一小学举行庆“六一”文艺汇演

滨州日报/滨州网沾化讯（通讯员 张树岭 刘爱兰 报道）“六一”国际儿童节到来之际，5月30日，沾化区大高镇第一小学举行了主题为“童心向党 拥抱明天”的庆六一文艺汇演活动。

文艺汇演节目精彩纷呈，孩子们的欢笑、掌声飘荡在整个校园。此次文艺汇演是该校贯彻立德树人宗旨、加强学生素质教育的具体体现，同时为学生们提供了展示个性和才艺的舞台，受到学生和家长好评。

寻访红色精神 争做时代新人

加强未成年人思想道德建设

为引导学生传承红色基因，厚植爱国爱党情怀，5月27日下午，滨州实验学校2017级阳光萌芽中队走进滨城区杨柳雪“不忘初心”党性教育基地，开展“寻访红色精神，争做时代新人”红色教育活动。图为学生们在为周恩来总理雕像敬献花篮后，鞠躬行礼表达哀思。**（滨州日报/滨州网通讯员 摄影）**