



4月27日至5月31日,大同市第一高级职业中学校组织开展了“心向阳光 悦纳成长——做自信阳光的少年”心理健康宣传教育月系列活动。

本次活动坚持立德树人根本任务,秉持“健康第一”教育理念,面向全体学生分层实施、多元推进,实现了全员覆盖与全程育人。



心向阳光 悦纳成长

——大同一职中心理健康宣传教育月系列活动精彩纷呈

本报记者 闫春平

●提前筹备,营造积极氛围●

为保障系列活动有序落地、取得实效,该校团委立足职业中学生心理发展特点与不同年级实际需求,制定了切实可行的活动实施方案,明确职责分工,确保各项工作稳步推进。

活动期间,学校构建多维宣传矩阵,营造积极向上的心理育人氛围。校园广播开设“心灵之声”专栏,定期播放心理科普内容与舒缓音乐;校园电子显示屏滚动展示心理调适策略;学校微信公众号持续推送心理健康知识。同时,各班级通过主题班会、主题板报等形式强化宣传引导,推动心理健康理念深度融入校园日常生活。

●分类施策,丰富教育形式●

本次活动形式丰富、内容贴合学情,通过队伍建设、主题教育、精准施教、家校联动、实践拓展等多样化形式,全方位赋能学生心理成长。

建强朋辈心理队伍。学校面向全体班级心理委员开展专项赋能培训,系统讲解中职学生心理健康标准、倾听与沟通技巧、心理危机初步识别与应对流程等内容,进一步明确岗位职责,提升履职能力,着力打造一支扎根班级、反应迅速的学生心理支持队伍。

强化情感价值引领。学校紧扣重



户外团辅活动



校园心理剧《听见彼此的声音》

要时间节点,开展主题教育活动。世界微笑日组织“微笑定格·温暖传递”摄影活动,引导学生捕捉生活美好、传递正向情绪;“母亲节”开展感恩教育,鼓励学生理解亲情、表达感恩,在情感联结中厚植心理韧性,建立安全感。

精准对接年级需求。学校坚持因材施教,针对不同年级成长特点定制心理教育内容。高一、高二年级常态化开展心理主题班会,围绕自我认知、情绪管理、人际沟通、挫折应对等核心内容深化教育引导,同时组织学生开展心理健康手抄报与板报创作,图文并茂地普及心理知识,涵养积极的班级文化。针对高三学生备考压力,学校特邀心理学教师王改霞开展“轻松减压、愉快迎考”专题讲座,有效疏解学生考

前焦虑,激发备考动力,引导学生以平稳心态迎接高考。

深化家校协同育人。学校健全家校心理共育机制,在家长会中设置心理健康专题宣讲,向家长普及青少年心理发展规律、常见心理问题识别及亲子沟通技巧,凝聚家校共育合力。

创新活动载体形式。学校面向高一学生开展“凝心聚力,共筑班集体”户外拓展活动,通过趣味团体互动项目,增强学生的集体归属感,提升班级凝聚力。

举办心理剧展演。学校组织学生围绕自我探索、人际冲突、挫折应对等议题,编排并展演《听见彼此的声音》《那双鞋》《完美的枷锁》等优秀剧目,以艺术形式呈现心理成长议题,引导学生

学会换位思考、包容理解,提升共情能力与心理调适水平。

●常抓不懈,巩固育人成果●

本次心理健康宣传教育月系列活动内容丰富、针对性强、覆盖面广,切实帮助学生掌握了心理调节方法,增强了情绪管理、人际交往与抗挫折能力,进一步完善了学校心理健康教育工作体系,构建了全员、全方位育人新格局。

下一步,大同一职中将全面总结本次活动经验,建立健全心理健康教育长效机制,持续丰富活动载体、优化教育内容,将心理健康教育深度融入日常教育教学全过程,为学生健康成长筑牢心理防线。

市职教中心校园田径运动会

逐风奔跑 砺志前行

本报记者 曹珂

近日,大同市职业教育中心2026年校园田径运动会在全校师生的欢呼与掌声中圆满落幕。本届运动会以“青春逐梦,强健体魄,聚力拼搏,闪耀校园”为主题,全校学生积极参与,在田径赛场上挥洒汗水,挑战极限,呈现了一场精彩纷呈的体育盛会。

开幕式上,各方阵身着整齐服装,迈着矫健步伐依次入场。各班旗手高举班旗,精神抖擞地走过主席台。部分班级还带来了精心准备的风采展示,有的挥舞彩旗,有的变换队形,有的喊出响亮口号,充分展现了当代中职学生昂扬向上、朝气蓬勃的精神风貌,赢得现场阵阵掌声。

激情四射,青春飞扬。100米赛道上,参赛选手们全力冲刺,你追我赶,电光火石间决出胜负;400米和800米项目中,运动员们在弯道处巧妙超越,在直道上奋力加速,展现出良好的战术素养;1500米长跑尤为考验耐力与意志,选手们一圈圈坚持,即使汗水浸透衣衫、呼吸愈发急促,依然咬牙向前。看台上各班的加油声、呐喊声此起彼伏,将现场气氛一次次推向高潮。

接力赛是运动会上最扣人心弦的环节。4x100米和4x400米接力赛中,各班级参赛选手默契配合,交接棒的瞬间精准流畅,每一次传递都牵动着全场观众的心。领先的班级稳扎稳打,落后的班级的奋起直追,上演了多次精彩的逆转好戏。冲线的那一刻,胜利的班级

欢呼雀跃,相拥庆祝,赛场上下汇成一片欢乐的海洋。

田赛场地同样精彩不断。跳高赛区,横杆一次次升高,参赛选手助跑、起跳、腾空、过杆,动作一气呵成,身体在空中划出优美的弧线,挑战着一个又一个新高度。跳远沙坑旁,参赛选手加速冲刺、奋力一跃,沙粒飞溅间记录下一次次突破。铅球赛场,参赛选手凝神聚力、转身投掷,沉甸甸的铅球承载着力量与希望飞向远方。每一次腾空、每一次落地、每一次投掷,都是对自我的超越,赢得现场观众的阵阵喝彩。

赛场之下,温情涌动,秩序井然。全体裁判员恪尽职守、公正执裁,确保每一项赛事规范有序进行。学生志愿者穿梭于各个赛区,维持秩序、递送成绩单、清理场地,用热情服务保障赛事运转。各班学生在指定区域文明观赛,为每一位冲过终点的运动员鼓掌,为每一次精彩表现喝彩。班主任们全程陪伴在学生身边,时而紧张观赛,时而俯身鼓励,成为赛场边最温暖的身影。

为期2天的运动会虽已落幕,但拼搏的精神永不退场。赛道上飞驰的身影、沙坑前腾空的瞬间、看台上震耳的助威,都将成为这个初夏校园里最难忘的记忆。大同市职业教育中心负责人表示,希望学子们带着这份奋勇争先、永不放弃的体育精神,在职业教育的沃土上继续逐梦前行,绽放青春最耀眼的光彩。



图片新闻

大同幼师 市中学生田径运动会创佳绩

本报讯(记者 解慧)近日,2026年大同市中学生田径运动会圆满落幕。大同市幼师代表队奋力拼搏,凭借出色的团队实力和顽强的拼搏精神,获得中职女子团体第二名。

赛场上,该校运动健儿奋勇拼搏、力争佳绩,在各大项中展现出良好的竞技风貌。田赛赛场,参赛队员在跳远、铅球、跳高等项目中沉稳发挥,动作标准流畅,将力量与技巧完美融合。径赛项目中,4x100米、4x400米接力赛精彩纷呈,参赛队员配合默契、全速冲刺,在拼搏中超越自我,在协作中凝聚合力,生动诠释了勇于挑战、永

不言弃的体育精神。

优异成绩的背后,离不开学校的精心筹备与师生的共同努力。备赛期间,学校发挥自身优势,组织开展专项集训。教练组制定科学训练方案,细化动作指导,全程陪伴训练。参赛队员刻苦参训,稳步提升竞技水平。同时,学校扎实做好后勤保障,精心搭配营养餐食、用心做好各项服务,全方位护航队员备赛。

该校负责人表示,将以此次赛事为契机,抓实校园特色文化建设,丰富文体活动载体,引导学生在运动中强健体魄、磨砺意志,推动学生综合素质持续提升。



大同师专 健身跑活动点亮校园活力

本报讯(记者 解慧)为丰富校园体育文化生活,引导学生树立运动健康理念、锤炼强健体魄,近日,大同师范高等专科学校启动“健康第一·强体铸魂·乐跑同行”校园健身跑专项活动。

本次健身跑活动覆盖全校大一、大二学生,以培养常态化运动习惯、提升体能耐力为目标,共设两轮活动周期,要求学生每周自主锻炼不少于3次。活动采用全新考核方式,借助Keep运动软件搭建数字化管理平台,实现健身跑全程数据化、精细化、规范化管理。平台可实时记录跑步轨迹、里程、配速及时长,运动数据自动留存、全程可查,相关成绩计入学生体育课程期末总成绩。

活动启动后,校园运动氛围愈发浓厚,“乐跑、善跑、健康跑”成为校园新风尚。全新的常态化考核方式得到学生的广泛认可,大家纷纷表示,传统体育考核多是考前临时突击,既达不到锻炼效果,也难以养成长期运动习惯。而常态化跑步打卡模式将体育锻炼融入日常生活,不仅能稳步提升体能,也有效舒缓了学业压力。

此次校园健身跑专项活动,是大同师专落实“健康第一”教育理念、推进体育教学改革的有力举措。今后,学校将持续加强校园体育文化建设,创新体育活动形式,完善体育考核评价体系,提升体育育人成效,为培养德智体美劳全面发展的新时代青年注入强劲动能。



大同二职中开展职业教育体验活动

本报讯(记者 柴宁)为深化普职融通,拓宽初中学生的职业认知视野,5月26日,大同二职中开展了一场别开生面的职业教育体验活动。来自大同一中北校的60余名学生分批走进该校,深入校内实训基地,通过“零距离”观摩与实操体验,感受现代职业教育的独特魅力与广阔前景。

在大同二职中专业教师的引导下,大同一中北校的学子们先后参观了电梯安装与维修、汽车维修与保养、机电技术应用以及中餐烹饪等多个核心专业实训基地。在

实训现场,学生们不仅近距离观察了各项专业技能的操作流程,还聆听了老师关于各专业特点、技能要求及行业发展趋势的详细讲解。

参加体验的学生表示,通过亲身体验,对职业技能有了更为直观、深刻的认知,未来的选择丰富多彩,关键在于找准契合自身的方向。

此次普职互通体验活动,不仅是一次技能的展示,更是一次职业生涯规划启蒙,有效促进了普通教育与职业教育的相互渗透,为引导学生树立“一技在手,一生无忧”的职业理念奠定了坚实基础。



连环画里觅童真 经典相伴过“六一”

6月1日,80名大同日报小记者在父母陪伴下走进大同规划展览馆,参观“重温连环画经典 点亮新时代童心”主题展览。

从水墨到油画,从老连环画到新海报,小小连环画藏着新时代与大情怀,文化根脉代代相传。这场“六一”特别观展活动不仅为小记者们送上了文化礼物,也让家长们重温了当年童真的美好时光。

本报记者 李玉伟撰