

周口报业小记者喜领新装备

寒假活动“质优量足”等你参与

□王文博 文/图

本报讯 1月3日，周口市川汇区育才学校举行2025年度周口报业小记者新装备发放仪式，校长范孟鑫对新加入周口报业小记者团队的60名学生表示祝贺，并对他们未来的学习和生活寄予厚望。

“戴上采访帽，好帅啊！”该校刚刚领到小记者证、采访帽的周口报业小记者范书源开心地说。在新装备发放仪式上，周口报业小记者中心的星星老师细心引导、激情互动，向小记者详细讲解了小记者享受哪些权益、如何报名参加活动、如何投稿等。一名小记者激动地说：“加入周口报业小记者团队，我将收获快乐，结交到更多好朋友，学会更多的知识。”

当日，周口市五一路小学、周口市莲花路小学也举行了小记者新装备发放仪式。目前，周口市中心城区一些学校的2025年度小记者都收到了属于自己的采访装备。

据了解，寒假期间，周口报业小记者中心精心策划了“入团第一课”“儿童电影节”“跳蚤市场”“义写春联送祝福”“街采民俗贺新春”及多种手工活动，等你来参加。届时，小记者报名成功后就可参加各类社会实践活动，给童年留下难忘的回忆。

周口市实验学校荣获河南省“书香校园”称号

□通讯员 刘梦华

本报讯 近日，周口市实验学校荣获2024年度河南省“书香校园”称号，五年级一班被评为河南省“书香班级”。

周口市实验学校建校3年来，秉持“五育融合、至善至美”的办学理念，把语文学科教研基地建设和“书香校园”创建融为一体，明晰路径方法，家校同频共振，把愿景变实景，由“大写意”变成“工笔画”，取得良好成效。

履职尽责 增加力量



1月6日，周口市六一路小学举行“安全小卫士”颁奖仪式，激励“安全小卫士”在本职岗位上履职尽责，鼓励更多的学生加入到“安全小卫士”队伍中，增加学校安全管理力量。

通讯员 王巧芬 摄

本版组稿 王文博



小记者喜领新装备。

周口市汉阳路学校举办纸浮雕作品展

□通讯员 徐昂

本报讯 近日，周口市汉阳路学校举办纸浮雕作品展，为全校师生带来了一场视觉盛宴。

作品展上，每一件作品都如同一颗璀璨的星星，

凝聚着师生们的心血和智慧，展现了他们对生活的热爱和对艺术的追求。

此次纸浮雕作品展的成功举办，不仅展示了师生们的艺术风采和学校教育成果，更推动了校园文化建设。

教师如何帮助学生缓解焦虑情绪

在学习生涯中，焦虑情绪成为困扰学生的一道难题，它不仅影响学习，还可能对学生的身心健康产生不利影响。因此，作为教师，我们有责任有义务帮助学生缓解焦虑情绪，引导他们以更加平和、积极的心态面对学习。

学生产生焦虑情绪通常表现为紧张、不安、恐惧或担忧，可能受学习压力、人际关系、家庭环境等因素影响。学生长期处于焦虑状态，注意力、记忆力和思考能力会受到影响，导致学习成绩下降。

建立良好的师生关系。教师应主动与学生建立亲密、信任的师生关系，让学生感受到教师的关心和支持；通过倾听、理解和共情，帮助学生更好地表达情感，减轻焦虑感。

营造积极的学习氛围。创造一个积极、和谐的学习环境，鼓励学生之间互相帮助、共同进步。教师可组织丰富多彩的班级活动，如小组讨论、角色扮演等，激发学生的学习兴趣，减轻他们的学习压力。

提供情绪管理技巧。教师应向学生传授一些简单有效的情绪管理技巧，如深呼吸、冥想放松、积极暗示等。这些技巧可以帮助学生迅速调整状态，缓解焦虑情绪。

设置合理的学习目标。教师可根据学生的实际情况为他们设置合理的学习目标，避免过高的期望带给他们压力，同时鼓励他们逐步实现自己的学习目标，增强自信心。

培养兴趣爱好。教师应鼓励学生参与一些课外兴趣活动，培养他们的兴趣爱好，帮助他们释放压力，提高自我认知能力。

(周口六一路小学 樊琰琰)

教师心语

