

十九中心理健康月青春园游会，校长主动请缨“乔装”为学生花式减压——

“显眼包”上新！化身“小熊”送抱抱

今年5月是全国首个学生心理健康宣传月，连日来，岛城中小学校纷纷举行各种形式的活动，为学生向阳生长注入“心”能量。“快看，好可爱的黄油小熊！”“我要跟‘小青蛙’拥抱，它太呆萌啦！”日前，青岛十九中开展了一场主打快乐减压的青春园游会活动，校长周强“乔装”扮演黄油小熊，为学生送上“温暖的抱抱”。

校长扮“小熊”反差感上头

5月23日下午，青岛十九中高一、高二学生迎来了一节特别的社团课——心理健康月青春园游会。活动现场，校长周强和学生处主任杨溢一改平日严肃的形象，化身呆萌可爱的“黄油小熊”和“孤寡青蛙”。他们身着厚厚的玩偶外套，站在广场中央，张开双臂，无声地给予同学们一个又一个温暖的拥抱。当“黄油小熊”摘下头套的那一刻，学生们发现玩偶的扮演者是校长，现场一片欢呼沸腾，争相和校长拥抱、合影。“真开心，今天校长和我拥抱了。”学生们内心的喜悦和激动溢于言表，校长满满反差感的扮相成为孩子们快乐的源泉。据十九中老师介绍，这次活动是由学校心理组老师策划的，原本想邀请学管干部扮演“黄油小熊”，没想到校长得知后主动请缨上阵。

“‘5·25’的谐音是‘我爱我’。现在孩子们的心理压力比较大，当他们心情



“黄油小熊”摘下头套，学生们惊喜地发现是校长周强。

压抑、甚至出现心理封闭现象时，行为动作都是封闭的，不愿意敞开怀抱。抱一抱喜欢的玩偶，可以让孩子们敞开心扉，接纳世界，也接纳自己。”周强解释

道。拥抱是一种无声的语言，传递着关爱、鼓励与支持，在“5·25”心理健康日来临之际，通过“温暖的拥抱”，能够让学生们释放自我、学会表达。

从新年联欢会上戴假发跳热舞，到班主任节上带头蹦迪，再到青春园游会活动扮成“黄油小熊”……最近一年来，周强的“显眼包”短视频频频出圈。“学生在学校里收获的不应该只有学习成

绩，还有友谊、人际交往能力等。”他认为，“我们希望从学生的感受出发设计活动，让孩子们通过喜欢一个活动，进而喜欢老师、喜欢学校，喜欢课堂、喜欢学习，成为身心健康、学业有成的人。”

甩开“烦心事”创造“幸福感”

拥抱过后，学生们来到“解忧杂货铺”“心灵答卷”“甩开烦恼”“心想事成”等活动区体验和创造幸福。他们将心理困扰写在便利贴上投进箱子里，随后翻开旁边的“答案之书”找答案；在“关爱自己的100种方式”“校园生活的美好记忆”等问题下方粘贴上属于自己的答案；用力将沙包投掷到“烦恼大海报”上甩开烦恼；“心想事成”套中的越多获得奖品越多……各具特色的体验项目吸引了学生们积极参与，大家互相交流感受，分享快乐与幸福，现场气氛温馨欢快，传递着满满的正能量。

据悉，活动前夕学校已组织高一高二年级学生参与“我与十九中的四季——微笑像征集”“绘我心声”主题海报设计、“心相遇，爱同行”主题征文比赛。活动现场，学校将收集的微笑照片贴在活动展板上。这些照片里，有学生们阳光灿烂的笑脸，也有老师们温暖阳光的微笑，一张张笑脸盈满笑容，记录着快乐的校园时光。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 董真

实验初中剩余541个学位 三十七中剩余445个学位 两所公办初中今天派位

本报5月24日讯 24日，青岛实验初中、青岛三十七中发布2024年小升初招生学位情况说明。去掉足球后备人才和落实优待政策的学生外，实验初中新初一年级还剩余541个学位，报名人数达到5645人；三十七中新初一年级还剩余445个学位，报名人数达到2097人。相比去年，这两所局属公办初中的报录比均有所下降。25日上午，两所学校将进行现场电脑派位。

按照招生计划，青岛实验初中2024年计划招收12个班，每班48人，总招生计划为576人。报名5645人（54对双胞胎），实际派位数为541人，报录比10.43:1，低于去年的11.26:1，为“公民同招”后

报录比最低的一年。青岛三十七中2024年计划招收10个班，每班48人，总招生计划为480人。报名2097人（24对双胞胎），实际派位数为445人，报录比4.7:1，低于去年的5.5:1。

报录比下降，从一个侧面显示出青岛近年来的基础教育优质资源倍增工作见效。初中强校提质、新校高位发展行动持续推进，优质资源覆盖面成倍增长，家门口的好初中越来越多，学生就近就能进入心仪的学校。同时，随着实验初中崂山分校、李沧分校启用，青岛实验初中教育集团实力更加壮大，推动教育资源的良性辐射，实现集团各校发展同频共振。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真）

600多名学生玩起“枕头大战” 第二实验初中减压团建 助学生冲刺中考



青岛第二实验初中初三学生进行“枕头大战”释压减负团建活动。于娜 摄

本报5月24日讯 5月24日下午，青岛第二实验初中2021级全体初三学生聚集操场，开展心理减压活动。全校600余名初三学生在“超级有氧鼓”“枕头大战”“飞盘嘉年华”释压减负团建项目中，增强心理承受及应对能力，以更加积极的状态面对学习和生活。

活动现场，各班轮换体验团建项目。在“超级有氧鼓”活动中，伴随着欢快的鼓点音乐，学生们跟随教练员，有节奏地进行跳跃、舞动、伸展等运动，在欢声笑语中释放身心；在“枕头大战”活动中，学生们挥起枕头拍掉“压力”，使出全力将“烦恼”扔向远方；在“飞盘嘉年华”活动中，学生们直面挑战，找准目标，将飞盘精准投掷。

“这次自招成绩不理想，因为压力过大导致没有发挥出真实水平。参加今天的活动后，我感觉身上的压力小了很多。”学生侯子萱表示，虽然没有获得二中自招班资格，但她学会了减压方法，将会继续备战冲刺二中。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）

五育并举注入“心”动力 青理学子这样迎接全国大学生心理健康日

本报5月24日讯 25日，是全国大学生心理健康日。日前，青岛理工大学心理嘉年华活动周在黄岛校区举行。本次活动以“追星光，正青春，向未来”为主题，共设置了“周一育德养心”“周二启智慧心”“周三悦动强心”“周四赏美润心”“周五砺志砺心”五大部分30个项目，将心理健康教育与“五育并举”相融合，近万名师生共同参与了此次活动。

“这是我第一次制作木版年画，近距离接触传统文化，每一个步骤都是一次心灵上的治愈。”喜欢传统文化的杨紫茹参加了所有“周一育德养心”活动，木版年画DIY、干花团扇制作、共绘美丽校园等活动中都有她的身影。“学生走近传统文化，是一次心理、德育工作有机融合的生动践行，在提升文

化修养与文化自信的同时，促进情感健康与心理素质的双重提升。”青岛理工大学大学生心理健康教育中心主任刘安庆说。

在“周二启智慧心”活动中，一场知识与心理相结合的沙盘体验探索之旅，为现场学生开启了一扇通往心灵成长的新门户。“周三悦动强心”活动通过心理健康操、师生心理运动会、心理游园会等形式，实现了学生身心健康的双重提升。在“周四赏美润心”活动中，同学们体验了剪纸艺术的精细、团扇制作的典雅、面具彩绘的创意、帆布扎染的绚丽。“周五砺志砺心”活动将自然与艺术相结合，引领同学们拿起园艺工具，栽培花草，感受着泥土与生命的接触，感受到一种全新的心灵疗愈。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰 通讯员 宋颖 王振）

90所学校用上万兆光纤 市北区教育城域网提速升级

本报5月24日讯 随着同步课堂、视频会议、网络阅卷等应用的发展，对教育城域网带来了极大的挑战，市北区教育和体育局经过深入调研，积极推进市北区中小学万兆设备及线路升级改造项目，实现了网络访问速度和安全防护能力的全面升级。全区90所学校实现了千兆光纤到万兆光纤的跃迁式升级，实现了稳定可靠的万兆校校通网络。

在网络设计上，每校的核心层都采用接入堆叠设备，通过万兆链路与核心互联的校园网络，可以提供强大的交换容量，通过端口绑定、万兆端口扩展，对网络带宽进

一步提升。万兆网络极大满足了各中小学信息化教学和管理平台的高性能运行需求，支持开展同步课堂、视频会议、网络阅卷等创新业务，通过极简融合承载、极速网络接入、极致体验保障、极简智能运维等能力，打通校园数字化联接，让智慧教育建设迈向新台阶。

学校出口设备全面升级为下一代防火墙，提升了教育城域网的网络安全防护能力。据悉，本次万兆网络升级，各校万兆月租资费与原千兆同价，在价格不变的情况下，网络带宽及各项性能均有大幅提升。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜 通讯员 李旋）