



健康带来青春阳光 中职展演年少芳华

上海市中等职业学校“身心健康专项”展示圆满落幕

6月16日,上海戏剧学院附属戏曲学校剧场内,“上海市中等职业学校‘身心健康专项’展示活动”在此上演。来自11所上海中职学校的师生,用他们自创自编自演的一台台节目,诠释着“身心健康”这一主题,展现了上海中职学生在优秀的专业技能之外,积极阳光且创意非凡的另一面。

中职身心健康活动影响广泛

此次中等职业学校“身心健康专项”系列活动于今年1月17日正式启动,由上海市教委主办,上海市科技艺术教育中心、上海市学校卫生保健协会、上海新民传媒有限公司等承办,旨在进一步提高中等职业学校的卫生保健工作水平,提升各有关部门和学校对此项工作重要性的认识,促进学校卫生保健工作的交流与互助,确保学生身心健康发展,让社会更加全面、系统地了解和理解学校卫生保健工作。

该系列活动由教师培训研讨会、网络知识问答、现场活动展演三部分组成。教师培训研讨会吸引了上海市60所中等职业学校的卫生保健教师和心理教师。培训由沪上知名的心理教师、上海洋泾中学心理健康中心主任徐琳老师主讲,从如何提高中职生自信心、人际交往能力、表达能力等方面,为在座的卫生保健教师和心理教师进

行了细致的分析。

网络知识问答今年3月份正式上线,持续到4月中旬,得到了上海市各个中职学校的积极响应。在此期间,共有57所学校参与,答题总人数超过了18000人,答题次数更是超过24700次。线上的知识问题按照中职生的年龄和特点设计,旨在宣传健康的生理心理知识,帮助中职生进一步了解和关注自身的身心健康,正确面对学业、生活、未来发展等方面可能面临的压力和挫折,营造和谐校园氛围,健康度过人生关键的青春期。

全市共有35所中职校提交了展演节目。经过评审,最终,有11所学校的节目进入了最终现场展演环节。这些节目围绕身心健康主题,结合各中职校的课程、社团活动、专业教学等,展示了学校在促进中职生身心健康方面所取得的成果。

展演呈现真实青春内心

在此次现场展演的11个节目

中,既有社团活动集中展会,也有自编自演的情景剧,更有歌舞等传统节目。多种艺术表现形式,多样的舞台表达效果,向现场所有观众呈现了中职学生真实且丰富的内心。

例如,上海商业会计学校的《不一样的生日》,上海新闻出版职业技术学院的《手机伴侣》,都是用情景剧的形式,展现了处于青春期的学生渴望家人陪伴和理解的情感;上海市徐汇职业高级中学的《我的校园,我的梦》,上海科技管理学校的《社团活动助我快乐成长》,反映的是中职校充分开发社团资源,帮助学生走出迷茫,营造和谐校园氛围的举措;上海市医药学校的《别了,我的全职高手》,通过一个学生经历沉迷游戏的痛苦挣扎,幡然醒悟的过程,直指当下青少年沉迷游戏的社会问题。

上海市教委教研室艺术教研员钱焜焜在点评中表示,这些展演节目都以各自丰富多彩的表达方式,体现了师生们对身心健康的理解,其中一些节目更是关注到了情感,对身心健康这一主题进行了艺术的升华,让人们看到了中职学校不一样的风采。

学校风采



上海戏剧学院附属戏曲学校:聆听年轻的告白

一部无声的心理原创肢体剧《告白》,不仅帮助上海戏剧学院附属戏曲学校一举夺得了此次现场展演活动的特等奖,也让人们看到了学校在拓展心理教育手段,拓宽学生参与度方面的不懈努力。

近年来,学校积极开展学生心理健康教育,诚邀华东的刘映杰老师进行青春期身心健康讲座。同时,学校开展学生团体心理辅导系列活动,如沙盘游戏疗法团体辅导,戏剧教育与心理结合的团体辅导、心理戏剧体验实践团体辅导活动等。

戏剧不仅是学校的专业特长,更是学校拓展心理教育手段的有力工具。此次展演的《告白》,就是集全校师生之力,自行创编的一部心理肢体剧。青春期的学生处于情绪“暴风骤雨期”,容易

受到外界刺激的影响而出现情绪困扰、行为异常等各类身心问题。该剧不用一句台词,全部依靠学生的肢体动作和表演,展现出青春期学生在各类矛盾冲突中,最终明白渴求梦想成真需要现实的锻造,认识自我、接纳自我才能找到“初心”。

该校心理教师高荣表示,青春期学生在理想与现实的认知方面容易出现较大的落差,特别是对于中职学生,这种落差

会引起自卑感,加上家庭关系、同伴关系、异性交往等,会使得学生成为自负与自卑的结合体。心理肢体剧《告白》经历了一年左右的创编排练,先后进行了多场演出。

此次展演中的《告白》,是经过高度浓缩后的改编版本。学校通过组织学生参加心理剧展演,让学生体验到成功的喜悦,有助于培养学生的兴趣,增强学生良好的心理素质。



上海工商职业技术学院:发出青春的呐喊

“不要以为自己没有用,我并不差,不会害怕!”

在上海工商职业技术学院展演节目《不要以为自己没有用》上,参演的同学们用这样的呐喊,表达了青春期的学子从徘徊中站起来的情绪。这台节目以反映外来随迁子女入学后的迷茫为主题,用抽象的肢体语言,表现了人物彷徨、无助的心路历程。

而这种青春情绪,在现实的校园生活中很常见,也促使工商职业技术学院积极开展心理健康教育,引导学生将青春呐喊转化为推动学习生活前进的正能量。针对学生的心理问题,学校心理教师

会开展一对一的个案服务,还会组织“伴我行”学生志愿队,利用“朋辈影响”,让一些积极阳光的学生去帮扶一些心理问题学生。学校组织了“彩虹心理社团”,从全校各班选拔优秀学生,对校园内、班级内的心理障碍学生的排摸,达到积极干预的目的。每学期,学校会组织“我秀我才”的才艺比赛主题活动,增强在校中学生的自信心。

除了心理健康,学校对学生的卫生健康同样紧抓不懈。学校落实学生出勤情况汇报制度,由分管德育的校长不定期抽查,校学生科组织落实,校医务室每天进行统计上报,班主任对各班学生的出勤率和病假原因通过“班主任微信群”汇报。每天宿舍卫生检查制度也是校

卫生工作的重点,学校寝室管理员每天早上检查各寝室卫生的状况,同时对各寝室未开窗通风的给予记录,并且在卫生表上记录通报。此外,学校经常邀请外聘防疫站等相关部门的专家来校开展系列讲座,还积极开展心理卫生知识竞赛,增强学生的卫生防疫知识,充分利用校园广播、黑板报、橱窗等宣传阵地来普及卫生常识。

此次中职校“身心健康专项”活动得到了学校领导的高度重视,学校一方面鼓励学生积极参加“身心健康”知识竞赛,另一方面,学校认真准备参演节目,外聘专业摄影师、节目编排教师来校辅导,师生们利用业余时间努力排练,让《不要以为自己没有用》这一节目成为学生们走出彷徨后的真实呐喊。



上海市聋哑青年技术学校:挖掘潜能 增强自信

展演活动现场,由上海市聋哑青年技术学校带来的舞蹈《剪纸姑娘》引起了不小的轰动:一群听障学生在场边教师手势的指引下,尽管听不见音乐,却依然完美演绎了一段传统舞蹈,并将舞蹈中欢快与阳光的情绪传达到每一名现场观众心里。

上海市聋哑青年技术学校是上海唯一一所对聋人实施中等职业教育的寄宿制特殊教育学校。学校的办学理念和办学宗旨是“以人为本,育残成才”,即以聋生的终身发展和教师的专业发展为本,尽量挖掘聋生天赋的才能,努力把聋生培养成为思想道德高尚、文化基础扎实、专业技能熟练、社会适应良好的人,使他们能自信地走上社会,过上幸福而有尊严的生活。

学校成立了以分管校领导、教导主任、心理教师、年级组长、班主任、卫生老师等为主要成员的学校心理健康工作领导小组,健全了心理健康工作组织网络;学校每学期都会邀请华东师范大学的专家或兄弟学校的心理教师进行心理健康教育的讲座,并注重对班主任队伍的培训力度,提高班主任班级管理能力和解决学生问题的能力;心理疏导室为每位学生建立了电子成长档案,以尽快了解学生心理健康状况,将心理测试中反映出来较突出的问题,及时告知相关班主任和家长,做到心中有数,家校齐心协力做好对该生的关心和心理疏导工作;每学期开学,心理疏导室会对每一名学生从个性、学习、行为表现、心理状态等多方面进行测试、观察、访谈和分析,将心理健康调查结果反馈给相关部门,为促进学校教育工作的调整、确定不同的教育目标、或者优化提高、完善个性、或者帮助教育、改变不良行为,或者陪伴开导、走出心理困境,提供必要的信息。

每年的五月份是学校的心理健康教育活动月,学校每年都会组织全校性的心理健康教育活动,按照大中心的指导,结合自己学校的特点,确定主题,设计、策划系列活动。每日20分钟的晨会、每周一次的班会也都是心理健康教育阵地。班主任们会根据学校“立德树人”行动方案中各年级的心理健康教育重点:高一年级是“如何尽快适应高中生活”,高二年级是“调节与控制情绪的方法”,高三年级是“正确应对挫折”,高四年级是“以积极心态迎接高考/参加实习”,结合自己班级学生的具体情况,对学生进行心理健康教育。

此外,学校还成立了学生艺术团、学生小记者团、口语朗诵小组、学生心理社、书法社、竹刻社、篮球队等各种学生社团,还定期举办人文节、读书节、体育节、艺术节以及“温馨教室”创建等活动来丰富校园文化生活,让聋生在活动中增长才干,挖掘潜能,增强自信,使他们今后能自信走向社会。(文/袁征)

