



74中 成功举办校园心理剧展演

郑州74中第三届心理剧展演近日成功举办。心理剧社团带来了四个心理剧——《减肥进行时》、《友谊最晴天》、《留住幸福》、《月光颂赞曲》，分别从接纳自我、同学关系、亲人离世、亲子关系等角度，把观众们带入了心灵体验之旅。本次展演的四个剧目都是学生自发原创的作品，演员们通过精彩的演绎，既给大家带来了美好的视觉享受，又向大家传递了心理健康的理念。

《减肥进行时》讲述的是一位因肥胖而遭到同学嘲笑的女孩，为了能够体育达标，通过节食和吃减肥药等不健康方式进行减肥，最终晕倒在教室。老师了解情况后，与她进行了沟通，帮助她重新树立了自信、接纳自己，并最终与同学和解。《友谊最晴天》

描写了一段因为嫉妒而受伤的友谊关系。《留住幸福》展现了一个因爷爷去世而伤心到无法自拔的女生，在梦中与爷爷见面，通过爷爷的鼓励和劝导，最终能够接受爷爷过世的事实，重新勇敢地面对生活。《月光颂赞曲》表现了一个教师子女渴望得到父爱的故事，主人公通过与妈妈的沟通，才发现父亲一直默默地为自己付出，最终与父亲和解。

校园心理剧是一种以现实生活为蓝本的团体心理辅导方式，它以特殊的戏剧化形式把学生在生活、学习、交往中的冲突、烦恼、困惑等情况，用角色扮演、角色互换、内心独白等方式编成小剧本进行表演，使学生明白症结所在，找到解决方法。

郑州晚报记者 王菁 文/图

82中 承办“吃动平衡 走向健康”校园健步行活动

近日，400多名郑州市第82中学的学生们参加了“吃动平衡 走向健康”校园健步行活动正式启动。

据悉，此次“中国健康知识传播激励计划(吃动平衡 走向健康)”活动提倡中国人“走”起来，呼吁大众均衡饮食、增加运动、保持吃动平衡。由国家和计划生育委员会疾病预防控制中心、国家和计划生育委员会宣传司、国家体育总局群体司、中国健康教育中心、中国记协办公室联合主办，郑州市二七区卫生局、郑州市二七区教育体育局、郑州市二七区疾病预防控制中心、郑州市第八十二中学联合承办。此次活动旨在倡导学生尽早养成健康的生活方式，杜绝疾病及亚健康状况年轻化，此次“吃动平衡 走向健康”活动就是用最简单的“走路”的方式，让大家体会到走到户外、积极运动也是

一件快乐的事。

校园健步行活动之后，来自省疾病预防控制中心的专家李莹主任还为郑州市第82中学的同学们开展了一堂别开生面的“吃动平衡”知识分享会，李莹主任和同学们针对如何平衡膳食、如何健康瘦身等问题做了现场交流，积极解答了同学们日常遇到的有关营养健康方面的问题，为健步行的启动起到了积极的延伸作用。

通过知识分享会，82中学的同学们深刻意识到养成健康的生活方式是持续保持身体健康的重要行动。许多同学通过参加此活动都表示以实际行动来向社会倡导吃动平衡理念，会将这简单易行、有效的疾步走作为日常锻炼的方式，让锻炼变得更简单、更有效。

郑州晚报记者 王菁

二七区建新街小学 “新家长课程之亲子包饺子”活动



上周末，二七区建新街小学“新家长课程之亲子包饺子”活动，在师生和家长的精心策划与准备下在三三教室如期举行。

“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”注重引导学生在生活中体验做人真谛的建新街小学以“少先队活动课”和“新家长”课程等为依托，在丰富多彩的班级实践活动中促使学生学会认识和管理自我，提高与他人和谐交往的能力。建新街小学三三中队的师生和家长委员会成员根据班级学生的年

龄特点和心理需要，于上周末精心策划与组织了这次温馨的“亲子包饺子”活动。活动中，各小组的孩子们分工合作，在快乐的气氛中学会了包饺子的技能，品尝到了美味的饺子，体验到了大家庭生活的温馨与和谐。其乐融融的活动氛围为师生和家长带来了身心愉悦的同时，也激发了大家热爱生活、珍惜友情和亲情的内在力量！

郑州晚报记者 王菁
通讯员 徐淑敏 文/图

二七区幸福路小学 组织“献爱心 暖冬行”活动



“爱心校园，献爱心了”“买东西送温暖，帮帮团义卖了”……近日，在二七区幸福路小学的操场上，排满了义卖摊位，千余名学生踊跃参与义卖，这是学校开展的“幸福献爱心——暖冬行”义卖捐赠活动现场。

在“幸福爱心义卖市场”上，一排排义卖摊上摆着玩具、书籍、手工制作、学习用具，孩子们叫卖着、讨价还价着。有很多家长听说学校要搞义卖活动，也跟着孩子参与进来，热情的叫卖着、兜售着，享受着幸福校园爱的传递。

义卖前，一年级三班还进行了特别“拍卖会”。班上拿出一幅全班同学共同精心勾画的“爱心图”委托“家委会”进行拍卖，爱心家长们踊跃参与，最后“爱心图”分别被爱心家长以“高价”买走。拍卖所得及这次全校学生“爱心义卖”活动所得的捐赠款一起，将分别用于需要救助的贫困儿童。

此次爱心义卖活动，是一次爱心理财，是一次暖冬行。“幸福爱心义卖市场”已成为幸福爱心驿站，冬天因它不再寒冷。

郑州晚报记者 王菁
通讯员 魏军楼 文/图

中原区外国语小学 举行元旦教职工感恩活动

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己；感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜”伴随着熟悉的旋律，“回眸往昔，感谢有你”，中原区外国语小学元旦教职工感恩活动拉开序幕。

“感恩使我们的生命更绚烂，感恩使我们的人生更美丽。因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得生命的真谛。”校长余玲在热情洋溢的讲话中，阐述了感恩的内涵，接着每位教师依次从感恩箱抽取一张感恩卡，满怀感恩之心、表达自己的感激之情。大家敞开心扉，聆听彼此的心声，一起回忆过去一年的欣赏和感谢。老师们把眼睛看到的，耳朵听到的，心灵感受到的点点滴滴用文字把感恩的心意记录

下来，感恩的有亲人、有同事、有朋友，甚至有对手。每张感恩卡都用感恩的心去对待身边的每个人，感激父母、感谢帮助你的每一个人，感谢生活所给予的一切。虽然有些事情很平常，生活中也比皆是，但往往是平常中才能透露最真实的情感。

在每个人的生命里，有太多的人值得我们去感谢，也同样需要我们把爱意传达给他们。此次元旦感恩活动，凝聚着浓浓的感恩之情。无论对待父母、朋友、亲人，都能以一颗感恩的心去面对，怀揣感恩的心去热爱生活，真正做到“感恩于心，回报于行”。

郑州晚报记者 董占卿
通讯员 范军伟 彭鑫



东东美容美发
DONGDONG BEAUTY SALON
河南省郑州市二七区航海路200米路南
东东美容美发陇海店

读者凭此消息到店可享

168元

烫发/拉直/染发(三选一)

东东美容美发陇海店地址：
陇海路与工人路交叉向西200米路南 美发热线：55009988 最终解释权归东东陇海店所有