人人都是主角 处处皆为舞台

——驻马店市第一高级中学2026年体育艺术节掠影

本报记者 黄育南 通讯员 刘金菊 文/图





图① 解读作品背后的故事。
图② 趣味运动，活力绽放。
图③ 星光璀璨，艺采飞扬。
图④ 沉浸式射击体验。
图⑤ 奋力一跃，挑战新高。
图⑥ 青春集结，气势如虹。⑥3





初冬的清风吹过校园，吹来了运动的热情，也吹来了艺术的华章。

11月18日，驻马店市第一高级中学2026年“以体育魂 以艺润心”体育艺术节如约启幕。为期3天的盛会，不设高门槛、不筑旁观席，从跑道到展厅、从舞台到K歌亭，每个角落都在传递同一个信号：人人都是主角，处处皆为舞台。

开幕式上，学校国旗护卫队率先阔步登场，鲜红的五星红旗在晨风中舒展，驻马店市第一高级中学青少年护旗而行，整齐的队列、坚毅的目光、铿锵的步伐，将“青春最端正的姿态”写在跑道上。紧随其后的校旗方阵中，写有“求真、砺志、笃学、达才”的校训旗帜迎风舒展。承载近百年育人初心，教师运动员代表队则用“讲台育桃李，赛场展英姿”的姿态赢得全场掌声。

方阵入场是青春的巡礼，吉祥物亮相则是文化的点睛。蓁蓁、栗栗、嘟嘟、采采——四个依据校训“求真、砺志、笃学、达才”设计的吉祥物依次登场。蓁蓁取自《诗经》“桃之夭夭，其叶蓁蓁”，寄望学子葆守本心、向善求真；栗栗源自“获之挃挃，积之栗栗”，寓意心志坚实、磨砺远志；嘟嘟谐音“笃”，对应“笃学”校训，愿同学们厚积蓄力、潜心求索；采采出自“采采芣苢，薄言采之”，祝愿学子撷取收获、通达成才。四个名字，四重期许，将驻马店市第一高级中学的校训从纸面请到了赛场，让传统文化在青春校园里鲜活起来。

“我们的初心是让每位学生都成为主角，我们的追求是让每个孩子都站在舞台中央。”校长陈曦在开幕辞中的这句话，成为运动会最响亮的注脚，也解释了这场盛会为何如此特别。

特别之处，写在项目设计里。本届体育艺术活动跳出传统高强度竞技的框架：足球绕杆射门人人可试，羽毛球掷远抬手就能参赛，“赶小猪”、趣味保龄球让同学们在欢声笑语中舒展身心；人气最高的射击项目报名突破4500人，翻江倒海、超大气排球等团体项目则考验同心协力的集体力量。“不要求你跑得最快，只希望你笑得最真；不要求你跳得最高，只希望你运动开心。”陈曦的这番话，让赛场从“尖子生的竞技场”变成了“所有人的游乐场”。

特别之处，写在每个预留的位置里。图书馆大厅的书画作品展静静陈列，挥洒的是同学们眼中的山河、心底的热爱；文艺晚会的每段歌声、每支舞蹈，都是日积月累的沉淀；学校专门设立的K歌亭欢迎同学们随时开嗓，时光广场的相机等待定格每个精彩身影。没有专业与业余的界限，不必纠结完美或是遗憾——一笔一画的真诚、一歌一舞的勇敢，就是青春最珍贵的意义。

风起赛场，青春绽放。这场为期3天的体育艺术节，是奋力拼搏的赛场，是体育和美育浸润的殿堂，更是青少年奔赴热爱的成长旅程。从国旗护卫队的铿锵正步，到吉祥物萌态可掬的亮相；从射击项目4500人的报名热潮，到K歌亭前随时响起的歌声——驻马店市第一高级中学正用行动证明：体育强健体魄，艺术涵养心灵，一刚一柔共同塑造有趣的灵魂。④3





驻马店实验小学

关爱教师心理健康 护航学子阳光成长

本报讯（记者 黄育南 通讯员 李鹏飞）11月20日，驻马店实验小学举办教师心理沙龙活动，进一步加强教师人文关怀，关注教职工心理健康，帮助大家缓解工作压力。老师们暂别忙碌的教学事务，共赴一场温暖的心灵之约，在轻松融洽的氛围中舒缓身心、汲取前行力量。

意象对话教师刘畅以《吾心安处是吾家：看见心灵的房子》为题，从“探访心灵小屋”拉开序幕，轻松活泼的互动迅速消解了工作的紧张感，营造了真诚、包容、温暖的交流氛围。在她的引导下，大家放下顾虑，敞开心扉，围绕班级管理、家校沟通、工作与生活平衡、情绪自我调节等一线教师普遍关切的话题畅所欲言。大家分享育人路上的暖心收获，坦诚交流工作中的困惑与疲惫，在倾诉与陪伴中卸下心理包袱。

活动中，刘畅结合小学教师岗位特点，讲解压力识别、情绪管理相关知识，分享腹式呼吸、正念放松、积极心理暗示等简单实用的减压方法，引导老师们学会接纳自身情绪，减少精神内耗，懂得关照自我。同时，结合日常教育场景，分享沟通技巧，引导大家建立积极思维，在繁重的工作中找到平衡点。

分组交流环节，老师们互相支招、彼此鼓励，交流调整心态的小妙招，分享坚守教育初心、从容育人的心得体会。大家深刻认识到，教师的身心健康是做好教书育人工作的基础，只有照顾好自己，才能以平和阳光的状态陪伴、引导学生成长。

“这场沙龙特别暖心，让我们有机会停下脚步，倾听自己内心的声音，掌握情绪调节技巧，提升职业幸福感。”一位参与活动的老师感慨，在交流中找到了共鸣，学到了可操作的调节方法，内心更加从容笃定。

“教师是立德树人的主力军，关爱教师心理健康是学校师资队伍建设的重要一环”。该校负责人表示，将持续常态化开展多样化的心理关爱活动，搭建心灵交流平台，把暖心关怀落到实处，引导全体教师保持积极健康的心态，幸福从教、潜心育人，以饱满的精神状态深耕课堂，为学生的健康成长保驾护航。④3

教苑风景线

河南省家政服务业职业技能大赛选拔赛在我市举行

本报讯（记者 黄育南）近日，2026年驻马店市家政服务业职业技能大赛暨河南省家政服务业职业技能大赛选拔赛在驻马店幼儿师范高等专科学校举行。

大赛以“展家政风采，创美好未来”为主题，坚持“开放、公平、绿色、廉洁”办赛理念，设母婴护理员、家政服务员（家务服务）、家政服务员（家庭照护）、育婴员、保育师5个赛项。各组别均为单人赛。参赛选手来自全市，涵盖职工、学生两类群体，充分展示了参赛选手的职业风采和技能水平。

大赛各赛项均由理论考试和实际操作两部分组成，试题按照相应职业（工种）高级工（国家职业技能等级三级）及以上国家职业技能标准命制，并借鉴世界技能大赛命题方法和考核内容，适当增加新知识、新技能、新方法、新规范等内容。总成绩中，理论考试成绩占30%、实际操作成绩占70%，突出对选手综合职业能力的检验。经过激烈角逐，大赛选拔出14名优秀选手，他们将代表驻马店市参加河南省家政服务业职业技能大赛。

据了解，此次大赛由市人力资源和社会保障局、市发展和改革委员会、市教育局、市民政局、市商务局、市总工会、市妇女联合会联合主办，驻马店幼儿师范高等专科学校承办，是市级行业一类竞赛。作为承办单位，驻马店幼儿师范高等专科学校精心组织、周密安排，全力做好赛事服务保障工作。④3



11月21日，“奔跑吧·少年”2026年河南省魔方运动巡回赛驻马店选拔赛在市体育中心开赛。来自全市中小学校、幼儿园和体育行政部门的24支代表队、500余名选手齐聚一堂，在两天时间里围绕个人单项赛、个人三项赛、个人全能赛和团体接力赛展开角逐。⑥3

本报记者 黄育南 摄

市第十小学

送教下乡传薪火 校际共研促均衡

本报讯（通讯员 张建疆 李 莉）近日，市第十小学教师志愿者团队走进驿城区胡庙乡臧集小学，开展以“送教下乡传薪火 校际共研促均衡”为主题的结对帮扶活动。

此次送教活动紧扣“校际共研”主题，选派了语文、数学、音乐、体育、心理健康等学科的骨干教师进行课例展示。叶燕敏老师的语文课聚焦“观察作文”，引导学生观察身边平凡事物，让学生在文字创作中实现启智与育美的双重育人目标。许姗姗老师执教的一年级数学《10的再认识》，遵循低段学生认知规律，以“男女生数蛋大比拼”游戏创设认知冲突，激发学生探究欲望。体育老师张连庆立足中段学生身心特点与运动规律，以分队趣味领跑、闪身步热身游戏热身，充分激活学生运动状态、快速凝聚课堂氛围。祁明华老师立足低段儿童审美特点，以欢快律动导入课堂，唤醒学生的参与热情。王晓燕老师立足儿童身心认知规律，快速调动学生专注力与课堂参与热情。河南省名班主任工作室主持人曹威老师以“规划·赋能·成长——班主任专业成长三部曲”为主题带来精彩分享，用鲜活的育人案例，展现班级管理的智慧与魅力。

据了解，这是两校自建立帮扶关系以来的又一次深度互动。该校相关负责人为臧集小学的党员教师上了一堂专题党课。结合臧集小学的实际需求，该校在活动当天向臧集小学捐赠了一批教学与办公物资。④3

上蔡县秦相小学

聆听劳模故事 汲取榜样力量

本报讯（通讯员 李鹏飞 陈宏博）11月19日，上蔡县秦相小学邀请河南省劳动模范、“河南好人”、河南省模范退役军人、市人大代表、上蔡县身边好人协会会长李合成走进校园，开展身边好人先进事迹进校园主题宣讲活动，让榜样力量照亮少年成长之路。

李合成1985年参军入伍，退伍后扎根安保一线近40年。多年来，他坚持投身公益帮扶，用实际行动践行初心使命。宣讲现场，他用朴实真挚的语言，娓娓讲述火热的军营岁月、坚守岗位的点滴日常，以及奔走公益、扶危济困的暖心故事。一个个真实动人的片段，让在场师生近距离感受榜样身上的坚守与温情。

“劳动最光荣，奋斗最青春；善良是底色，初心最珍贵；担当不分大小，少年不负韶华。”李合成勉励同学们珍惜来之不易的学习机会，勤学善思、脚踏实地，常怀善心、乐于助人，从小树立远大理想，涵养吃苦耐劳、甘于奉献的可贵品质。

同学们凝神聆听，沉浸在动人的故事之中，内心满是崇敬。宣讲结束后，大家踊跃分享感悟，纷纷表示，要以劳模和身边好人为标杆，热爱劳动、友善待人，从点滴小事严格要求自己，争做心中有爱、肩上有责的新时代好少年。④3

社址 驻马店市练江大道与驿城大道交叉口向西300米路北 社长 李 东 邮编 463000 每份报价2.00元 驻马店网 www.zmdnews.cn 电子信箱 zmdrbbjb@163.com 热线2830110 办公室2814032 发行部2998687 广告许可证 驻广字0003号 报社印刷厂地址 市汝河大道东段