

恒大城社区开展沉浸式情绪教育

青少年在趣味互动中疏导愤怒情绪

11月8日,东西湖区金银湖街道恒大城社区以“愤怒对不对”为议题,策划了一场沉浸式情绪教育活动,通过多元互动形式,为社区青少年打造了一堂兼具趣味性与实用性的情绪成长课。

活动中,老师带领青少年们共同观看《头脑特工队》经典片段,以影片中“怒怒”等鲜活的情绪角色为引,快速唤起大家的参与兴趣,自然切入情绪认知主题。

“认自己——认识自己的情绪”环节通过提问引导、小组热议等方式展开,老师鼓励孩子们分享自身经历的愤怒场景,共同探讨“合理愤怒”与“不当愤怒”的区别,让青少年们逐渐领悟“情绪本身无对错,应对方式有优劣”的道理。

随后,“猜谜语——破解身体发出的愤怒信号”环节中,老师将

皱眉、握拳、心跳加速等愤怒时的身体反应编成趣味谜语,孩子们通过猜谜形式细细品味其中意境。

最后,在“闯关卡——情景演练灭火小绝招”环节,老师模拟了玩具被抢、任务受阻等贴近青少年生活的冲突场景,引导孩子们分组讨论应对方案并现场演练。让孩子们在实践演练中,掌握科学疏导愤怒情绪的有效路径。

此次活动,打破了传统情绪教育的刻板模式,让青少年们在轻松愉悦的氛围中深入理解愤怒情绪的本质。恒大城社区相关负责人表示,未来将持续聚焦青少年身心健康发展需求,策划更多针对性强、形式新颖的社区活动,为青少年快乐成长筑牢社区支撑平台。

文图/通讯员席银菊



活动现场。

蔬菜套圈乐趣多 艾锤手作暖人心

五合里社区为老人打造“幸福角”



老人们在“套菜趣玩区”参与活动。

便引来一片喝彩。蔬菜奖品既实用又接地气,让老年人在游戏中收获快乐与成就感。

另一边,“艾草锤手作区”萦绕着淡淡草本香。从艾草晾晒、布料裁剪到填充缝制,长江康养老年服务中心的工作人员涂芬耐心指导老人们参与手作。大家边做边聊,不一会儿,一个个圆润饱满的艾草养生锤便陆续完成。90岁的陆元梅奶奶捧着自己亲手制作的艾草锤笑着说:“这个锤子实用又暖心,平时捶捶肩颈能缓解疲劳。这样的活动我还要来!”

本次活动丰富了老人们的精神文化生活,也为老人们送上了实实在在的关怀。五合里社区表示,未来将继续携手专业养老机构,围绕老年群体需求,推出更多贴心活动,营造更加浓厚的敬老、爱老、助老氛围。

通讯员余晓勤 王曼丽

近日,汉阳区五里墩街道五合里社区联合长江康养老年服务中心,精心策划了一场以“一食一艾 暖愈时光”主题活动,吸引了80余名老年人参与。活动融合传统习俗与便民服务,设置“套菜趣玩区”“艾草锤手作区”,老人们积极参与活动,现场充满欢声笑语。

在“套菜趣玩区”,工作人员提前准备了胡萝卜、白菜、茄子等新鲜蔬菜作为奖品。考虑到老年人行动特点,社区特意调整了套圈距离和圈具尺寸,确保活动安全又易操作。老人们排队参与,凝神瞄准、轻轻一掷,每有套中,

邻里篮球赛

11月9日,江汉区汉兴街道“汉兴杯”社区篮球超级联赛第一片组小组赛热血启幕,常二社区平安汉兴队与常四社区B17篮球队齐聚武汉市消防大队篮球场,以球会友,用激情与汗水献上一场活力四射的邻里体育盛宴。

本次篮球比赛分为4节,每节10分钟。随着裁判一声清脆哨响,常二社区与常四社区代表队球员在场上展开激烈角逐。场上,球员们突破、妙传、上篮等不断展示

精彩球技;场边,每一次进球、每一次防守都引得啦啦队阵阵欢呼。

赛后,主办方为两支队伍颁发了运动装备奖品。“这次和队友一起练球、比赛,不仅收获了荣誉,更结识了一群志同道合的街坊,往后周末有固定的球局可以打了!”来自常四社区的参赛居民孟先生擦着汗说道。

此次比赛,不仅为居民搭建了展示自我的舞台,更以篮球为桥梁,拉近了跨社区居民间的距离,共同营造了“健康、团结、和谐”的社区氛围。



社区篮球赛比赛现场。