



今天市区天气
晴转多云
南风4-5级
17~28℃



明天市区天气
阴转小雨
南风3-4级转4-5级
19~27℃



后天市区天气
小雨转晴
南风转北风3-4级
17~22℃

今天晴转多云 市区最高气温28℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴转多云,南风不大。明天多云转阴,西部地区局部有雷雨或阵雨,有雾或轻雾,南风为主。后天有雷雨或阵雨转多云,南风转北风,雷雨地区雷雨时阵风7-9级。烟台市气象台1日发布天气预报:

烟台市区,2日,晴转多云,南风4-5级,最低气温17℃,最高气温28℃。3日,阴转小雨,南风3-4级转4-5级,19~27℃。4日,小雨转晴,南风转北风3-4级,17~22℃。

烟台各区市,2日白天,晴转多云,南风,沿海及内陆4-5级。最低气温,沿海17℃,内陆14℃;最高气温,沿海28℃,内陆32℃。2日夜间到3日白天,多云转阴,西部地区局部有雷雨或阵雨,有雾或轻雾,南

风,沿海及内陆4-5级阵风6级,18~32℃。3日夜间到4日白天,阴,有雷雨或阵雨转多云,南风转北风,沿海及内陆4-5级阵风6级转3-4级,雷雨地区雷雨时阵风7-9级,17~26℃。



连日来,在烟台市凤凰湖国际泵道公园,练习泵道自行车的小骑手们在起伏的波浪形赛道上飞驰。近年来,烟台市陆续建成一批兼具专业性与趣味性的新型运动场地和设施,为市民们参与全民健身活动提供了多元选择。 YMG全媒体记者 唐克 摄

祥发小学开展心理健康教育月系列活动



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 许雷 摄影报道)近日,芝罘区祥发小学开展“守护成长 沐光而行”心理健康月系列活动。

本次活动以自我认知为核心,聚焦学生心理成长需求,通过多元化活动普及心理健康知识,落实人文关怀与心理疏导,引导学生客观认知自我、接纳自身优缺点,学会调节情绪、舒缓压力,有效锤炼心理韧性,塑造健全心智。

学校以国旗下宣讲开启活动,夯实心理健康教育基础;开设家长专题讲座,助力家校携手护航学生心理成长。同时,各年级开展特色主题活动,结合年龄特点通过绘画创作、沙盘体验、理想畅想、青春期科普等多样形式,引导学生探索内心、找准定位、接纳成长。

下一步,祥发小学将持续深耕心理健康教育,常态化开展心理育人工作,用心守护学生心灵成长,营造温暖包容的校园氛围,助力学生身心健康全面发展。

新桥小学举行心理健康主题宣讲

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 叶文彦 陈悦)为进一步加强校园心理健康教育工作,引导学生培育阳光心态、守护心灵成长,营造积极健康、温暖向上的校园氛围,近日,芝罘区新桥小学举行“守护成长 沐光而行”心理健康主题宣讲,全体师生参与了本次活动。

活动中,四年级三班的王昱苏、张茹涵、刘凡榕、杨俊希同学化身小小宣讲员,发表了题为《守护成长 沐光而行》的主题宣讲,并向全校同学发出以下倡议:正视自我、接纳不完美,保持从容自信;勇敢倾诉、主动沟通,及时解开心理心结;友善待人、包容互助,共建和谐校园;热爱生活、丰富课余,做情绪的主人,以乐观心态直面成长挑战。

本次主题宣讲活动,让全体学生深刻认识到心理健康的重要意义,有效普及了心理健康调适方法,缓解了学生的心理压力。

下一步,学校将持续深耕心理健康教育工作,常态化开展各类心理育人活动,助力每一位学子心怀暖阳、沐光而行,成长为有理想、有本领、有担当的新时代少年。

莱阳志愿者助力大野头樱桃文化旅游季

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 宋奕霖 刘春妍 王瑞亭)近日,莱阳市梨乡星志愿服务中心60多名志愿者来到第八届莱阳市大野头樱桃文化旅游季启幕现场,全程跟进樱桃文化旅游季,

常态化开展秩序维护、后勤保障、文艺展演等志愿服务工作。活动中,40名文艺志愿者结合莱阳本土文化、乡村生活风貌,倾情演绎14个文艺节目。

“以志愿聚合力,以文化兴乡村。”莱阳市梨乡星志愿服务中心负责人董俊文表示,下一步,将持续扎根基层,常态化参与乡村节庆、文化惠民等活动,为乡村振兴贡献志愿力量。

中高考在即

家长“稳住”是考生最好的“定心丸”

今年春季学期因实际教学天数仅80天左右,被称作“超短学期”。山东师范大学心理学部教授韩磊、山东师范大学学生心理健康教育中心心理咨询师武笛近期调研多所中学发现,教育部门及各学校已对排课和复习进行针对性安排,考生整体心理状态平稳,但部分家长考前焦虑显著加剧。多位教育、心理专家及一线教师提醒,备考冲刺阶段,家长稳住心态,科学施策,是考生从容应考的重要保障。

山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心负责人杨楠介绍,今年考前针对考生家长的心理咨询量有所增加,不少考生希望咨询师介入沟通,缓解父母的焦虑情绪。济南市历城第二中学高三年级级部副主任阚静一表示,今年家长

对考生成绩期望值普遍偏高,部分家长提前数月对接志愿填报机构,因过度焦虑身心备受影响。

一线教师观察发现,家长的焦虑情绪会转化为过度干预行为。“有的家长平常对考生较少过问,但临近高考突然管得多。比如考生平常在家饮食清淡,家长却开始猛上大鱼大肉;考生平时晚上10点睡觉,家长强行让提前至9点入睡。过度关心反倒会打乱考生节奏。”专家建议,备考阶段,家长需主动调整心态,做好后盾而非干预者。尊重考生固有的学习、作息习惯,不刻意打乱备考节奏。

还有一些家长轻信“最后XX天,逆袭985”“天价押题卷必做”等营销广告,盲目给孩子报班、买题。“高考是长时间连

续不断努力后的一次考试,这种超短期提分班、‘内部试题’只会否定孩子长期努力的过程,凭空拉高孩子对侥幸考高分的期盼,最终都会影响孩子心情。”山东省济南第一中学学生发展部主任马营说。

韩磊表示,一些社交平台算法会给考生和家长推送与升学焦虑相关内容,包括“志愿填报焦虑”“名校竞争焦虑”“高考失利案例”等,这类信息容易放大个体的不确定感。对此,家长要和考生一起建立“信息屏障”,避免被网络信息裹挟加重自身焦虑。

家长最有力的支持,不是“做得更多”,而是“做得更稳”。当家长成为孩子身后冷静而坚定的后盾,考生才能轻装上阵,发挥出自己最好的水平。 据新华社