

# 10天带给孩子神奇的变化

顺德融媒《少年开放唛》暑假实践营火热报名中

近日,顺德融媒连续举办了“小主播”体验活动,孩子们先后参观了新闻演播室、导播室,了解新闻采访、制作与播放流程,参与了新闻主播的播音体验,与顺德融媒名主持进行了精彩互动。

一个绕口令、一段自我介绍、一篇诗歌朗诵、一个故事表演、一个相声、一篇演讲……通过这一系列的学习,提高孩子口语力、绽放力、表现力、情商力、沟通力。

好口才不是天赋,而是能学会的“生存技能”,让孩子学会大胆、自信表达,《少年开放唛》小主播暑假实践营火热开启招募中!



“小主播”参观新闻演播室、导播室

## 为什么选择我们?

**1. 官方平台值得信赖**  
顺德融媒作为顺德地区官方主流媒体,始终秉持着高度的责任感和使命感,为少年儿童提供实践的舞台,

助力青少年提升表达力、思维力和口才能力。

**2. 知名广电主持人带练**

在这个训练营中,孩子们将跟随知名主持人学习主持、演讲的技巧,提升表达

能力和思维能力。

**3. 媒体场景真实体验**  
孩子们可以实地参观媒

体工作室、演播室,并作为“小主播”真实地体验主持人的日常工作。

**4. 有机会参与节目(微栏目) 录播**

为了给孩子们提供更好的口语传播展示平台,我们将组织孩子们参与《少年开放唛》《天气小主播》《二十四节气》等节目和微栏目的拍摄录制。

**5. 参与大型比赛、晚会主持**

舞台就是孩子们的成长秀场。小主播们将有机会参与大型汇报演出和主持文艺晚会,在聚光灯下尽情展示所学,绽放属于自己的光彩。

今年夏天,让孩子告别“开口难”,在专业舞台上发声、在传统文化中扎根、在团队协作中蜕变。名额有限,立即联系我们吧,让成长看得见。详情可拨打电话:李老师18929971439,或扫描下方二维码详细咨询。

文/顺德融媒记者 邝珈贤

## 游北京 学采访 练口才

顺德融媒传媒小记者夏令营7月出发,详情可扫二维码咨询



顺德融媒艺术教育二维码

# 广东6月下旬可查高考成绩

提醒考生、家长从官方渠道了解招生政策,谨防上当受骗

6月9日,广东省2025年普通高考考试顺利结束,广东省教育考试院将组织高考试卷的扫描、评卷,组织志愿填报以及录取工作。按照往年惯例,今年6月下旬,省教育考试院将公布高考成绩查询时间及查询渠道,请家长、考生密切留意官方信息。

## 考后这些事宜要注意

值得注意的是,考后,广大考生及家长不要向他人随意提供或通过微信等社交平台发布考生号、身份证号、准考证等个人关键信

息,谨防信息泄露。切勿听信关于招生录取的各类虚假宣传,谨防上当受骗。请广大考生和家长密切关注省教育考试院的官网和官微发布的信息,从官方渠道了解考试招生政策等相关信息。

## 等待无需焦虑

无论成绩公布之后考生去向何方,高考后的暑假是身体和心灵恢复的宝贵时光,合理安排假期生活尤为重要。建议考生在享受高考后的假期的同时,一定要时刻谨记安全第一,也要注意作息有序、张弛有度。

首先要给大脑和身体一个“充电”机会,可以适当补充睡眠,给身心缓解紧张。之后,可以试着做一些放松而有益的活动:比如和朋友一起外出旅行、走访亲友,或参加轻松的社交聚会。运动也是调节心情的好方法:晒晒太阳做运动,科学研究表明,户外运动和阳光有助于改善情绪;加入球类或团体运动,可以增进人与人之间的互动,避免一直陷在自己的思绪里。

不妨到公园或自然中走一走,用深呼吸、肌肉放松、瑜伽等简单方法舒缓压

力。静下心来读几本喜欢的书,或培养一个新爱好,比如学习乐器或烹饪,都能让生活多姿多彩。

## 志愿填报需谨慎

志愿填报是一场理性与冲动的较量,需要以长远眼光规划未来。选择专业和学校时,要顾及自己的兴趣和潜力,而非一时冲动或从众心理。建议考生利用目前的空档期,有序搜集信息。可以在网上查看心仪高校和专业的简介、收看招生讲座或志愿填报直播。

同时,家长要尊重孩子

的真实意愿,以孩子的兴趣为先,并与孩子一起分析其专业和职业优势与劣势、制定可行计划。如有条件,还可以听取学长学姐的经验分享,以了解从中学到大学的角色转换之道。

总之,志愿填报时心态要平稳。成绩理想,值得骄傲自信;未达预期,也不用灰心气馁。人生有很多条道路通往成功,每个人都能凭借自己的努力创造美好未来。

文字整理/顺德融媒记者 冼颖仪

## 中考心理调适指南:

# 稳心蓄力,从容赴考

中考的脚步声越来越近,考场既是知识能力的检验场,也是心理韧性的试金石。面对人生中这重要一站,内心的从容与稳定,往往决定着最终的发挥。考试临近,记者整理了一份中考心理调适建议,供考生、家长参考。

## 考前: 稳心蓄力,筑牢根基

**1. 规律作息, 蓄养身心能量**

稳定生物钟: 考前严格按照考试日时间起居,让身体形成规律节律。

保证充足睡眠: 避免熬夜,睡眠是记忆巩固与精力恢复的基石。

适度身体活动: 每天

安排15-30分钟舒缓运动(散步、慢跑、瑜伽),有效释放压力,提升专注力。

**2. 科学复习, 强化掌控感**

回归基础与框架: 最后阶段避免钻难题怪题,梳理知识体系,巩固核心概念和基础题型,提升“确定感”。模拟实战演练: 在规定时间内完成模拟卷,熟悉考试流程和节奏,减少陌生感带来的焦虑。

专注当下任务: 制定清晰的每日复习计划,专注于“今天我能完成什么”,避免被“还有好多没看”的念头淹没。

**3. 积极认知, 化解焦虑**

正视并接纳情绪: 告诉自己:“紧张是正常的,它说明我在乎,它在帮我调节

状态。”允许情绪存在,不与之对抗。

挑战消极念头: 当出现“考砸就完了”等想法时,问自己:“最坏的结果是什么?我能承受吗?发生的可能性有多大?有没有更现实、积极的可能性?”

积极自我对话: 用“我已经尽力准备了”“我有能力应对挑战”“保持专注,我能行”等语言鼓励自己。

聚焦过程而非结果: 将目标设定为“发挥出自己应有的水平”,而非“必须考上某校”。专注于答题本身,而非不可控的最终排名。

**4. 营造支持性环境**

与家人坦诚沟通: 向父母表达你的感受和需求(如“我需要安静”“请别总问复

习情况”),争取理解和支持。家人应提供后勤保障和情感陪伴,避免过度关注和施压。

寻求同伴支持: 和信任的同学适度交流,分享感受和复习方法,互相鼓励打气,但避免过度比较和传递焦虑。

## 考后: 理性平和,放眼未来

**1. 考完一科放一科**

坚决不对答案: 考后立即核对答案极易引发懊悔或过度兴奋,影响后续科目情绪。考完即“清空”,相信自己的作答。

积极转换注意力: 稍作休息,准备下一科所需物品,或进行短暂放松(如听

轻音乐、散步),让大脑“换挡”。

**2. 考后心态调整**

接纳所有可能的结果无论感觉如何,中考只是人生中的一个阶段。努力过,便无遗憾。成绩尚未揭晓前,避免过度猜测和担忧。

合理规划考后生活: 考试结束,给自己安排放松和意义的活动(阅读、运动、发展兴趣、参与社会实践等),让身心得到休整,为新的阶段做准备。

寻求支持与沟通: 如感到持续低落、焦虑或难以释怀,主动与父母、信任的老师或朋友沟通,必要时寻求专业心理咨询帮助。

整理/顺德融媒记者 冼颖仪

新课标下课堂如何改革?课堂如何更好地拥抱人工智能?近日,佛山市“人工智能赋能课堂改革”教学观摩研讨活动在顺德区大墩初级中学举行,全市五区教育专家、学科骨干教师等齐聚一堂,共同探索人工智能时代课堂教学创新路径。

据悉,为落实《广东省教育发展“十四五”规划》关于建设“智能教育示范区”的战略部署,佛山市教育局依托《佛山市教育信息化行动计划》,大墩初级中学等一批学校成为首批“人工智能教育教学创新共同体”核心成员校。

大墩初级中学校长黄焕介绍,学校乘着政策东风,积极探索人工智能与教育教学的深度融合,通过引入智能教学平台,学校拟构建“课前学情分析——课中互动教学——课后个性化辅导”的闭环教学模式,并依托AI技术开展跨学科项目式学习,目前已荣获顺德区级以上奖项20余项,充分体现了信息技术赋能课堂教学的实践成效。

当天,校园内设置的互动体验区,包括数学、物化实验、科创作品、书画、无人机等摊位,均展示了学生在编程、机器人等领域的实践成果。

为了进一步推动AI教育在学校落地,当天,大墩初级中学与成都七中网校签署合作协议,共建跨区域AI课程,联合开发人工智能课程资源,开展跨区域教学研讨;与广东有米智云信息技术有限公司合作,升级智能教学环境,提升并优化课堂互动与学情分析系统;上海交通大学网络空间安全科普工作站也将在大墩初级中学设立科普基地,推动学科融合,丰富“人工智能+学科”课程体系。

与此同时,在教学观摩交流活动中,来自多所学校的教师带来了精彩纷呈的“三元课堂”教学展示,课程涵盖数学、生物、语文、物理、英语等学科,充分展现了人工智能AI赋能下跨学科融合的创新教学模式。

此次活动不仅展示了佛山教育人在智慧课堂建设中的探索成果,更搭建了跨区域、跨学科的交流平台。接下来,大墩初级中学将以此次活动为契机,持续深化人工智能与教育教学的融合,不断创新教育模式,为学生成长和区域教育高质量发展注入新动能。

文/顺德融媒记者 陈艳冰

## 佛山探索「AI+教育」深度融合 人工智能赋能课堂教学创新