

黑龙江省教育关工委 工作简报

第 23 期 (总第 315 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2026 年 3 月 19 日

新春启新程 筑梦“十五五”

——兰西县第四中学关工委 2026 年春季开学第一课

2026 年是“十五五”规划开局之年，也是教育强国建设承上启下的关键之年。兰西县第四中学关工委以“观大势、学榜样、护身心、守安全、聚家校”为主线开展开学第一课系列活动，立足青年成长，让青春在理想与责任中启航。

一、学习“十五五”规划，把个人成长融入国家发展

3 月 2 日组织全体学生集中观看“十五五”规划高中版解读视频，让同学们清晰认识到：“十五五”规划与每一位高中生成长息息相关。引导学生写下“我的十五五成长目标”，选择专业、规划人生，把个人兴趣与国家需求结合，把青春理想融入民族复兴伟业，真正做到心中有家国、脚下有方向、

行动有力量。



二、学习新时代雷锋精神，让奉献精神点亮青春

3月2日—3月13日开展学习雷锋月活动。重温雷锋事迹，分享当代青年榜样故事，亚冬会青年志愿者用微笑服务赛场，社区青年网格员坚守基层守护民生，校园里主动帮助同学、维护集体、参与公益的平凡少年等。聚焦新时代雷锋精神的内涵，发起“青春学雷锋 志愿伴成长”倡议，号召同学们从小事做起，参与校园文明劝导、社区敬老服务、环保公益行动，让“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神融入日常习惯，让善良与担当成为高中生最鲜明的青春底色。



三、守护学生心理健康，赋能茁壮成长之路

3月3日开设心理健康专题讲座，帮助同学们快速调整状态、拥抱积极心态。引导学生接纳“开学综合征”，学会科学调适：规律作息，逐步调整生物钟；合理规划学习，拆解目标不贪多；主动沟通，向老师、家长、朋友倾诉心声；培养兴趣，用运动、阅读、音乐释放压力。遇到困惑时，向学校心理咨询室、班主任、心理老师寻求帮助。



四、筑牢安全防线，守护生命底线

3月2日以“安全护成长”为主题在全校范围内召开安全班会。将校园安全作为重中之重，覆盖校园活动、交通安全、消防安全、网络安全、防欺凌、防溺水六大核心内容，用真实案例敲响警钟，用实用知识教会自救。同学们纷纷表示将把安全知识记在心里、落在行动上，不仅要自身安全的守护者，还要做安全知识的传播者，带动家人、同学共同守护平安校园。



五、凝聚家校协同育人合力，共护少年健康成长

3月4日召开家长代表委员会，向学生与家长传递协同育人理念。家委会提出定期开展家长课堂，普及青春期教育、心理疏导、亲子沟通知识；建立家校沟通机制，班主任及时反馈学生情况，家长主动配合学校教育；鼓励家长参与校园公益、志愿活动，形成家校同心、同向、同行的育人合力。



兰西县第四中学关工委将继续以立德树人为根本任务，紧扣时代发展脉搏，聚焦青少年成长发展的核心需求，深挖本土

育人资源，继续发挥“五老”优势，帮助广大青少年系好人生第一粒扣子，引导青年学生以奋斗之姿投身“十五五”建设，在实现中华民族伟大复兴中国梦的新征程上书写属于自己的青春华章。

绥化市教育局关工委供稿