

以“健康”之名，赴成长之约

——杭州市中策职业学校探索校地协同健康育人

□本报记者 杨倩

5月29日中午，杭州市中策职业学校康桥校区的广场上，一年一度的校园美食节“开市”了。各班级摆出特色摊位，凉皮、小龙虾、钵钵鸡……美食的香气连同师生的欢笑声，将校园烘托成一片欢乐的海洋。

穿过人潮，一个特别的摊位映入记者的眼帘：酒店专业学生带来了“养生茶局”，橙子茉莉蜜茶清新解郁，陈皮雪梨白茶润燥理气，金桂苹果蜜露温润滋养，黄精柠檬凉萃则将传统食补药材与咖啡冷萃技艺融合，让古法食养有了年轻的表达方式；一旁，烹饪专业学生捧出“匠心臻味”“元气鲜蔬”“橙意满满”3款营养便当。他们一边讲解着蛋白质与膳食纤维的搭配原理，一边发放选票：“尝尝我们的健康饮料，再为你喜欢的营养便当投一票吧！”

“健康也可以如此美味。”这个小小的摊位为美食节添了一份健康味儿，也浓缩着学校校地“康”联体健康育人的成果。

政校社医为健康而联

“康”联体的诞生并非偶然。2020年9月，康桥校区启用后，学校就与康桥街道签订了战略合作协议。2024年，国家启动“体重管理年”三年行动。作为一所拥有数智生态健康优质专业群的中职学校，中策职校敏锐地意识到：健康素养的培育，不应只是课堂上的说教，而应成为贯穿学生成长的主线。于是，去年4月，学校与康桥街道社区卫生服务中心携手，开展“体卫融合”创新项目，以“寻味健康，好‘运’校园”为主题，通过健康科普、运动倡议等形式，拉开了校地协同健康育人的序幕。

今年元旦，项目进一步升级，学校作为发起单位，联合康桥街道教

育发展基金会、拱墅区疾病预防控制中心、康桥市场监督管理所、杭蓝救援队等10家单位，正式成立了校地“康”联体。这个以“健康”为名，扎根康桥的联合体，旨在以“健康中国2030”战略为指引，秉持“大健康”理念，构建“资源共享、责任共担、健康共育、成果共享”的育人生态圈。

作为成员单位的康桥街道社区卫生服务中心，之前更多的是碎片化参与学生体检和传染病疫情防控等工作，属于事务性、指令性的单线工作，现在“站位更高、抓手更多、效应更强”。在副主任徐彬看来，通过“康”联体机制，社区卫生服务中心可以协同其他部门和社会力量一起赋能学校，不仅仅是保障学生个体身体健康，而是参与学校健康治理和育人体系建设。

在“康”联体的框架下，各成员单位各司其职：区疾控中心提供营养与健康监测的专业支持，市场监管所赋能食堂管理与食品安全教育，杭蓝救援队承担急救技能培训，还有科技公司提供体测设备和运动指导。一个政校社医多方联动的协同育人格局就这样形成了。

让健康成为校园日常

“康”联体成立以来，最直观的变化发生在校园里。

康桥街道社区卫生服务中心医生金雨佳为全体师生带来了一堂别开生面的“健康魔法课”。她用动画电影《哪吒之魔童闹海》中的石矶娘娘与明星的体态对比开场，瞬间点燃了学生的好奇心。从“肥胖溯源”到“食育课堂”，从识别“隐形热量炸弹”到讲解“金字塔饮食结构”，金雨佳娓娓道来。“原来运动不是胖同学的关键。”讲座结束后，高二学生王祥运道出了不少人的心声。他下决定

心：“要少吃零食、选择健康餐，还要和室友一起跑步。”

讲座点燃的火种，很快化为行动。平时，不少学生喜欢在晚自习前到操场运动放松。看到这股热情，学校组织起“青春夜跑”活动。每晚8:20，操场灯光准时亮起，荧光手环在夜色中闪烁。受学生热衷打卡集章的启发，学校以打卡率为标准，设置了“打卡达人”“夜跑王者”等不同奖项，激励学生跑起来、坚持下去。“从互不相识的同学，变成互相打气、彼此陪伴的跑友，跑步强化了我们的自律和坚持，提升了体能，释放了压力。”高二学生陈欢说。

今年4月，学校发布了“生命护航港”“食养智汇站”“活力燃动舱”“心悦筑梦坊”“绿色卫士营”5个健康实践基地，成为“康”联体赋能健康育人的核心载体。副校长陈晓介绍，每个基地均设有学生体验与社区服务双模块。如在“生命护航港”，学生可以学习心肺复苏、AED使用等急救技能，考取救护员证书，还能体验AI舌诊仪等智能设备，进行个人体质分析；“食养智汇站”聚焦“吃得健康”，市场监管所专业人员为学生讲授食品安全知识，区疾控中心专业人员解读营养标签，学校专业教师指导学生设计、制作营养午餐；“活力燃动舱”则提供科学的健身指导，八段锦、燃脂运动等既面向学生，也服务社区居民。

播撒健康的种子

如果说校园内的活动是“内化”，那么走出校园的实践就是“外化”——将健康素养转化为服务社会的能力。

去年暑假，“康”联体健康体验营活动开启。学生走进康桥街道社区卫生服务中心，接受血脂检测，聆听营养师讲座，参观老年训练区、青少年脊椎矫正区、中青年健身区，并且

在专业教练的指导下，体验了各类健身器械，学习了针对不同部位的科学锻炼方法。这次活动让健康行动从学期内延伸到假期中，从校内拓展到校外，学生们在真实的健康场景中完成了一次沉浸式学习体验。

从自我学习到服务他人，角色的跃迁往往只差一个实践的机会。在康桥街道与社区卫生服务中心共同组织的亲子活动上，烹饪专业学生带着黑米和芡实前来助阵。他们一边教孩子们揉粉团，一边讲解食材奥秘：黑米是“小黑金”，能补血明目；芡实是“水中人参”，可健脾祛湿。在黑米糕出笼的同时，学生们也为社区居民带来了一堂生动的中医药启蒙课。听到孩子们嚷着“下次要做给奶奶吃”，带队教师感慨：“我们带来的不只是糕点制作方法，更是文化的传承。”

这样的社会服务已成为常态。在“康”联体的框架下，学生们从健康知识的接受者转变为健康理念的传播者：“急救小导师”走进社区，为居民科普心肺复苏技能；烹饪专业开展“健康膳食进家庭”活动，学生向社区居民分享科学饮食理念；环保志愿者参与“美丽河湖”清检行动，用所学的水质检测知识服务社区生态建设。

从精心设计的营养便当，到持之以恒的青春夜跑，再到服务社会的暖心之举，“康”联体奏响了政校社医多方协同的交响乐。“我们希望每一个学生都能以健康为舟，以行动为桨，在人生航程中乘风破浪。”学校相关负责人道出探索“大健康”育人新路径的初心和愿景。



温州市洞头区灵昆中学：思政课走进科技企业

本报讯(通讯员 吴益嘉)6月9日，温州市洞头区灵昆中学组织学生前往当地新型合金复合材料龙头企业，开展“行走的思政课，争做博厚少年”实践活动，把课堂搬进科技展厅、科研实验室，让思政教育看得见、摸得着。

走进企业的科技展厅，翔实的创新成果展示让学生们直观了解到本土企业从小到大、坚守实业、深耕创新的奋斗之路。科研实验室里，先进的检测设备、严谨的研发流程及科研人员精益求精的工作状态，突破了课堂书本的边界，让学生们近距离感受科技转化与实业发展的全过程，深刻领会了工匠精神、创新精神与实业担当的时代意义。在两新党建示范点展厅，学生们认真聆听党建故事，学习党员立足岗位争先创优的先进事迹，真切体会到党建引领产业发展的重要意义。

学校相关负责人表示，将持续常态化打造行走式思政实践课堂，不断丰富德育与实践育人载体。同时，学校也将根据不同年级学生的特点，设计富有针对性的实践环节，引导学生在知行合一中树立科技报国志向。

慈溪市第三实验小学：与高中生开展书信对话

本报讯(记者 杨倩)日前，一场跨越年龄的温暖对话在慈溪中学与慈溪市第三实验小学学生之间展开。两校学生以“春天里的对话，夏天里的回信”为主题，通过跨越学段的双向问答、书信互动，不仅让知识与经验流动起来，更让温暖与善意生根。

活动分为两大板块。在第一板块“春天里的对话”中，慈溪实验三小的学生们认真地在便笺纸上写下自己的困惑与好奇：“可观测的宇宙有多大？”“怎么才能交到更多朋友？”“为什么高中要住校？”……稚嫩的笔迹里满是对世界的探索。慈溪中学的大哥哥大姐姐耐心梳理、细致作答，结合自身学习经验与成长感悟，用温柔通俗的语言为小学生们拨开迷雾。随后，高中生们也写下属于自己的青春疑问，期待从小学生们纯真的视角中获得答案。

时间来到6月，“夏天里的回信”板块开启。面对高中生们“考试时，把答案填错了该怎么办”“同学学得比我轻松却考得更好该怎么办”等问题，小学生们以天马行空的想象和童真烂漫的语言一一回应，让高中生们真切感受到童年的美好，实现了双向成长、互相治愈。

活动上，双方还通过视频互送祝福。小学生用稚嫩的声音祝愿高中生“学业有成，不负韶华”，高中生则温柔寄语小学生“心怀热爱，快乐成长”。为助力慈溪实验三小的学生拓宽视野、培养阅读习惯，慈溪中学学生还向他们赠送了百科全书，用书香搭建起探索大千世界的桥梁。

桐乡市毛衫城小学：“千古东坡”点亮学生诗意成长路

本报讯(通讯员 江玮)近日，桐乡市毛衫城小学“阅千古东坡，做暖阳学子”阅读节落幕。一个月来，学校以宋代文豪苏东坡为文化载体，采用项目化学习方式推进阅读与传统文化教育，带领全体师生走进苏东坡的诗意人生，感受中华优秀传统文化的独特魅力。

本次活动并非简单的诗词背诵或节日庆典，而是以苏东坡这一历史人物为主线，构建起立体、连贯、体验式的主题阅读体系。一年级学生通过观看东坡故事动画片，在轻松有趣的氛围中走近这位千年前的“全能偶像”；二年级举办“东坡轶事”讲故事比赛，学生们用稚嫩而生动的语言讲述苏东坡的趣闻；三年级开展“东坡诗词”创意配画活动，学生们用画笔描绘苏东坡诗句中的意境，以想象力将经典诗句变得鲜活；四年级聚焦美食，学生们通过制作“东坡美食图鉴”，既了解了饮食文化，也感受到苏东坡乐观豁达的生活态度；五年级学生以时间轴梳理苏东坡一生的关键节点，图文并茂地记录了他从少年求学到晚年流放的生命轨迹；六年级的东坡词作硬笔书法展将活动推向高潮，一幅幅工整秀丽的作品成为校园走廊上亮丽的文化风景线。

教师们积极发挥引领作用，语文教师共读《苏东坡传》，全体教师参与苏轼诗词书法比赛，以自身的阅读与书写习惯潜移默化地感染学生。

“我们希望每一个学生都能在阅读中遇见美好，在诗词中涵养品格。”学校相关负责人表示，校园阅读节活动已连续举办6届，学校将持续推动书香校园建设，让学生在阅读中向阳而生、诗意成长。



近日，台州市椒江区洪家街道中心小学趣味劳动课堂开课。家长志愿者化身厨艺导师，学生解锁“小小厨师”新身份。精细备菜、热锅翻炒、巧手卷饼，学生们认真制作台州特色食饼筒，在动手实践中感受烟火生活的独特魅力。图为学生正在备菜。

(本报通讯员 曹贝芬 摄)



爱眼护眼 点亮“睛”彩

在全国爱眼日到来之际，诸暨市暨南街道街亭幼儿园组织开展爱眼护眼主题活动。各班通过讲解眼球模型、检查视力、学唱护眼儿歌等形式，帮助幼儿树立科学护眼意识、养成良好用眼习惯，切实守护幼儿视力健康。图为幼儿正在进行视力检测。

(本报通讯员 陈霞芳 摄)

让每一个学生都“出出汗”

苍南县江滨实验小学交出健康答卷

□本报通讯员 李作波

近日，苍南县江滨实验小学的篮球场上，一场特殊的告别赛正在上演。六年级学生陈培恩穿着印有自己名字的球衣，与队友们最后一次在球场上并肩作战。“最舍不得队友和老师。当初我受伤时，是他们的支持让我回到了球场。”赛后，他红着眼眶说。

这是该校“健康第一”行动中的一个寻常镜头。不寻常的是，这所学校的“健康”二字，没有挂在墙上，而是“写”在了每一天的学习和生活里。

“健康第一，从规范起步。”从今年4月起，学校明确提出“规范办学、健康第一”的工作思路。全体教师深入学习“五知五会”，严控教辅材料，

让“轻负高质”成为教学自觉。“自查、自省、自新，是对教育初心的回望。负担减下来，笑声才清脆，脚步才轻盈。”学校党总支书记苏忠海说。

没有盲目堆砌的作业，没有机械重复的训练，把时间交到学生手中，体育运动就成了他们的“头号选择”。学校推出了水滴课程体系，43门素养课程中，体育类超过10门。篮球、足球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、花样跳绳、轮滑……学生们可以根据兴趣爱好自行选择。

课间，学生们也没闲着。教学楼的连廊、校园里的空地被划分为跳绳、踢毽子、跳格子等活动区域。没有门槛，不用准备，学生们得空就能动起来。投篮、抽陀螺、丢沙包等

传统游戏，也成为课间休闲的热门选择。

日常运动氛围日益浓厚，赛事热度自然就水涨船高。今年4月，“校BA”篮球赛在校园里掀起了一股篮球热潮。到了5月，全新的“班超”足球赛火热启动，场上奋力拼抢、场边高声呐喊，氛围丝毫不逊于世界杯。

二(5)班学生郑宜泽个头不高，却练就了一身腱子肉。在“班超”足球赛上，他参加了5场比赛，攻入23球，成为年级“最佳射手”。“和队友配合默契，才能进这么多球。有默契、肯训练，就能赢。”面对荣誉，他腼腆地说。

身体健康是底线，心理健康是亮色。在国家二级心理咨询师徐缤缤

开设的讲座上，她首先与学生定下“倾听、尊重、真诚”的小约定。随后，她通过身体操、绘本《糖果屋里的秘密》，以及涂一涂、说一说等互动游戏，引导学生明晰身体接触的边界，学会勇敢说“不”。在情境演绎时，学生以小组合作的方式，进一步深化对自我保护技能的理解。

这场讲座并非孤立的健康教育。平时，班主任也会有意识地将情绪管理渗透进班级管理；体育课上，教师们着重引导学生正确看待输赢；学校的心理辅导站也定期开放。

“健康第一永远在路上。”苏忠海表示，学校计划进一步拓展运动健康项目，让每一个学生“爱上运动，出出汗，睡得好，长得壮”。