

一堂上了9年的“吃饭课”

杭州市萧山区银河实验小学开展特色食育实践

□本报记者 王楠

6月15日下午,在杭州市萧山区银河实验小学201班,班主任范月华展开一张图问道:“同学们,‘膳食宝塔’的最底层是什么?”“谷薯类!”学生们齐刷刷地回答。“再往上呢?”“蔬菜和水果!”

这并非科学课,也非劳动课,而是201班在本学期上的最后一节食育课。面对“吃饭还需要学吗”的疑问,银河实验小学用持续9年的坚持,给出了一份沉甸甸的“舌尖上的教育”答卷。

被“忽视”的一课

一切还要从教师陪餐说起。学校不少教师在陪餐时发现,学生挑食、偏食的问题十分严重:有的只吃肉;有的只吃米饭,荤素一概不碰。哪怕把这些学生安排到和教师同桌吃饭,情况也没有得到改善。

2017年,学校开展了一次饮食情况摸底调查。调查结果令人忧心:有5%的学生不吃早餐,约有30%的学生存在挑食、偏食、贪恋垃圾食品等问题,超过60%的学生不清楚食物的营养价值,30%的学生就餐习惯不佳、吃饭拖拉,至于能熟练使用厨房电器、知晓饮食文化的学生,更是少之又少。

“语文、数学、科学……我们教学生各种知识,却没有认认真真教过他们该怎么吃。”学校督学朱雪晴说。校园里“小胖墩”“豆芽菜”越来越多,而食育这块阵地,当时几乎是一

片空白。根据中国营养学会发布的《中国学龄儿童膳食指南(2016)》,学校决定先走出第一步——开设校本食育课程。

2017年,食育课程在二年级开启。之所以选择二年级,校长叶青介绍,原因有二:一是研究表明,9岁之前是口味形成的关键时期;二是经过一年的学习,学生已经具备了一定的认知基础。9年来,食育课程经过反复打磨,形成了涵盖了解食物、合理饮食、食品安全、饮食文化等九大模块共30课时的系统化内容。“我们不是关起门来讲吃饭,而是让学生真真切切去摸一摸、闻一闻、尝一尝、做一做。”叶青说。

学会“好好吃饭”

要想课程有意义,先要让它变得有意思。回忆起二年级上过的食育课,四年级学生张智涵忍俊不禁。他告诉记者,当时在“认识食物”的课上得知醋蒜对身体有益后,自己每天在午餐时都会悄悄往口袋里装几颗醋蒜,像揣着宝贝似的,引得身边同学纷纷效仿。直到班主任闻到教室里散发的醋蒜味,发现这个情况,讲解了“过犹不及”的道理后,张智涵知道了醋蒜吃多了也不好。

在范月华看来,食育课对学生的影响显著。在食品安全模块的“不做小胖墩”课上,当讲解到“糖分超标”时,范月华发现,好几个学生下意识摸了摸自己的小肚子。课后,他们开始主动喝水,还会互相提醒“我们要多去操场跑步”;午睡时,

他们也会乖乖躺好,“睡够了才能长高不变胖”。这些细微的改变都被范月华看在眼里。她说,这节课最珍贵的不是让学生“瘦下来”,而是在他们心里种下一颗种子——懂得如何照顾好自己的身体。

种子发芽需要时间,为了给这颗种子足够的阳光和雨露,教师们一点点摸索,填满了这片曾经空白的领域:用绘本《汉堡男孩》讲解偏食的危害,借助纪录片《一部关于糖的电影》科普含糖饮料如何悄悄伤害身体;还有丰富的实践活动,学生们在清明节做青团、在中秋节做月饼、在冬至包饺子,这些切身体验让他们感悟传统文化,探寻饮食根源。201班学生陆赞颂学做的第一道菜是胡萝卜炒西兰花。被问到为什么这样搭配,她歪着脑袋说:“吃胡萝卜对眼睛好,西兰花的膳食纤维含量高。”健康饮食的种子已然扎根。“切菜的时候我会戴橡胶手套,注意菜刀和手的距离,这样更安全。”食育课教给她的不只是“怎么吃”,还有“安全做”。

从舌尖到心间,食育课程也在影响着每一个家庭。学生李冰莹上完食育课后就不再点奶茶了,还学会了自制珍珠奶茶给家人喝。“女儿说外面卖的奶茶含糖量太高,不健康。她还会监督全家人注意饮食少糖、少油、少盐。”李冰莹的妈妈告诉记者。

食堂织起“安全网”

让学生吃得好并不只是食育课

的任务,学校还利用“天下良仓”“众食安”“码上知”三大平台,在食堂织起了一张看不见的守护网。

“天下良仓”把好“入口关”。学校确定菜单后,平台可以根据价格、用户评价、资质凭证等,自动匹配排名第一的供应商供货。“以前是10个里选3个,还要学校自己挑,现在轻松多了。”食堂工作人员说。“众食安”把好“操作关”。市场监管部门、教育局、学校三方随时随地可以通过平台上的“阳光视”功能看到后厨的每个角落,切菜、颠勺、分餐,一举一动都在监管之下,消毒是否达标、台账不完备也能在系统里看得一清二楚。“码上知”把好“监督关”。每周菜单会提前发到家长群,家长扫码即可看到图文并茂的详情。点开成菜流程,从验菜、洗菜、切配、烹饪到分装的每道工序都有实景照片。

除了通过线上平台进行日常监督,学校还设立了家长陪餐机制。每天都会有两名家长代表走进食堂陪餐,体验就餐环境,品尝菜品口味,感受餐食分量与营养搭配情况。

“三大平台加上线下陪餐,把食堂变成真正的‘阳光食堂’。学生吃出了健康美味,家长也更安心。”叶青说。



健康第一

“育”成长

萌娃学自理
巧手叠被褥

近日,诸暨市暨南街道街亭幼儿园组织幼儿开展生活自理实践活动。幼儿学习叠被子、折衣物、整理文具,养成整洁有序的生活习惯,树立“自己的事情自己做”的意识。图为幼儿正在叠被子。

(本报通讯员 陈霞芳 摄)

做中学,“潮”前跑

舟山南海教育集团(南海实验学校)以项目化学习深耕科技教育

□本报记者 邵焕荣

二年级学生巧用课堂知识,向“纸杯叠叠乐”的极限高度发起挑战;三年级学生化身“小小设计师”,借助泡沫、塑料袋、气球等寻常材料,为鸡蛋打造安全着陆的飞行器;五年级学生则组建3人工程团,从图纸设计到模型测试,全程协作搭建胡萝卜高塔……近日,舟山南海教育集团(南海实验学校)南海实验小学以“无形之力——探索看不见的科学世界”为主题,举办了一场别开生面的校园科技节。不同学段、不同难度、不同形式的项目化挑战,让全校师生沉浸其中,充分享受科学探索的盛宴。

在南海实验小学校长张海伟看来,科技教育绝非知识的单向灌输,而应让学生在亲历探究中锻造科学思维、淬炼创新能力、涵养社会担当。面对海岛学校师资与硬件上的天然短板,他有着清醒的判断:与其

亦步亦趋地追逐“高精尖”的项目,不如立足本土、因地制宜,走出一条适合自己的道路。

“海洋特色、项目驱动、梯度培养,这是我校科技教育的三大特点。”张海伟直言,要实现三者的有机统一,关键在于开发覆盖全校、分层递进的项目化学习资源,并构建“基础普及+精英提升”的双轨机制。循着这一理念,学校精心构建了一套金字塔式的梯度化项目参与体系。

据介绍,该体系自上而下分4个递进层次:“基础层”立足国家科学课程标准,结合舟山海洋地域优势,面向全体学生开发海洋探究、生态观察、工程实践、科技创新四大系列校本课程,引导学生在熟悉的海洋情境中开展基于课程的探究项目;“兴趣层”利用课后服务时间开设STEM科技创作、海洋探究等拓展课程及相应探究项目,吸引学生自主报名,在做中学、玩中悟,点燃学生的科创热情;

“特长生”着力打造乐高搭建、自然笔记、绿野寻踪、车模、木工巧匠五大特色科技社团,常态化、系统化地吸纳动手能力强、热爱科创的学生进行重点培养;“拔尖层”设有南海少年科学院,择优选拔学生开展海洋科创等深度学习项目,为学有余力的学生提供更高阶的实践舞台。如此一来,学校打通了“普及+拓展+社团+一少科院”的阶梯式成长通道,形成了分层培优、精准赋能的完整育人闭环。

三年级时,学生余秉霖在海洋探究课与生态观察课上初次接触水域生态知识,便在心中埋下了好奇的种子。兴趣被点燃后,他主动报名参加海洋探究拓展课,并在“打造宜居地球”实践项目中系统学习了水质观测的知识与方法。到了四年级,他加入了绿野寻踪特色科技社团,在指导教师汪慧的带领下,开展了“春江春暖‘藻’先知”项目研究。该项目在第40届浙江省青少

年科技创新大赛中脱颖而出,不仅斩获了一等奖,还赢得了寰采星科技专项奖。如今,余秉霖已成功入选南海少年科学院。

为更好地保障项目化学习实践开展,学校还积极打造了一支由10名科学和信息技术骨干教师组成的科技教育“梦之队”,并通过“走出去、请进来”的方式,持续提升教师队伍的项目化教学与跨学科指导能力。学校将科技探究项目指导工作纳入教师专业发展积分体系,激励教师深耕科技教育。此外,学校还广泛吸纳校外资源,聘请浙江大学海洋学院、浙江海洋大学、东海实验室等高校和科研院所的专家担任校外科技辅导员,为校内科技教育助力。

多年的深耕细作,让科技教育结出累累硕果。目前,每个学生每学期都能参与1~2项科技探究项目,100余名学生加入了特色科技社团,10余名学生入选了南海少年科学院。

杭州第四中学举办峰会
聚焦国际教育

本报讯(记者 郭诗语)近日,“卓越无界·未来同频”卓越A-Level学校合作发展峰会在杭州第四中学举行。剑桥大学国际考评部、英国文化教育协会考试部等权威机构代表参会。峰会聚焦国际教育资源整合与育人模式创新,杭四中联合全国多所知名A-Level学校,共同发起校级协作平台,推动联合教研、质量督导及经验共享常态化。

杭四中自2013年开办国际部以来,已走出一条独具特色的中外合作办学之路。学校坚持培育学生中国心与家乡情,超九成毕业生学成回国反哺社会。学校与英国威斯敏斯特城市公学共建的艺术课程,获评省级中小学品牌交流案例。

峰会上,杭四中党委书记倪子元表示,学校锚定“浙江省国际教育窗口学校”发展目标,希望为全省乃至全国的国际教育提供可借鉴范式。峰会现场还举行了多项仪式。英国文化教育协会考试部向杭四国际部授予“雅思示范学校”牌匾,助力学校打造数智思维教学标杆。此外,由杭四中学生设计的国际部全新IP吉祥物也正式亮相,倪子元为设计者颁发国家版权局统一监制的作品登记证书。

峰会期间,以“栖居的身份”为主题的中英美术作品联展同步举行,杭四国际部学生带来中西器乐表演《同频·和鸣》和现代歌舞剧《星愿》,展示了学校在艺术与文化交流方面的探索。

青田县伯温中学:
学生主播科普视频

本报讯(通讯员 徐新怡)“大家看,青黄色的杧果挂满枝头,它的果肉纤维丰富,而真正的种子藏在果核里……”6月30日,在青田县伯温中学,几名学生正在杧果树下录制最新一期的科普视频。

伯温中学校园里有500余种植物,茶园、果蔬基地、中草药基地错落分布,为自然科普、劳动实践、美育提供了得天独厚的实景课堂。2022年,学校推出了“伯温植物视界”系列科普视频,让学生出境讲解校园的一草一木、一花一果。

八年级学生季苗苗是科普视频的“老主播”,校园里的任意一株草木,她都能准确说出名称、生长习性与生长特点。这份游刃有余来自日复一日的积累。季苗苗介绍,为了做好视频,他们需要查阅植物学知识、撰写解说词、设计构图,还要参与植物养护、果实采摘、作物收割等劳动实践。

从三角梅到石榴,从柚子到艾草,目前“伯温植物视界”已播出32期优质科普视频。这些视频凭借生动有趣的内容、真实鲜活的实践场景,深受师生喜爱。有毕业生在视频下留言:“离开学校后,我还会浏览这些视频,母校教给我的不只是课本里的知识。”

义乌市北苑小学:国防教育
创新实践成果精彩亮相

本报讯(通讯员 陈舒舒)6月25日,义乌市北苑小学的校园里军歌嘹亮,新时代小学国防教育创新实践成果展示交流会正在这里举行。相关领域的专家、兄弟学校代表齐聚一堂,探讨如何让国防教育在校园走进深走实。

学校所处的街道是柳村会议旧址所在地和义乌第一个党支部诞生地。2020年,学校依托这片红色热土成立少年军校,开启了以国防教育落实立德树人根本任务的探索之路。长征文化广场、红色历史长廊、军用模型展示区、精武兵工厂实践基地……目前,校园里共有四大国防主题区块、八大红色打卡阵地。学校以“书香沁校园,精武铸国防”为校训,课间广播里流淌的是军歌。

会上,校长朱文海介绍了学校的“悟军史·砺军体·铸军魂”三位一体育人模式。在“悟军史”层面,学校按低、中、高学段分层设计,编写了12册《精武小兵》国防教育读本,每周开设1节国防课,并开发了32节精品融合课,推动语文、数学、科学等九大学科深度融合。在“砺军体”层面,按年级设置从叠被、站姿到模拟枪械拆装、战术训练的阶梯化军体课程,并聘请优秀退役军人担任专职教官。在“铸军魂”层面,创新设计涵盖坚韧、勇敢等16个主题的34项心理情景体验活动,同时联动退役军人家长,构建家校社协同育人网络。

当天,宁波东海少年军校、云和县城西小学的代表分别就军地双拥平台建设、特色课程体系打造等话题分享了各自的实践经验。



日前,在嘉善技师学院的校园双选会上,学校自主研发的AI智联平台及虚拟面试官“小技”亮相,助力学生高质量就业。AI智联平台提供简历模板与优化建议,模拟面试后自动生成个人能力测评报告,教师可查看班级数据,开展针对性辅导;“小技”则围绕自我介绍、项目经历、岗位认知等维度进行多轮递进式提问,帮助学生熟悉面试流程。图为学生正使用“小技”进行模拟面试。

(本报通讯员 盛伟峰 摄)