

杭州市凤凰小学：

让“健康第一”在班级里“长”起来

□本报记者 杨 倩

“如果我当选健康委员,会在课间提醒大家走出教室远眺,让眼睛好好休息。”“我每天早睡早起,认真刷牙、勤洗手,会带动大家一起养成健康好习惯。”“我是运动达人,希望和大家一起多运动、更健康。”9月22日下午,在杭州市凤凰小学303班的教室里,一场别开生面的班级健康委员民主推选会正在进行。

班主任陈隽婷首先向全体学生说明了设置健康委员的初衷、意义与岗位职责。随后,3名学生依次登台宣讲自己的健康主张,争取支持。台下学生认真倾听,并郑重地在选票上写下心仪的人选。经过现场唱票、计票,2名班级健康委员正式产生。今后,课间放松远眺、运动打卡、午餐光盘、个人卫生等事项将有专人负责管理。

这学期开学至今,凤凰小学每个班级都开过类似的班会。副校长王月告诉记者,学校紧扣“健康第一”教育理念,于9月启动健康班级创建工作,“每个人都是自己的健康第一责任人,班级则是校园健康管理的最小单位。我们希望借助健康班级创建,推动健康教育由专项活动转向常态化、班级化、生活化”。

健康班级该怎么建?根据前期调研结果,学校从生理健康、运动与审美、心理与社会交往3个维度,明确了健康班级建设标准。生理健康维度围绕班级近视率、肥胖管控、身高达标率等方面提出可量化、可监测的指标;运动与审美维度明确了大课间参与率、体育学业水平达标情况和学生体艺爱好培养参考方向;心理与社会交往维度就同伴支持体系建设、班级心理课程频次、家庭亲子沟通时长等,给出可操作、可评估的建议。到学期末,学校将开展班级评比,评选出健康示范班级。

504班较早启动了健康班级建设,一走进教室,“健康”气息扑面而来。记者看到,教室墙上张贴着学生们亲手绘制的主题宣传画,宣传语朗朗上口:“健视力观四方,健骨

骼立其身,健体重砺体魄,健心理润童心,健牙齿护安康,修五健向成长。”“认真做好眼操,守护明亮双眼;课间文明活动,牢记安全准则;午休静心休息,不扰身边同学……”黑板旁的班级公告栏上,由全班共同商议制定的“健康班级公约”时刻提醒大家“健康第一”。

在开学第3周的班会上,504班进行了一次健康班级建设复盘。班会以一个轻松的小调查开场。“我随机抽几个同学,说说一周以来晚上是几点睡的。”“9点。”“9点半。”“我也是9点半。”……被班主任抽到的学生逐一作答,其他学生也踊跃举手,争相分享自己的入睡时间。

在504班全体学生看来,保证充足的睡眠是一件值得关注的“健康大事”。“自由讨论环节结束后,卫生委员、体育委员、膳食管理员轮流上台,讲述开学3周以来,他们各自观察到的班级健康日常。

卫生委员介绍,经过值日分工的优化,现在班里地面洁净,桌椅整齐,曾经的卫生死角也消失了,“个别同学抽屉略显凌乱。在此,我诚恳呼吁,请大家相互提醒,争取人人都能做到及时整理自己的抽屉”。体育委员分享:“最近同学们在大课时,运动的主动性明显提升,建议大家做操时可以更专注、更投入。”膳食管理员围绕吃点心、午餐以及课间饮水作了总结:“多数同学不挑食、能光盘,课间会主动喝水,希望少数同学能尽量把牛奶喝完。”

整场班会气氛热烈,临近结束,学生们还主动分享了感悟。有学生说,现在只要看到教室地面有纸屑,大家会主动弯腰捡起;有学生说,以前课间常趴在桌上休息,现在会和同伴走出教室远眺放松;还有学生说,过去写作业磨蹭导致晚睡,现在每天晚上9点睡、早上7点起,坚持规律作息后,白天上课精神饱满,听课效率明显提升,“精气神更足了”。

“健康班级建设工作开展以来,变化显而易见。”504班班主任许佳菁告诉记者,尤其是有不少家长反馈,孩子基本都能在校完成作业,放学后回家

有足够的时间阅读、运动、与家人谈心,入睡时间较上学期也有不同程度提前。“这说明‘健康第一’教育理念正从学校逐渐传递到家庭。接下来,我们各科教师也会改进作业布置方式,力求少而精。”许佳菁说。

王月介绍,学校还组织开展了健康班级标准大讨论,聚焦学生视力保护、体态骨骼健康、午睡、心理情绪、体质运动等方面,邀请杭州市儿童医院医生、校外心理辅导员、家长代表等共同参与研讨,为健康班级建设搭建科学框架。

从校园到家庭,学生们也主动交接着健康接力棒。三年级学生鄢语说:“在家我会提醒爸爸妈妈别躺着看手机,我们约定全家互相监督,共同守护明亮的眼睛。”五年级学生施心然分享:“我学到的健康知识影响家人,成功劝说外公戒烟,让健康的生活方式走进家里。”

- ①图为学生在运动后用小汗巾擦汗。
- ②图为学生抱着毛绒玩偶午睡。

(学校供图)

记者手记

走进杭州市凤凰小学,记者有一个感受格外强烈:教室里可真干净,地面清爽,桌椅整齐,没有杂物,让人忍不住想多看几眼。课间,时不时有学生拿着纸巾,蹲下身擦去地板上的污渍。

一如教师许佳菁所言,健康班级建设工作开展以来,学生们维护教室整洁的热情特别高。这是为什么?“我们每天都要在地垫上午睡,可不能让地面变脏了。”“在一个整洁美好的环境中,心情自然也会好。”学生们说得很认真。

记者还发现,运动结束,学生跑回教室,第一件事是掏出学校发的小汗巾擦汗,还不忘互相提醒:“出汗了赶紧擦擦,不然会着凉。”午休时分,躺睡模式开启,学生铺开毯子,戴上卡通眼罩,抱住心爱的毛绒玩偶,不一会儿就睡着了……

健康教育从哪里开始?凤凰小学的答案很朴素:从环境开始,从细节入手。当学生主动弯腰捡起一片纸屑,主动提醒同伴擦干汗水,主动抱着玩偶安心睡个午觉时,“健康第一”就不再是一句口号,而是他们自己成长的事。



娄山关来信了

9月24日,杭州市学军小学学生收到了47封信。这些信是贵州省遵义市汇川区娄山关红军小学的同龄人在中国工农红军长征胜利90周年纪念日前夕特地准备的礼物。后续两校还将开展共读红色诗文、同唱一首红歌等主题活动,让两地学生的友谊在红色传承中延续。图为学军小学学生展示信件。

(本报记者 王星鹭 吾斌 摄)

衢州市柯城区尼山小学：

把南孔学堂交给孩子

本报讯(记者 杨倩)“欢迎大家来到南孔学堂,请随我一同探寻源远流长的南孔文脉……”中秋假期期间,衢州南孔学堂展示馆内游人络绎不绝。令游客颇感意外的是,不仅馆内琳琅满目的文创产品均出自小学生之手,为他们讲解的也是一群稚气未脱的小学生。

由衢州古城文化旅游区管理中心牵头打造的衢州南孔学堂展示馆,是南孔文化对外传播的一扇窗口。

该馆紧邻尼山小学,与学校校史馆、图书馆相互连通,日常运营管理也由学校负责。展示馆以时间为轴,梳理了1128年孔氏大宗南渡至衢州落地生根的历史脉络,并以孔子第75代嫡长孙、尼山小学校友孔祥禧的生平事迹为主线,展现了从孔氏家塾到尼山小学的百年文脉。自今年8月开馆以来,这座场馆已成为学校南孔文化育人的新阵地。

文创展示区内,抱枕、帆布包、手

绘书签等作品都出自学生之手。校长杨梅介绍,学校依托课后服务平台开设南孔文创特色课程,面向一至六年级学生分层施教。学生设计的文创作品经择优筛选后放入展示馆内售卖,售卖所得一部分用于购置材料,一部分用于资助贫困学生。

学校还依托“南孔小向导”社团,组建了一支12人的公益讲解团队,在双休日、节假日“上岗”。讲解稿由学生自主查阅资料后独立撰写,教师负

责核查把关史实信息。“我每天都对着镜子练习,不仅要理解并熟记内容,还要进行微笑训练。挂上讲解员牌子的那一刻,我觉得自己就是南孔文化的传播使者。”六年级学生颜茗说。

“这里不仅是南孔文化的展示馆,更是学生学习传统文化的实践课堂。”杨梅表示,学校将继续依托展示馆开发实践活动,引导学生了解南孔历史、感悟儒家思想,让学生在讲解、创作、服务中增强文化认同,提升综合素养。

东阳市第二实验小学教育集团：跟着校长当“校长”

本报讯(通讯员 吕璟環 葛瑜寰)近日,东阳市第二实验小学教育集团开展“小小校长”一日跟岗体验活动。华山校区少先队大队长徐周念作为首个体验者,跟随校长吴晓宏全程参与校园管理,并完成了一份跟岗观察记录、一次访谈和一条红领巾提案。

到了跟岗日,徐周念跟随吴晓宏先后完成了入校礼仪督导、大课间秩序巡查、食堂陪餐、校园安全巡查、放学路队管理等工作。徐周念仔细观察,记录下学生们规范佩戴红领巾、认真做操、安静就餐、路队吟诵响亮等优点,也留意到部分学生入校过早,以及课间追逐打闹等安全隐患。

在访谈环节,她围绕校园晨间安全管理向吴晓宏提问。吴晓宏则向她详细介绍划定排队区域、设置石墩、设立班规、安排门卫分工等举措。带着访谈的收获,结合一天的观察,徐周念完成了《关于优化校园入校安全与课间安全的提案》。她在提案中提出初步构想:及时劝导乘电动车未戴头盔现象,并重启以楼层为单位的学生“文明哨兵”岗位,守护课间安全。

周一晨会上,徐周念分享了自己的跟岗感悟:“我深刻地体会到,校园井然有序的背后是细致的管理与坚守,日常的文明问好、有序排队、光盘行动等细碎小事,都与每个同学的安全与成长息息相关。”她还向全校学生发出倡议,从自己做起,带动同伴,去看见责任、理解管理、勇敢担当。

据悉,“小小体验官”是该校本学期推出的德育体验项目,分“小小校长”“小小旗手”“小小班主任”3类体验岗位,旨在引导学生跳出自我、主动参与校园服务,在实践中学会担当、乐于奉献。

桐乡市濮院小学教育集团毛衫城小学：推普周打通课堂内外

本报讯(通讯员 江玮)“模样的‘模’读作‘mú’,同意的请比‘√’!”当学校红领巾广播电视台的镜头扫过教室,学生们齐刷刷举起了印有“√”图案的牌子。

9月14日至20日是第29届全国推广普通话宣传周,桐乡市濮院小学教育集团毛衫城小学组织开展形式多样的语言文字实践活动,引导学生说好普通话、写好规范字,厚植中华优秀传统文化根基。

毛衫城小学共有3358名学生,其中近八成随迁子女,来自全国25个省(区、市)。学校组织全体学生观看推普主题教育视频。直观的影像让学生们理解了普通话不只是课堂上的“标准发音”,更是连接五湖四海、拉近彼此距离的纽带。

推普不止于校园。学生们还走上街头,开展“识招牌、读规范、传文明”实践活动。他们手持记录册,认真认读招牌标语,仔细排查商铺用字。发现“裤”被误写为“绉”、“优惠”错作“优惠”等情况时,他们耐心向商户讲解规范用字的重要性,还主动协助更正。“有个阿姨听了我们的讲解,马上把错字改过来了,还夸我们是‘小小啄木鸟’。”五年级学生杜静凝说。

自2024年获评浙江省语言文字推广基地以来,毛衫城小学深耕语言文字教育,将语言文字推广传承与校园文化建设、师生文化素养培育和各项教育教学工作相结合。校长吕勤说:“推普不是一阵风,而是日常的陪伴。我们希望通过每个学生都能在说好普通话、写好规范字中找到归属感。”

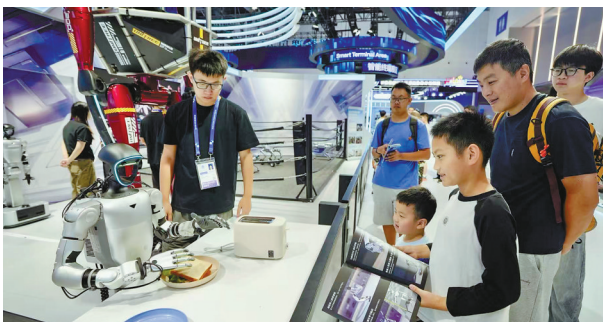
浦江县实验小学：与新疆伙伴云端共庆中秋

本报讯(通讯员 吴丹)日前,浦江县实验小学与新疆维吾尔自治区温宿县第五中学开展中秋“云端对话”。两校学生通过直播连线,以月饼和饅饼为媒,共话中秋、共庆团圆,完成了一次跨越4000多公里的情感联结与文化交融。

这场直播连线最特别之处,是“实物互赠”与“云端共品”环节。此前,浦江学生将金华火腿、豆腐皮等家乡特产寄往新疆;新疆的伙伴则回赠红枣、无花果干、苹果、石榴等特产。两地学生隔着屏幕共同品尝彼此家乡的味道,浦江县实验小学学生还带来了舞蹈《白瓷炫香》、诗歌朗诵《古训新声》,温宿县第五中学学生则展示了龟兹舞蹈和歌舞活动“麦西热甫”。

据了解,两校学生的缘分早在去年就已经结下。去年10月,温宿县第五中学的师生代表来到浦江开展交流活动,两校学生一起做鱼灯、比拼竹节人。如今再连线,虽然隔着屏幕,但学生们一见面就熟络起来。“我们互相看着对方,就好像昨天还在一起玩。”学生们隔着屏幕打招呼,分享近况,笑作一团。

“两校相隔4000多公里,却因为学生的牵手成了‘一家人’,并通过教育协作架起了民族团结的桥梁。”浦江县实验小学党总支书记傅江英说。



9月23日至27日,以“在数贸会遇见AI未来”为主题的第五全球数字贸易博览会在杭州举办。省内多所学校组织师生到现场研学,近距离感受AI赋能千行百业的魅力,在科技盛宴中收获知识、开阔眼界。图为杭州市钱塘区云帆小学学生在宇树科技展位前观看机器人做三明治。

(本报通讯员 徐燕军 摄)