



扛起健康第一的旗帜

——杭州钱塘区推进“亮眼控肥”工程侧记

□本报记者 金澜

12月2日上午10点,杭州市钱塘区江湾小学操场上,全体学生跟着教师一起跑动起来。在钱塘区的绝大多数学校,每天上午都能看到这番景象。这是该区推行的“365健康跑”行动,旨在让中小学生在坚持跑步锻炼,力争一年跑足365千米。

深入实施“钱塘健康少年”培养行动,促进德智体美劳“五好学生”培养,是钱塘区打造“美好教育先行区”、落实立德树人根本任务的关键环节。围绕“健康”这个主题主线,该区启动了“亮眼控肥”“健康食堂”等特色工作。该区教育局党委书记、局长钱晓华表示,要以健康为支点,撬动学校课程教学、育人模式、办学理念的深度变革,让学生拥有健康的体魄、坚强的意志和健全的人格。

亮眼控肥 向“小胖墩”“小眼镜”宣战

2020年,受疫情影响,学生们待在室内的时间大大增加。随着开学返校,钱塘区教育局通过智慧终端服务器发现学生的近视率、肥胖率显著上升,针对这一情况,一场关于全面实施“亮眼控肥行动”的会议火速召开。

会上,发布“防近控肥健康建档”“科学保育保教”“学生学业‘减负’”“阳光体育健康”“校园环境达标”“教卫协同”“近视矫正工作规范”等十大行动,同时针对性地出台“学校卫生标准普及”“中小学生学习月”“中小学生学习视力分段管理”“中小学生学习健康管理”等5个工作方案。一场保卫学生身

心健康的战役打响了!

提高身体素质,先要动起来。为了让小学生爱上跑步,钱塘区各校纷纷出招:杭州市文海实验学校小学部将跑步轨迹设计为“Kitty猫”“三明治”“大眼睛”“古筝弦”等创意图案;杭州市基础教育研究室附属学校推出校长励行团;江湾小学组建沿江疯跑团,学生和家边赏景边锻炼身体等。据悉,全区已有90%以上的学校响应“365健康跑”,受益师生超过5万人。

迈开腿,还得管住嘴。钱塘区从一顿好吃又营养的午餐入手,通过培训营养师队伍、推行健康食堂创建标准、制作学生营养菜单、开展营养知识科普宣传,推行ABC三等级健康食堂评价,打造中小学、幼儿园健康食堂10家,全面提升学校食堂对健康餐饮保障水平。

“鲍鱼红烧肉、炒合菜、平菇毛菜、五谷杂粮,好丰盛的午餐。”12月1日中午,记者来到杭州市基础教育研究室附属学校,孩子们正在享用午餐。校长魏强介绍,学校将食堂主管和校医培养为营养师,并引进食堂营养信息平台,科学计算营养。

记者看到,平台生成的营养分析报告上不仅有每周菜谱,还有每道菜的构成食材、分量,以及每个菜的能量、碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维等要素。“学校官微会推送报告,家长可以学着做,回家吃饭也应做到膳食均衡。”魏强说,食堂还为有锻炼需求的教师提供减脂套餐,1/3碳水、1/3蛋白、1/3蔬菜,再搭配水果,健康生活从每一餐做起。

针对居高不下近视率,钱塘区建立基于大数据支撑的“亮眼控肥”工程

平台,全年开展近视和肥胖普查4次,抽查2次,并通报结果。各校也在升级照明系统、配置课桌椅、保障运动时间、减轻课业负担等方面费尽心机,努力让学生坐得合适、看得清楚、动得充足。

“亮眼控肥”行动实施以来,钱塘区青少年总近视率较2020年降低了1.8个百分点,为54.2%;总体肥胖(超重)率较2020年降低了0.9个百分点,为16.01%。学生体质持续提升,2020年全区中小学生学习体质健康达标率为98.6%,优良率为58.4%。

活动走向课程 健康贯穿全系统

身体健康是场持久战,只有一时的热乎劲儿可不行。在采访中记者发现,不少学校对学生健康问题从长计议,对学习内容进行归纳整理、系统谋划,把一场场活动升级为一门门课程和一项项课题。

杭州市文海实验学校初中部把研究重点瞄准心理健康教育。学校心理咨询室文海心苑有120平方米,设办公区、团体辅导室、个体辅导室、宣泄室、档案室、休息室等六大区域,且有专职心理教师值班。

“在实践中,我们发现一次咨询不足以完成心理疏导,就把一些心理知识融在学科学习中。”副校长郭莹莹介绍,学校在科学课开设“生长发育与青春保健”,体育课开设“运动系统和保健”“运动损伤”,道德与法治课开设“认识自己”“情绪管理”,“跟学科知识组合在一起,学生接受度更强,授课效果也更好”。

此外,该校还把心理课程纳入家长课堂,晚上文海心苑对家长开放,或邀

请专家讲座,或组织好书分享,结束时间和晚自习基本一致,家长和孩子可以一起回家。“孩子的心理健康教育需要家长参与。家长平时忙着上班没空,现在把他们在校门口等孩子放学的时间用起来,既歇脚,又学知识,一举两得。”郭莹莹说。

江湾小学则把“防近控肥”做成了课题,班主任面向有需求的学生一对一辅导。302班班主任管来香组织学生创作健康管理记录手册,学生对自己每餐的饮食均衡程度,每天的体育运动、眼保健操完成质量及喝水、睡眠达标情况进行评估,并每周提出改进意见。

杭州市基础教育研究室附属学校建设了童艺健康促进中心。在这里不仅可以听健康讲座,还能测量身高体重,进行视力筛查、视觉训练、AI跳绳挑战。学校让高年段的哥哥姐姐当管理员,指导低年级的弟弟妹妹。学生们在学习健康知识的时候,还锻炼管理能力。

有课程就有考核,纳入评比也是必然的。江湾小学将“防近控肥”落实情况纳入月度德育评价,作为评选每月“德育示范班”、优秀习惯生的依据。文海实验学校初中部则将“亮眼控肥”情况纳入学生综合素质评价,督促家长和学

生重视健康。10月26日,钱塘区再发力,发布《健康校园促进行动暨培养钱塘健康少年实施方案》,对全区中小学生学习身心健康提出了更高、更系统的要求:到2022年,儿童青少年近视率、肥胖率实现“双降”,每年近视率下降1.5个百分点,肥胖率下降0.5个百分点。一幅主打“健康第一”的钱塘教育2.0画卷正徐徐展开。

宁波开启 初中学校全面提升行动

本报讯(通讯员 田荣华)日前,宁波市发布《初中学校全面提升行动计划(2022—2025)》(以下简称《行动计划》),重点破解学校发展、师资力量等教育发展难题,实打实办好民生“关键小事”。

《行动计划》从学校发展、师资力量、教学质量、学生素养提升和招考制度改革5个方面布局。首要任务是实施初中提升培优行动,推进1/3左右的薄弱学校补短提升,在办学条件、师资配备、教研培训等方面建立补短提升的刚性指标,加大经费支持力度。到2025年,全市所有相对薄弱初中与优质初中达成融合型、共建型教共体,以强带弱优势互补。

面对师资力量不平衡不充分这一难点,《行动计划》探索建立教职工编制“周转池”制度。对于教师满编,但确需新招教师改善结构的学校,调剂使用周转池编制;选优配强初中校长,鼓励名校校长、高中学校管理骨干交流到初中任职,推动城区学校骨干教师交流到农村初中任校长,优先安排和调配优秀教师、师范毕业生到薄弱学校任教;统筹安排农村学校新入职教师在城镇优质学校学习锻炼3年,期满后回原农村学校任教,教师在教育集团内由“名校”流动到“弱校、新校”可视为支教经历。

同时,探索以特级教师、名教师为基础的兼职教研员制度,推进教研工作重心下移。加大教研员讲示范课、公开课,以及到初中学校听课和参加教研活动的力度。50周岁以下教研员在岗工作满5年后,原则上要到薄弱初中从事1年以上教育教学工作。

据了解,宁波市教育局将对列入补短提升行动和现代化学校建设的初中学校进行定期评估,有关工作推进情况纳入对区县(市)年度考核,让每个孩子都享有公平而有质量的初中教育。

遂昌为新建校和乡村校 特聘校医

本报讯(通讯员 叶艳景)12月13日,遂昌县举行特聘校医签约仪式,现场共有13所乡村小规模学校与乡镇卫生院签订校医聘用协议。

据了解,此次签约仪式旨在解决新建学校和乡村小规模学校专业医护人员不足的现状。现场总投入72.6万元的专项资金也正式启用。按照约定,签约学校将向当地乡镇卫生院支付每年2万元服务费及0.3万~2万元考核奖。另6所新建及县城大规模学校将通过购买服务的方式配备专职卫生技术人员。至此,全县27所中小学生学习专业卫生技术人员配备比例达100%,其中8所学校配备在编卫生专业卫生技术人员。

“协议的签订象征着学校与乡镇卫生院间的合作有了机制与经费保障,合作关系也从友情支持走向了实体化运作,进一步明确与压实了双方的职责。”该县人民政府副总督学肖飞表示。下一步,各校将会同卫生院制定特聘校医管理制度,根据工作量和绩效对特聘校医进行定期考核,助力健康遂昌工作,护航青少年健康成长。



“土味”家长课堂花样多

温州市瓯海区梧田福凤小学利用家长资源,在课后托管时间开设全国各地乡土文化小课堂。家长志愿者通过PPT介绍、手工制作、品尝特产等互动形式的教学,让学生们了解祖国各地的风土人情。图为苗族家长教学生们制作非物质文化遗产糖画。(本报通讯员 陈明铭 摄)

浙江省百年名校巡礼

桐乡市崇德小学教育集团语溪小学(1902—2021)

以“双减”为新引擎,持续擦亮“幸福教育”底色



桐乡市崇德小学教育集团语溪小学创建于1902年,是入编《中华学府志》的百年名校之一。其前身可追溯到北宋辅广创办的传灯书院。学校先后获得全国红旗大队、全国气象科普基地、全国十佳课程建设特色学校、“长三角地区”教育科研优秀团队、浙江省文明单位、浙江省示范学校、浙江省百年名校、浙江省先进学校、浙江省校本培训特色学校等诸多荣誉。

作为全国幸福教育共同体联盟学校,桐乡市幸福教育特色学校,始终坚信“教育就是向人传递幸福的行为”。学校以“让幸福之花开满每个人的心田”为办学宗旨,遵循“大德至善”校训,坚持“德润童年,福泽人生”的办学理念,以落实“双减”为发展新引擎,以高效课堂和课程建设为突破口,持续擦亮“幸福教育”底色。

“双减”让“崇德大成”德育更闪亮

落实“双减”,德育先行。学校立足实际,全面推行“崇德大成”德育,让“双减”落地落实落细。

1. 立德成礼——道德体验“双减”落地有活力

在“崇德大成”德育实践探索中,通过“立德成礼”课程,为每个年级定制特色活动。比如,一年级开笔礼,全程采用“悦历式”体验。一年级学生统一着装,来到当地的孔庙,参与“朱砂启智”“启蒙描红”“击鼓明志”“孔孟之道”“经典诵读”“行拜孔礼”等环节,既表达对孔子的敬仰之情,又将崇文重教的精神延续;四年级的成长礼,让学生们共同度过一个意义非凡的10周岁生日,以学会感恩、分享精彩、体味成长;六年级毕业礼,通过“抒毕业情,言毕业志”,为学生留下美好回忆。在“开

笔明志、成长明德、毕业明责”的情感体验中,将德育目标有机融入,让学生在仪式中感受浓厚的文化氛围。

2. 相约星期五——凝聚共识“双减”落实有保障

“双减”时代的家长更要承担家庭育人的责任担当。父母不减责任,孩子不减成长。为此学校积极建设“幸福家校”,借助“相约星期五”家庭教育公益讲座,针对孩子成长过程中的突出问题给予科学指导。比如,“入学准备全攻略12讲”指导学爸学妈做好入学准备,享受“慢教育”的快乐;聘请浙江万礼公益创始人万里红女士主讲“穷养富养不如教养”;聘请国家二级心理咨询师高炳坤老师主讲“了解身心特点,护航青春健康”等。引导家长理性对待孩子成长,树立科学育儿观念,形成减负共识。

(下转第2版)



语溪小学百年影像