

在基层 谋学生健康关键事

山东省临朐县深入实施中小学生睡眠保障行动,构建良好教育生态——

谱好学生睡眠“三部曲”

本报记者 葛仁鑫 陈朝和 魏海政

“开学前后,一定要保持充足的睡眠。”近日,山东省临朐县第四中学教师张洁每到一学生家中,都会这样告诫学生。在开学初,学校发起全员家访,睡眠管理是教师关注的重点。

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节,对中小学生健康成长极其重要。然而受诸多因素影响,青少年睡眠不足的问题一度十分凸显。近年来,山东省潍坊市临朐县深入实施中小学生睡眠保障行动,谱好硬件配套、科学指导和睡眠生态“三部曲”,赋能学生健康发展。



学生自主铺好午休垫准备午休。

临朐县教育局供图

1 完善硬件配套,谱好“蓝色睡眠曲”

2023年5月之前,临朐县第二实验小学学生家长张在江面临一个难题:夫妻二人白天上班无法照管孩子,学校中午放学后,只好将其送到托管机构,由于担心托管质量,托管机构换了一个又一个。

与此同时,临朐县蒋峪镇海尔希望小学也面临一个难题:学校地处乡镇,很多学生坐校车上下学,中午则统一在校,“他们午休只能趴在课桌上。”副校长曾曼曼回忆说,“很多学生休息不好,下午瞌睡连连。”

无论学校中午放学与否,学生和家都有诸多不便,午休难题怎么破?

2023年,临朐县将“中小学生学习午休服务”列入全县十大民生实事项目,投入800余万元购买6万个午休垫,发给学生免费使用,覆盖全县97所中小学,覆盖率达100%,惠及学生11.4万名,实现了午休应休尽休。

记者注意到,午休垫有大中小三种型号,体积小、可折叠,还自带枕头,2023年“五一”过后,学生由趴睡变为躺睡,更加舒适、惬意。张在江的后顾之忧没了,曾曼曼也可喜地发现,学生在午休过后精神状态更加



学生躺在午休垫上安静午睡。

临朐县教育局供图

饱满。

此外,临朐县各校不断优化校内住宿条件。临朐县第四中学为学生宿舍楼加装空调、配备热水器,让学生住得舒适;临朐县新华中学海岳校区更是在没有学生寄宿的情况下,专门规划建设了两栋楼,内设2200多个床位,提供给学生进行午休。

2 强化科学指导,谱好“橙色睡眠曲”

2023年秋季学期,临朐县东城街道文汇小学有一名学生晕倒,教师急忙将其送到医院并联系家长,最后查明原因:家长自行给孩子加作业,导致其睡得很晚,第二天孩子又没吃早饭导致低血糖,这才晕了过去。

该校校长曾祥敏对这件事印象深刻,“我们针对这名家长做工作,解释孩子的身心成长规律,情况才得以改观。”

家长和学生对睡眠管理认识不足,常常引发“在校五天睡得好,在家两天黑眼圈”的现象。对此,临朐县强化科学指导,不断健全家校社联动机制,通过科普讲座、家长学校、家长会等多种形式,大力普及科学睡眠知识。同时,临朐县各中小学将睡眠教育纳入课程体系建设,利用学生在校时间,充

其是规划好寄宿学生的作息,教育学生养成良好睡眠卫生习惯。

“直接给学生安排不如让学生自己安排。”临朐县第二实验小学校长颜颖介绍,学校总结开发了23节与睡眠教育有关的课程,让学生学会自己合理规划、安排作息时间。

临朐县第四中学距尹冠华的家不到600米,但他的孩子仍然主动选择到寄宿学校,“他更习惯学校生活。”尹冠华说,孩子即使放假也保持着在校的作息,甚至还会督促家长改正坏习惯。

3 营造良好生态,谱好“绿色睡眠曲”

在临朐县五井镇八岐山军民同心小学,每天放学以前,语文、数学、英语各科教师会碰头,估算所有科目的作业时间累计起来是否超过一个小时,校长王金德介绍说:“学校严格控制作业时长,坚决不让作业成为影响学生睡眠的负担。”

针对外在因素导致学生晚睡问题,临朐县按照3个“中断”机制,要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠“让路”,坚守睡眠“底线”。

临朐是个山区县,山地面积占87.3%,面对百姓对教育的高期待,临朐县在对生负负担做减法的同时,在教育质量上做加法。

“我们谈睡眠,却不能只是谈睡眠。”临朐县教育和体育局党组书记、局长张学介绍,临朐县结合课后服务,在各校精心打造了体、卫、艺三大类共728个社团,让青春期孩子充分释放精力;同时,各学校不断完善心理辅导室建设,纵深推进心理健康教育,让学生心理问题得到及时疏导;此外,临朐县还聚焦课堂主阵地建设,着力打造高效课堂,提升教学质量。

“好的教育生态才能让学生真正拥有好睡眠、好身体、好未来。”张学说,“我们还将进一步抓细学生睡眠管理工作,让孩子们动有社团、静有心理、学得高效、睡时安稳。”

记者手记

好睡眠让人暖心欢心更放心

中小学生学习时间充足,是身心健康发展的必要基础。近年来,临朐县奏好睡眠“三部曲”来破题,赋能学生健康发展,让师生及家人暖心欢心更放心。

暖源于临朐县放长眼光,将学生终身发展、身心健康看得比学习成绩重要。临朐县主动关注学生校园生活“隐秘的角落”——睡眠,用优化睡眠管理这件小事撬动了学生成长的大健康,既通过发放午休垫、升级宿舍间等“真金白银”的投入为学生健康作息打好基础,又做好普及科学睡眠知识、建设睡眠课程体系等软件提质工作,真

情实意做好民生实事。

欢心之处在于临朐县将睡眠放在营造“充实校园生活,优化教育教学”的县域教育生态中进行考虑,以点带面,全盘考量。记者每到一所学校,校长和教师口中都提到,学生身体素质更好了,心理问题变少了,“做操晕倒”“低血糖”等情况不再出现。临朐县在保障学生睡眠上掐准了脉,既用心做好社团活动、心育课程释放学生精力,又提升课堂教学、延时服务水平。

同时,让家长放心的是,临朐县做好家校协同,解决家长为孩子寻找午间托管机构的燃眉之急,以睡眠管理打开了多方共赢齐欢心的教育发展局面。

广州市黄埔区提升教师书法教学能力,助推「五育」融合—— 回基层发现 笔墨飘香润校园

通讯员 连燕纯 本报记者 刘盾

“从三年级学习书法至今,笔墨流转,似清泉涤心。书法丰富了我的课余生活,我在一纸一笔中自得其乐。”广州市黄埔区新港小学六年级学生梁梓宸从书法中体悟到书其法、修己心。“得先静心坐下来,然后专心致志地练习,练字亦练人,只有坚持,才能练好。”

2022年9月,教育部课程教材研究所《中小学书法教学能力提升与学生传统文化素养提高路径探索》课题组(以下简称课题组)联合黄埔区教育局,启动黄埔区书法文化教育实验学校建设。双方协同在黄埔区设立了23所试点学校,努力培育一批优秀教研人才、打造一批精品教学案例、建成一批书法教育特色学校。

黄埔区在调研时发现,很多试点学校在开设书法课时,面临师资力量不足等问题。黄埔区不仅多方引进具有丰富教学经验和较高书法水平的教师,还与课题组开展培训,提升更多教师的书法水平。黄埔区教育局和课题组采用信息化教学等远程培训方式,并为试点学校提供“字理识字法”等培训资源。学校可以根据自身情况,制定培训方案。

台上教学者用心,台下学习者入神。在书法培训中,新港小学语文教师王樱璇感受到书法的魅力,“原来汉字这么美。这次培训提高了我的汉字书写兴趣。”

黄埔区还鼓励试点学校建立书法教研团队,定期开展教研活动,研究破解书法教育中的教学问题。新港小学就在每周语文集体备课时段,开展近40分钟的书法培训,着重学习课题组提供的线上书法课程。同时,学校在三至六年级每周1课时的书法课中,推行“双师制”写字授课模式,由专业书法教师指导书写。语文教师负责维持课堂秩序,并参与书法练习中。此外,新港小学将硬笔、毛笔、粉笔字训练纳入语文教师每周必做的学习内容。这促使王樱璇等教师加强书写训练。

在课题组引导下,黄埔区部分试点学校加强实践教学,鼓励教师多参加书法练习、比赛、展览等活动。

“如果你是欧阳询的学生,孟浩然请你将《宿建德江》抄写下来,作为家书寄回家,你会怎么完成这个任务呢?”在《宿建德江》一课中,黄埔区会元学校语文教师黄丹珠先引导学生把握诗歌大意,结合作诗背景,理解诗人的“愁”。在理解诗词内涵基础上,黄丹珠设置“用欧体为孟浩然抄写家书”的情境任务,让学生在情境中提升学习兴趣。

如何将书法与语文进行深度融合?会元学校等试点学校在进行融合性教学设计时,注重书法融入课程的合理性、趣味性。部分语文教师通过设置情境任务等,增强知识的内在联系性,引发学生自发练习书法。

“一天上学,我发现走廊里摆上了我的作品。我慢慢喜欢上书法了。”新港小学举办课文抄写活动等,并在教学楼楼梯和走廊展示学生优秀书法作品,这激发了学生陈琳持续练习书法的积极性。

如何进一步激发学生练习书法的兴趣?黄埔区多所试点学校设立书法角、书法墙等场所,展示学生的优秀作品。部分试点学校还通过举办书法比赛和展览,让更多师生了解和欣赏书法艺术。

在黄埔区教育局引导下,多所试点学校还与社会机构强化合作,共同举办书法展览、讲座、社会实践等活动,提高书法文化的影响力和传播力。

回基层速递

扬州江都

“赛训一体”让学生体质强起来

本报讯(通讯员 邵志平 戴明)近日,从2024年全国少年、儿童击剑锦标赛现场传来好消息,江苏省扬州市江都区实验中学的程田恬同学凭借出色发挥,夺得U14组女子花剑个人冠军。之后,捷报频传,程田恬与队友合力拼搏,连续夺得U14组、U16组团体第三,荣获1金2铜骄人战绩。

近年来,江都区教育局联合文旅局推行阳光体育“赛训一体化”、项目化专人负责机制,大力提升青少年学生运动素养,与此同时,积极推动传统体育、新兴体育进校园,让快乐体育赋能学生健康成长。

除该区实验中学的击剑外,武坚中心小学的莲湘花鼓、教师进修附属小学的传统武术、华君外国语学校的太极拳亦多次在该区传统体育运动会、体卫艺工作现场会上大放异彩。旱地龙舟、跳长绳、竹竿舞等多个运动项目更是受到了广大青少年的喜爱。继2023年在全国青少年舞龙舞狮锦标赛中勇夺三项第一后,今年以来,江都区机关幼儿园、小纪中心小学龙狮队在国赛、省赛中再夺4金3银。

“我们要对《中小学综合督导过程评估指标》进行再修订、再细化。”江都区委教育工委书记、区教育局局长彭如武表示,下一步,将把“每节课间10分钟”“每日大课间30分钟”“每天校内校外体育活动各1个小时”落实情况纳入学校考核指标。



近日,贵州省黔西市协和镇石人小学的农耕体验实践基地内,小学生参加田间收高粱劳动实践教育活动,体验收高粱、运高粱,了解农耕知识,养成热爱劳动、节约粮食的好习惯。

周训超 摄

青岛工程职业学院引导青年教师向下扎根、向上成长——

教师成为学院发展第一资源

本报记者 刘森 通讯员 梁伟

“这里发展机会多、成长空间大,充满无限可能。”孙小睿是通过青岛工程职业学院第一批社会招聘入职的青年教师。经过近4年成长,她已经成为学生们挂在嘴上、放在心里的“人生导师和知心朋友”。在青岛工程职业学院,像孙小睿一样的青年教师不在少数。

青岛工程职业学院自2019年正式成立以来,迎来了许多年轻人。据统计,在该校在编教师中,教职工平均年龄仅为33岁,35周岁以下的青年教师共有246人,占比68%,可以说这所新学校在师资力量方面足够“新”。如何充分发挥“新人”作用?青岛工程职业学院下了大功夫。

角色转换,指导青年教师成为“大先生”

“‘人职明白纸’让我们从工作环境、生活保障、校园文化、物资领用等方面对学校有了充分的了解,心里一下子就不慌了。”在收到“人职明白纸”的那一时刻,2024年新入职教师王海骅格外惊喜。

青岛工程职业学院不仅在新教师入职之前精心编辑发放“人职明白纸”,更是在其入职之初举办多样的专题讲座,尽最大可能为他们高效“充电”。

在2024年新教师入职仪式暨“入职第一课”专题讲座上,该校党委书记王铨以《职业教育,既要仰望星空,更要脚踏实地——了解职业教育,融入学院发展》为题,为新教师讲授“入职第一课”。让新入职的教师充分认识到教育是一场向美而行的遇见,教师是伟大而又神圣的职业,不只要做教书匠,更要善做“大先生”。

能力提升,引导青年教师成为“职教能手”

“在干中学、在事上练,能够帮助青年教师快速成长。”青岛工程职业学院人事处副处长陈娟说。面对青年教师占比较高的情况,学校为新教师量身制定全方位的能力提升计划,帮助他们尽快成为能挑大梁的“职教能手”。

作为经验丰富的“前辈”,王铨和党委副书记、院长李群带头锻炼队伍、身先士卒分享经验,通过国培、省培和校本培训等各类培训,“师徒结对”老带新活动,岗位练兵等多样举措“一齐

上阵”帮助青年教师快速成长,夯实了青年教师成长的沃土。

从刚来学校时的青涩男孩到如今能够带领团队独当一面,作为工业互联网教研室的一名专业教师,李嘉伟已经成为专业骨干并走上了管理岗位。今年暑假,在领导们的支持下,他带领一众人年轻投入青岛工程职业学院自主研发的学生综合素质评价改革系统建设中,从调整功能需求到完善系统代码、整合后台数据……这些年轻人在工作中磨炼了技术、增长了经验。“每天忙得不亦乐乎,但是专业技能收获很大。”李嘉伟说。

尽管年仅34岁,但该校教师刘洋手握多项省级以上课题和专利,多次参加省市比赛并荣获大奖,并被授予青岛市优秀青年岗位能手、山东省技术能手、青岛市五一劳动奖章及山东省五一劳动奖章等荣誉称号。他认为,“荣誉的取得离不开学校建立的完善的教师培养体系。”借助学校提供的职业指导服务,他认真制定发展规划,明确个人发展目标。

强化保障,帮扶青年教师成为幸福职工

“妈妈,你的办公桌旁边拉开竟然是一张休息床!”……春末夏初,学校又迎

来了一年一度的“教职工家属进校园”活动,几个孩子惊喜地拉开教师办公桌的嵌入式折叠床,甚至躺上去体验了起来。

为解决教师的午休问题,青岛工程职业学院定制了个性化的办公家具,为教师提供休息区域;学校主动联系房地产开发商沟通协商,为青年教师提供优惠购房政策。同时,考虑到青年教师需求与偏好,学校举办读书会、篮球赛、健步行等一系列文体活动……让青年教师干事创业有更舒心的环境,极大提升他们的工作幸福感。

有了前辈们的领航定向,“新人”力量得到了无限“放大”,青岛工程职业学院在各个领域“绽放”:智能制造领域中外人文交流人才培养基地、山东省高等职业教育高水平专业群建设单位、山东省高校“智慧校园示范校”等一系列荣誉加身。

“青岛工程职业学院一直强调‘先锋性’‘先进性’。在这种氛围影响下,年轻人干劲足、动力强、成长也快。青年教师如同纤纤幼苗,要引导他们向下扎根、向上成长,终会成为参天大树。”王铨说,青岛工程职业学院将“教师至上”作为学院发展品牌之一,把教师作为学院发展的第一资源,致力于促进教师全面发展。