

(上接第一版)

组织结构和制度的改革很难,但如果这些不变,空间改造只是表面的形式。如何让教师们成为你的改革同盟?于海龙上任后的一段时间里,挨个儿跟教师聊。那时,教师们的状态被他形容为小富即安式的 低端稳定,改变并不易。在一次次 触及灵魂 的谈话中,他努力把教师身上想做事、对教育的美好向往激发出来。在他看来,一个组织里总有10%至20%的人容易改变,那就先让这些人 上车;对于一些不想改变的人,那就放一放,先不跟他们较真儿。

3个月时间里,薪酬体系、职级改革、双向选聘等7项基本制度打破了原有的规则,重新拟制。其中,薪酬体系是撬动7项制度的基本点。之前,薪酬看学历、年限,难免论资排辈,多劳多得体现不够,教师动力不足。改革后,学校的内部职级打破了职称的局限,能上能下,薪酬向学部主任、班主任等重点关键岗位倾斜,充分体现 按劳分配,按岗取酬,绩优酬高,薪随岗变 的原则,绩效的具体指标指向利于学校发展、利于学生成长。改革前,每名教师每个月可分配的绩效工资也就五六百元,改革后,至少要拿出几千元重新分配。

在任何一个组织里,改革如果涉及个人利益,都不是一件轻松的事情。除了统一价值观、改革基本制度外,更重要的是找到 教师成长的发动机。在于海龙的观察里,讲课、送出去培训等常见手段,对促进教师的职业能动性效果一般。他把目标锁定在 为教师搭建挑战性任务 上,如学校的内部项目都是基于真实问题而产生的,只要教师能针对此开发出对学生有益的课程,就会累积自己的学术积分,在学期末得到组织的肯定。

当年7月,全体教职工大会召开,7项制度投票通过率近百分之百。

这个时候我心里就有谱了。改革最难的点就在这里,决定着是否能形成统一的目标。于海龙说。

以“顶天立地”的课程为链接,乡村与学校互相滋养

学校的产品不是学生,而是课程,课程的目标是育人,这是十一学校秉持的理念。于海龙想为山里的孩子提供更多有意思、有意义、有可能的课程。

可是,最大的挑战来了:没有充足的专业教师怎么开出更多丰富可选择的课程?

寻找心灵手巧的能工巧匠,只要您有一技之长即可加入我们。2020年6月,九渡河小学周边6个村 的村口,破天荒贴出了一张招聘 乡村教育合伙人 的海报。

木匠、厨师、扎灯笼的、剪纸的、养鱼的、养蜂的、养兔子的 让您意想不到的,是陆续陆续竟有80多位村民报名。课程中心的几名教师在门口支起桌子挨个面试。从业时长、业务能力、口语表达 最终,40位手艺人入选。

怀柔区级非物质文化遗产 杨门浆水豆腐的第五代传人杨坤全就是其中一位。浆水豆腐品质优良,但是在营销环节上出现问题。豆腐课程就以实际生活中的这个难题为任务驱动,致力于将好豆腐卖出好价钱。教师们从零开始,把商学、经济学里适合小学生的条目提取出来,又将诚信、服务、质量意识等内容与国家课程标准中德育的要求对接起来,形成一条条具体的学习

目标。一门富有特色的豆腐课程诞生了。整个课程的任务就是帮着乡亲们把豆腐卖出去。为此,孩子们要学科学,知道磨豆腐的原理;要学数学,对自己磨出来的豆腐合理定价;还要学语文,为豆腐写广告语;他们还要学一点营养学,让产品更具竞争力。有的学到了用5种豆子混合研磨豆腐,有的学会了用山泉水制作,有的专门为轻食人群定制;这些还不够,孩子们又经过了渠道调研、现场看样、谈判洽谈、法律咨询等努力,与附近的餐厅、农家乐签订了合同,给豆腐打开了销路。

有了这样的尝试,教师们惊讶于孩子的无限可能,孩子们更是打开了视野,开始对整个九渡河地区的产业进行调研。他们画出了山区的产业结构分布图,形成了山村生态和学校样态融合的模式。借助这一课程的开发模式,在之后的短短两个多月,学校就多了 种植养殖 乡村美学 厨艺 等几十门课程。以这些农村手艺人 为资源,学校课程的丰富、多样、可选择就有了突破口。比如,劳动课程有了扎实的落脚点,将劳动课程与其他学科课程进行科学整合,并基于课程整合转变教学方式,力求实现 生活即学习,活动即课程。不仅劳动课程,各门课程都在创造出新的可能性。学校还提供技术模块、体育模块、艺术模块三大模块共计18门课程,实行走班上课。这些课程有版画 戏剧 竖笛 立体纸艺 创意拼接 蹦床 机器人编程 等。

如此丰富的课程,是怎么打造出来的? 限制激发创新,这是教师们经过讨论,统一达成的学校办学准则的一条。于海龙来到学校时,发现学校可以用于课程支持的经费非常有限,跟城里没法比。穷则思变,农村随处可见的自然资源和文化资源就成了宝贝,可以变成独具特色的 农味 课程。

顶天立地 是九渡河小学课程体系建构的追求。顶天 就是国家的用人目标、国家的课程方案、国家的课程标准;立地 就是充分结合学校所处的环境和学生 的实际状况,让真实的生活走到学校。

顶天,在教师们的理解里,是确保国家教材校本化的实施,让学科核心素养有效落地,任何 立地 都要围绕着国家对于未来中国公民素质的要求。

山区学校师资力量薄弱,包班教师年龄大、学历低,在实施过程中知识、技术等多方面受限制。但限制激发创新!九渡河小学教师李佳是一个有着10年传统教学经验的青年教师。对她来说,最大的挑战是来自从语文学科到跨学科课程样态的转变。如何基于真实的问题情境,让学生运用多学科知识解决问题,落实学科核心素养?在学习和摸索中,针对学生们反映的

图书区书太乱了 的问题,在梳理课程标准和国家教材后,她完成了一次跨学科的课程设计 我是小小图书管理员,用数学的 分类与统计 知识统计图书数量,并完成书籍分类;运用语文和道法学科知识设计图书的借阅规则。学生的课堂发生了怎样的变化?就拿一名三年级学生的课表来说,前四天安排分科学习,加一天的综合课程,综合课程需要

承载前四天的学习内容,让学生们再次把这些知识融会贯通,再理解运用。学习以任务或项目等形式开展,这些任务和项目将各学科标准和学习目标融合,让他们在真实问题的挑战过程中实现素养的落地。比如,针对留守儿童占四分之一的学生实际情况,学校开发了 我是爸妈天气预报员 的学习任务,每天为父母播报所在打工地的天气,提示穿衣信息的同时增进亲子关系。

基于实践理解打破学科界限自主探究实践,与现实的世界产生联系,让学生在真实的情境中学习,遵循学生的情感发展、思维发展水平、成长规律。经过两年的阵痛改变,从原来传统的分科课程,到现在的超学科课程,刘秋华这样认识。这名有着18年教龄的教师,和团队一起设计出了白菜争霸赛 探寻山泉 等课程。

顶天 必须 立地。成长于农村的于海龙非常熟悉农村人说话办事的习惯、思维方式,我跟镇里的干部、周边的村干部都非常熟悉,其实他们手里有很多资源,而且都是宝贝。之前的教师们都不愿意也觉得没必要跟村里的人打交道,嫌他们不懂教育。当认识转变后,资源也真的就来了。

与当地农家乐合作供应种养殖的有机蔬菜和非遗豆腐,开发营销课程,帮助农民增收;挖掘山村非遗文化资源,结合现代技术如3D打印、LED等开发课程,制作符合当代审美的艺术作品,让非遗文化再次焕发新的生命;因地制宜开发 爬树 登山 溜冰 等山村体育课程,让农村的孩子找回原始的快乐,恢复农村孩子健康的体魄。

我们每名教师都是宝藏,似乎他们的内心也都在发生变化。在我们的战略目标里有一条,就是让老师过上 有尊严、有价值的教育人生。其实开始我们不理解,但是慢慢知道了 尊严 的含义,把我们全部精力投入到教育当中,让学生变化、让家长认可,似乎找到了我希望的教育是什么样子的。九渡河小学课程中心主任盛金柱说。

虽然条件受限、资源受限,但是这些限制真的激发了创新。像豆腐课教师杨坤全,其实是刚参加工作不到一年的音乐教师邵伟男找来的课程资源;劳动课教师张丽萍充分利用当地九渡河药材基地的资源,开发了中药盆栽的课程,让中草药也可以像盆景一样走进生活中。

生活即学习,活动即课程,孩子也真正找到了自我成长的发动机,学习兴趣和 能力素养提升就水到渠成了。2021年,九渡河小学三至六年级学生在全区统考中成绩都有不同程度的进步,特别是六年级毕业生,总成绩从原来的全区倒数进步为全区前列。

乡村滋养了学校,反之呢?一个问题在教师们的脑子里开始盘旋: 仅仅是学校在周边村子找到了资源吗?不。想想看,周围村子有没有获得什么东西?九渡河小学的战略目标提出,不但要为乡村育好人,还要反哺当地产业,成为乡村生态圈的引领者。这么去做到呢?

一年之后的2021年6月,学校又张贴出一张海报,招募 振兴九渡 的建设者和合伙人。您梦想振兴我们美丽的乡村吗?您想打造独具九渡河风情的乡村产业链吗?

这张海报引起的震动不亚于一年之前的第一张,有40多个当地商户,60多人加入了九渡河小学美丽乡村生态圈,生态圈致力于将乡村教育融入当地产业链,挖掘当地特色,补齐产业短板,改变当地经济生态,对农村经济进行反哺,让山村逐步恢复生机。

九渡河地区最大的农业产业基地 九合川 药材基地占地1400多亩,赤芍、金丝贡菊等药材开花时特别漂亮,但是没有做旅游开发。这也是师生在课程研究中发现的当地产业的痛点:缺乏对当地资源的转化和推广。学校帮助药材基地量身定制了一套研学课程,并邀请城里的学生来上体验课程,识别药材、挖药材、制作中药香囊和饮片,就把资源成功地转化为实实在在的收益。

在北京汇贤府酒店里,有一道招牌菜浆水豆腐,所用的豆腐就是九渡河小学生的。孩子们自己繁殖龙猫、小孔雀,龙猫甚至能卖到1000元一只。有的访客特别热心,想帮助学校打开销路,于海龙连连摆手,笑着说,学校做这些不是为了卖产品、做生意,只是提供一个真实的环境,让学生们在其中以最小的代价去安全地试错,在对问题的研究中提升能力。一定要让学生与真实的社会相遇,否则总在一种臆想的、不真实的状态下学习,最后学不到东西。

重新认识乡村少年,九渡河的“丑苹果”其实很甜

羊驼认养人、学生刘嘉陌通过与羊驼 绵绵 和 福福 的相处,心里有了一个小疑问:羊驼可不可以像我们一样,也能在校园里自由奔跑?

梁仁科学院的小院士们根据这个问题,对羊驼的生活习性和环境等进行了探究和讨论。比如,不要随意挑逗它,否则会遭受羊驼的 口水袭击。经过一番调研,小院士代表发出提议:人和动物都是平等的,我们应该给羊驼们一个在校园内自由活动的机会。

2021年10月12日,九渡河小学师生为一件事举行了仪式:放养羊驼。

在孩子们一片跳跃着的欢呼声和尖叫声中,绵绵 和 福福 冲出栅栏!后来学生们跑跳时,羊驼甚至跟着孩子们一起跑圈。

但是,放养和圈养不同。放养羊驼,校园各处就会产生粪便。孩子们会发出招募令,寻找承担清扫任务的 羊粪蛋终结者,奖励是一件文化衫或认领一只小兔子回家。

在于海龙办公室左手边的墙上,有一张集合了140个孩子证件照的巨幅照片 全校的学生都在这儿。他们来自周边6个村,其中多半王姓孩子来自怀柔区福利院,因为院长姓王,孩子们也就跟着姓了王。

我们必须找一条乡村学校自己发展的道路,我和老师们一起构建了学校的育人目标:培养脚下有根、胸中有志、眼里有光、人生有为的现代山村少年。于海龙说。

秋天时,孩子们举行九渡河苹果售卖会,要不要吃最甜的苹果 被冰雪砸过后,它并没有灰心,反而坚持下来,产生了更多的糖分 各种风格的海报生产出来。

教师们也在自己的微信朋友圈帮孩子吆喝:孩子们就像九渡河的丑苹果,出生在山村 的少年儿童,不管出身如何、条件是否优秀,只要努力就能蜕变成自己所想、大家喜欢的样子,这样有故事的苹果你不买点儿吗?山村的少年,在通常的认知里,跟 内向 不善言谈 眼界窄 等词关联。可是,一位乡村教育的举办者曾坦言:乡村是一个熟人社会,是一个看似没有知识却有厚重文化的 地方,比较容易滋生 讲良心、讲情义、讲诚信和勤快、俭朴、本色、坚韧的孩子,熟人社会所涵养的这些品格,恰恰符合未来社会对人才的要求。

一名给学校民乐团当指导教师的音乐人说,我们爱教村里的孩子,为什么呢?因为他们的耳朵干净,特别专注。山村孩子一直被寄予厚望,希望他们未来有能力时,能反哺家乡,成为振兴乡村的中坚。可是,乡村孩子了解乡村吗?教师们调研发现,孩子们不了解乡村的情况非常严重。

怎么去了解家乡?教师们设计出一系列跨学科课程。四年级学生研究九渡古迹,五年级学生探究九渡河故事传说、六年级学生研究九渡名人。怎么去收集呢?就拿五年级的探究来说,学生查询书籍、寻访老专家,把收集到的故事像写作文一样进行创作,如《柏树咏》《花木泉眼》《闫氏守墓人》等,还组成故事宣讲队,讲给学弟学妹听。

学校还特别看重思维的训练。在校园 里,有一处最宝贵也是 最神秘的地方,那里 储藏 着 学生们千奇百怪的问题和各种新奇的想法,你若问是哪 里?估计大多数孩子都会告诉你: 问题森林!

世界上第一个人是怎么出生的 下雨的时候鸟怎么出生 怎么避免人贩子 为什么秋天云很少 为什么柏树和冷杉很像

越来越多的问题在 悬赏解决者,回答者可以获得相应价值的 校币。想拿到赏金也不容易,一名学生回答 为什么教室的房顶不刷颜色 时,答案包括人的视觉感知、环保和美学3个角度。

问题森林 的机制就是让孩子提问,让孩子自己质疑自己,这其实就是批判性思维。于海龙说,产生问题就是学习的过程,其实问题本身并不重要,孩子们经历、思维的过程更重要,小学阶段的学生不一定会产生怎样高大上的思维模式,但是他能知道用什么样的科学方式去试错、研究、找资源,寻找合理的应对世界变化的方法。

学生们自己设计建造的丛林小木屋马上竣工了;学校的乐队也在组建中;农梦蔬菜宠物公司 乡情非遗文化公司 想与做木工公司,创立者也都是学生 校园里有了浓浓的 学生味,是一个跟孩子天性合作的校园。

未来,学生们走出校园会怎样?带记者回城的司机师傅,他的两个孩子都在九渡河小学读书。对学校一年多的改革,他说,看着孩子的成长变化,很开心。女儿是一个 公司的 总经理,历练了不少。但是,他和一些家长唯一担心的是,孩子将来从九渡河小学走出去后,怎么适应传统的学校?司机师傅几乎每周都进城给汇贤府送孩子们制作的浆水豆腐,周末又要送教师进城研修。老师们可比之前忙多了,不知道为什么,担心归担心,我心里感觉 有希望!

陪护;我们在这里挺好的!吃得好、住得暖,隔离点还采购了课外书、玩具、画笔等,丰富孩子们的 生活。在隔离点陪护孩子们的生 学生家长王伟表示,希望我们 一起加油,早日战胜疫情!同时协调移动、联通开通网络,方便隔离点的学生上网课。河南省基础教研室成立了 育才学校线上教学指导小组,分学科具体与安阳市教研室和汤阳县教研室联系对接,了解需求,点对点指导,解决学校疫情防控特殊时期的教育教学困难。

疫情面前无小事,我们要坚持把师生生命安全和身体健康放在首位,坚定必胜信念,从严从细筑牢校园疫情防线,全力打赢打好这场校园疫情防控保卫战!河南省教育厅党组书记、厅长宋争辉表示。

本报郑州1月14日电

规范考试命题管理 扭转不正确评价导向 山西晋中市域统筹 义务教育考试命题改革

本报讯(记者 赵蔚)山西省晋中市教育局近日举行落实 双减 政策作业改革成果暨区域统筹义务教育考试命题改革新闻发布会,提出从 准确把握考试命题总体要求 切实提高考试命题质量 全力保障考试命题改革顺利推进 三方面统筹推进义务教育学校考试命题改革。

晋中市强调,考试命题改革将本着有利于引导正确考试命题方向、有利于规范考试命题管理、有利于降低家长校外补课需求、有利于治理考试命题乱象、有利于义务教育高质量发展的原则,通过 疏堵点 治痛点 破难点 抓重点 去盲点,确保命题改革落地落实。

晋中市教育局副局长贺利捷介绍,疏堵点 就是要贯彻落实国家 双减 政策要求,以正确的考试命题导向破解 唯分数 唯升学 的顽瘴痼疾,扭转不正确的教育观。要准确把握学校考试的功能定位,坚持发展学生的核心素养,考试命题充分体现课程核心素养的命题导向和立意原则,把义务教育国家课程标准作为学校考试命题的唯一依据。

针对教师试题研究能力和命题能力不足的 痛点,晋中将通过市级统一命题、培训研讨、指导实践,用2至3年时间帮助各县区、各学校培养一支高素质命题教师队伍。

晋中市要求,要在正确的命题导向指引下,解决命题内容和形式上的 难点,突出考查学生综合素养,全面提高命题质量。规范考试命题管理,扭转不正确的评价导向是此次改革重点。

寒假中小学生和幼儿 健康生活提示要诀

(上接第一版)坚持正确读写姿势,选择高度合适桌椅,做到一 尺一寸一拳,眼睛离书本一尺,握笔的手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳。遵循 20 20 20 原则,即每用眼20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)以外任何物体20秒以上。严格控制电子视屏时间,避免长时间用手机、看电视等。

四要均衡膳食营养,饮食注意安全。营养均衡,荤素搭配,种类多样,不偏食、不挑食、不暴饮暴食。饮食以谷类为主,多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶、薯类和豆制品,适量食用鱼、禽、肉、蛋和坚果等。多喝水,少喝或不喝含糖饮料,少吃零食、油炸食品。不吸烟、拒绝电子烟、不饮酒、不喝含酒精饮料。注意食品卫生与安全,不吃过期食品,不吃无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的 三无 食品,预防食物中毒。家庭餐具专用,定期消毒。提倡分餐制,用公筷、公勺,避免交叉感染。

五要养成规律作息,维护心理健康。合理安排作息,早睡早起、不熬夜、不沉溺网络,学习、活动等时间 安排有规律。保证充足睡眠,幼儿和小学生每天10小时,初中生每天9小时,高中生每天8小时。发展兴趣爱好,保持健康心态,主动参加家庭劳动,培养劳动实践和社交技能。多与家人朋友沟通,学会管控情绪。

六要防范安全隐患,避免意外伤害。独自居家时加强自我防护,熟记、学会拨打各类急救求助电话,遇到危险能够求助。乘车系好安全带。燃放烟花爆竹要遵守当地政府相关规定。规范用火、用气、用电,注意取暖安全,预防煤气中毒。外出时,应在大人视线可及范围内,避免走失。不去冰场以外的地方滑冰,进冰场防护用具佩戴齐全,预防冻伤、运动意外、溺水。

寒假高校学生健康生活提示要诀

(上接第一版)

五是饮食营养宜均衡,暴饮暴食不能要。饮食要注意营养均衡,避免暴饮暴食,不酗酒,不挑食偏食,少吃零食和油炸食品,少喝饮料(品)。

六是线上学习不能长,爱护眼视力要好。避免长时间使用手机和电脑,使用电脑时眼睛距离屏幕应不少于50厘米。注意保护视力,线上学习、视频会议时,尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。

七是离校过年重平安,疑似症状须报告。寒假离校学生要遵守学校疫情防控规定,进出校门要登记,离校返校要申请。如有新冠肺炎疑似症状须在第一时间报告,严防疫情。

寒假中小学生和幼儿护眼要诀

(上接第一版)孩子阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。

第四,纸质读物要选好,字体字号要适度。纸质阅读材料的字号不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

第五,采光照明要充足,台灯位置须关注。阅读书写时保证充足的光照亮度。光线不足时,通过台灯辅助照明增加亮度,将台灯摆放在写字手的对侧前方。第六,线上学习用大屏,安全距离护眼护。视频学习选用屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。严格控制孩子看电子屏幕时长,年纪越小时长越短,遵循 20 20 20 法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)以及20秒以上。看电视或投影时,眼睛距离屏幕3米以上。用电脑时,眼睛距离屏幕不少于50厘米。

第七,饮食营养要均衡,睡觉时间要充足。家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。假期饮食注意营养均衡,少吃零食和油炸食品,多吃水果、蔬菜。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

第八,视力检测要重视,健康档案留记录。通过标准对数视力表进行自我视力检测,关注眼健康,有视物模糊等现象,及时到正规医疗机构进行检查,建立视力健康档案,早发现、早预防、早治疗。

第九,虚假信息勿相信,及时就医莫耽误。切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈、近视度数可降低等虚假广告。发现近视、矫正近视要到正规的医疗机构就诊。

本报记者 王强

本报郑州1月14日电

陪护;我们在这里挺好的!吃得好、住得暖,隔离点还采购了课外书、玩具、画笔等,丰富孩子们的 生活。在隔离点陪护孩子们的生 学生家长王伟表示,希望我们 一起加油,早日战胜疫情!同时协调移动、联通开通网络,方便隔离点的学生上网课。河南省基础教研室成立了 育才学校线上教学指导小组,分学科具体与安阳市教研室和汤阳县教研室联系对接,了解需求,点对点指导,解决学校疫情防控特殊时期的教育教学困难。

疫情面前无小事,我们要坚持把师生生命安全和身体健康放在首位,坚定必胜信念,从严从细筑牢校园疫情防线,全力打赢打好这场校园疫情防控保卫战!河南省教育厅党组书记、厅长宋争辉表示。

本报郑州1月14日电

规范考试命题管理 扭转不正确评价导向 山西晋中市域统筹 义务教育考试命题改革

本报讯(记者 赵蔚)山西省晋中市教育局近日举行落实 双减 政策作业改革成果暨区域统筹义务教育考试命题改革新闻发布会,提出从 准确把握考试命题总体要求 切实提高考试命题质量 全力保障考试命题改革顺利推进 三方面统筹推进义务教育学校考试命题改革。

晋中市强调,考试命题改革将本着有利于引导正确考试命题方向、有利于规范考试命题管理、有利于降低家长校外补课需求、有利于治理考试命题乱象、有利于义务教育高质量发展的原则,通过 疏堵点 治痛点 破难点 抓重点 去盲点,确保命题改革落地落实。

晋中市教育局副局长贺利捷介绍,疏堵点 就是要贯彻落实国家 双减 政策要求,以正确的考试命题导向破解 唯分数 唯升学 的顽瘴痼疾,扭转不正确的教育观。要准确把握学校考试的功能定位,坚持发展学生的核心素养,考试命题充分体现课程核心素养的命题导向和立意原则,把义务教育国家课程标准作为学校考试命题的唯一依据。

针对教师试题研究能力和命题能力不足的 痛点,晋中将通过市级统一命题、培训研讨、指导实践,用2至3年时间帮助各县区、各学校培养一支高素质命题教师队伍。

晋中市要求,要在正确的命题导向指引下,解决命题内容和形式上的 难点,突出考查学生综合素养,全面提高命题质量。规范考试命题管理,扭转不正确的评价导向是此次改革重点。

寒假中小学生和幼儿 健康生活提示要诀

(上接第一版)坚持正确读写姿势,选择高度合适桌椅,做到一 尺一寸一拳,眼睛离书本一尺,握笔的手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳。遵循 20 20 20 原则,即每用眼20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)以外任何物体20秒以上。严格控制电子视屏时间,避免长时间用手机、看电视等。

四要均衡膳食营养,饮食注意安全。营养均衡,荤素搭配,种类多样,不偏食、不挑食、不暴饮暴食。饮食以谷类为主,多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶、薯类和豆制品,适量食用鱼、禽、肉、蛋和坚果等。多喝水,少喝或不喝含糖饮料,少吃零食、油炸食品。不吸烟、拒绝电子烟、不饮酒、不喝含酒精饮料。注意食品卫生与安全,不吃过期食品,不吃无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的 三无 食品,预防食物中毒。家庭餐具专用,定期消毒。提倡分餐制,用公筷、公勺,避免交叉感染。

五要养成规律作息,维护心理健康。合理安排作息,早睡早起、不熬夜、不沉溺网络,学习、活动等时间 安排有规律。保证充足睡眠,幼儿和小学生每天10小时,初中生每天9小时,高中生每天8小时。发展兴趣爱好,保持健康心态,主动参加家庭劳动,培养劳动实践和社交技能。多与家人朋友沟通,学会管控情绪。

六要防范安全隐患,避免意外伤害。独自居家时加强自我防护,熟记、学会拨打各类急救求助电话,遇到危险能够求助。乘车系好安全带。燃放烟花爆竹要遵守当地政府相关规定。规范用火、用气、用电,注意取暖安全,预防煤气中毒。外出时,应在大人视线可及范围内,避免走失。不去冰场以外的地方滑冰,进冰场防护用具佩戴齐全,预防冻伤、运动意外、溺水。

寒假高校学生健康生活提示要诀

(上接第一版)

五是饮食营养宜均衡,暴饮暴食不能要。饮食要注意营养均衡,避免暴饮暴食,不酗酒,不挑食偏食,少吃零食和油炸食品,少喝饮料(品)。

六是线上学习不能长,爱护眼视力要好。避免长时间使用手机和电脑,使用电脑时眼睛距离屏幕应不少于50厘米。注意保护视力,线上学习、视频会议时,尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。

七是离校过年重平安,疑似症状须报告。寒假离校学生要遵守学校疫情防控规定,进出校门要登记,离校返校要申请。如有新冠肺炎疑似症状须在第一时间报告,严防疫情。

寒假中小学生和幼儿护眼要诀

(上接第一版)孩子阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。

第四,纸质读物要选好,字体字号要适度。纸质阅读材料的字号不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

第五,采光照明要充足,台灯位置须关注。阅读书写时保证充足的光照亮度。光线不足时,通过台灯辅助照明增加亮度,将台灯摆放在写字手的对侧前方。第六,线上学习用大屏,安全距离护眼护。视频学习选用屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。严格控制孩子看电子屏幕时长,年纪越小时长越短,遵循 20 20 20 法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)以及20秒以上。看电视或投影时,眼睛距离屏幕3米以上。用电脑时,眼睛距离屏幕不少于50厘米。

第七,饮食营养要均衡,睡觉时间要充足。家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。假期饮食注意营养均衡,少吃零食和油炸食品,多吃水果、蔬菜。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

第八,视力检测要重视,健康档案留记录。通过标准对数视力表进行自我视力检测,关注眼健康,有视物模糊等现象,及时到正规医疗机构进行检查,建立视力健康档案,早发现、早预防、早治疗。

第九,虚假信息勿相信,及时就医莫耽误。切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈、近视度数可降低等虚假广告。发现近视、矫正近视要到正规的医疗机构就诊。

本报记者 王强

本报郑州1月14日电

陪护;我们在这里挺好的!吃得好、住得暖,隔离点还采购了课外书、玩具、画笔等,丰富孩子们的 生活。在隔离点陪护孩子们的生 学生家长王伟表示,希望我们 一起加油,早日战胜疫情!同时协调移动、联通开通网络,方便隔离点的学生上网课。河南省基础教研室成立了 育才学校线上教学指导小组,分学科具体与安阳市教研室和汤阳县教研室联系对接,了解需求,点对点指导,解决学校疫情防控特殊时期的教育教学困难。

疫情面前无小事,我们要坚持把师生生命安全和身体健康放在首位,坚定必胜信念,从严从细筑牢校园疫情防线,全力打赢打好这场校园疫情防控保卫战!河南省教育厅党组书记、厅长宋争辉表示。

本报郑州1月14日电

规范考试命题管理 扭转不正确评价导向 山西晋中市域统筹 义务教育考试命题改革

本报讯(记者 赵蔚)山西省晋中市教育局近日举行落实 双减 政策作业改革成果暨区域统筹义务教育考试命题改革新闻发布会,提出从 准确把握考试命题总体要求 切实提高考试命题质量 全力保障考试命题改革顺利推进 三方面统筹推进义务教育学校考试命题改革。

晋中市强调,考试命题改革将本着有利于引导正确考试命题方向、有利于规范考试命题管理、有利于降低家长校外补课需求、有利于治理考试命题乱象、有利于义务教育高质量发展的原则,通过 疏堵点 治痛点 破难点 抓重点 去盲点,确保命题改革落地落实。

晋中市教育局副局长贺利捷介绍,疏堵点 就是要贯彻落实国家 双减 政策要求,以正确的考试命题导向破解 唯分数 唯升学 的顽瘴痼疾,扭转不正确的教育观。要准确把握学校考试的功能定位,坚持发展学生的核心素养,考试命题充分体现课程核心素养的命题导向和立意原则,把义务教育国家课程标准作为学校考试命题的唯一依据。

针对教师试题研究能力和命题能力不足的 痛点,晋中将通过市级统一命题、培训研讨、指导实践,用2至3年时间帮助各县区、各学校培养一支高素质命题教师队伍。

晋中市要求,要在正确的命题导向指引下,解决命题内容和形式上的 难点,突出考查学生综合素养,全面提高命题质量。规范考试命题管理,扭转不正确的评价导向是此次改革重点。

寒假中小学生和幼儿 健康生活提示要诀

(上接第一版)

五是饮食营养宜均衡,暴饮暴食不能要。饮食要注意营养均衡,避免暴饮暴食,不酗酒,不挑食偏食,少吃零食和油炸食品,少喝饮料(品)。

六是线上学习不能长,爱护眼视力要好。避免长时间使用手机和电脑,使用电脑时眼睛距离屏幕应不少于50厘米。注意保护视力,线上学习、视频会议时,尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。

七是离校过年重平安,疑似症状须报告。寒假离校学生要遵守学校疫情防控规定,进出校门要登记,离校返校要申请。如有新冠肺炎疑似症状须在第一时间报告,严防疫情。

寒假中小学生和幼儿护眼要诀

(上接第一版)孩子阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。

第四,纸质读物要选好,字体字号要适度。纸质阅读材料的字号不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

第五,采光照明要充足,台灯位置须关注。阅读书写时保证充足的光照亮度。光线不足时,通过台灯辅助照明增加亮度,将台灯摆放在写字手的对侧前方。第六,线上学习用大屏,安全距离护眼护。视频学习选用屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。严格控制孩子看电子屏幕时长,年纪越小时长越短,遵循 20 20 20 法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)以及20秒以上。看电视或投影时,眼睛距离屏幕3米以上。用电脑时,眼睛距离屏幕不少于50厘米。

第七,饮食营养要均衡,睡觉时间要充足。家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。假期饮食注意营养均衡,少吃零食和油炸食品,多吃水果、蔬菜。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

第八,视力检测要重视,健康档案留记录。通过标准对数视力表进行自我视力检测,关注眼健康,有视物模糊等现象,及时到正规医疗机构进行检查,建立视力健康档案,早发现、早预防、早治疗。

第九,虚假信息勿相信,及时就医莫耽误。切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈、近视度数可降低等虚假广告。发现近视、矫正近视要到正规的医疗机构就诊。

本报记者 王强

本报郑州1月14日电

陪护;我们在这里挺好的!吃得好、住得暖,隔离点还采购了课外书、玩具、画笔等,丰富孩子们的 生活。在隔离点陪护孩子们的生 学生家长王伟表示,希望我们 一起加油,早日战胜疫情!同时协调移动、联通开通网络,方便隔离点的学生上网课。河南省基础教研室成立了 育才学校线上教学指导小组,分学科具体与安阳市教研室和汤阳县教研室联系对接,了解需求,点对点指导,解决学校疫情防控特殊时期的教育教学困难。

疫情面前无小事,我们要坚持把师生生命安全和身体健康放在首位,坚定必胜信念,从严从细筑牢校园疫情防线,全力打赢打好这场校园疫情防控保卫战!河南省教育厅党组书记、厅长宋争辉表示。

本报郑州1月14日电

规范考试命题管理 扭转不正确评价导向 山西晋中市域统筹 义务教育考试命题改革

本报讯(记者 赵蔚)山西省晋中市教育局近日举行落实 双减 政策作业改革成果暨区域统筹义务教育考试命题改革新闻发布会,提出从 准确把握考试命题总体要求 切实提高考试命题质量 全力保障考试命题改革顺利推进 三方面统筹推进义务教育学校考试命题改革。

晋中市强调,考试命题改革将本着有利于引导正确考试命题方向、有利于规范考试命题管理、有利于降低家长校外补课需求、有利于治理考试命题乱象、有利于义务教育高质量发展的原则,通过 疏堵点 治痛点 破难点 抓重点 去盲点,确保命题改革落地落实。

晋中市教育局副局长贺利捷介绍,疏堵点 就是要贯彻落实国家 双减 政策要求,以正确的考试命题导向破解 唯分数 唯升学 的顽瘴痼疾,扭转不正确的教育观。要准确把握学校考试的功能定位,坚持发展学生的核心素养,考试命题充分体现课程核心素养的命题导向和立意原则,把义务教育国家课程标准作为学校考试命题的唯一依据。

针对教师试题研究能力和命题能力不足的 痛点,晋中将通过市级统一命题、培训研讨、指导实践,用2至3年时间帮助各县区、各学校培养一支高素质命题教师队伍。

晋中市要求,要在正确的命题导向指引下,解决命题内容和形式上的 难点,突出考查学生综合素养,全面提高命题质量。规范考试命题管理,扭转不正确的评价导向是此次改革重点。

本报记者 王强

陪护;我们在这里挺好的!吃得好、住得暖,隔离点还采购了课外书、玩具、画笔等,丰富孩子们的 生活。在隔离点陪护孩子们的生 学生家长王伟表示,希望我们 一起加油,早日战胜疫情!同时协调移动、联通开通网络,方便隔离点的学生上网课。河南省基础教研室成立了 育才学校线上教学指导小组,分学科具体与安阳市教研室和汤阳县教研室联系对接,了解需求,点对点指导,解决学校疫情防控特殊时期的教育教学困难。