



马上拜大年 祝您乐无边

值此新春佳节来临之际,《教育周刊》编辑部全体同仁恭祝全市广大读者新春快乐,马年吉祥。2014年,马上关注教育周刊,马上为每位读者服务,我们与您一起快马加鞭,马到成功。

中小学生在假期订制个性化健康套餐

核
心
报
道

我市中小学生在上周开始正式进入寒假。学校放了假,如何不给身体健康放假?学生们有没有在假期坚持锻炼?哪些运动项目最受学生欢迎?记者近日就假期锻炼情况采访了部分学校和学生。

史望颖

长跑、球类、跳绳等项目最受学生欢迎

“平常每个星期天都要打2~3个小时的篮球,寒假里可以多打几次了,这个星期已经打了4场球赛。”宁波市曙光中学212班张诗维兴奋地告诉记者。

该校207班张展宁说,他在假期里主要开展的锻炼是长跑和拉伸,两三天锻炼一次,每次坚持两小时左右。张展宁告诉记者,他还给假期锻炼定了目标,完成3次5公里长跑,2次15公里拉伸。

“星期一乒乓球,星期二篮球,星期三羽毛球,星期四乒乓球,每次坚持1个小时。”宁波市海曙区信谊小学501班韩红向记者介绍,她在假期里专门制定了锻炼计划。

“每天跳绳400下、仰卧起坐50个,周末去爬山或游泳。”宁波市江东第二实验小学603班赵灵洁向记者介绍她的锻炼计划,还分享了她的锻炼心得,锻炼身体贵在坚持。一开

始,每天跳绳300下就上气不接下气,后来每天坚持跳,现在跳500下也不觉得累。

记者在走访中发现,学生们能否坚持锻炼,家长的引导也起到了重要作用,赵灵洁的妈妈马卫娟说,平时只要有空闲时间,就会带孩子一起去游泳,或者去小区活动室打乒乓球、羽毛球。在家里,我们与孩子进行跳绳比赛,设进步奖、一等奖等奖励机制,让孩子锻炼身体的劲头更足。

学校布置个性化体育作业

每周10组仰卧起坐练习,每组时间为1分钟,练习时要求动作标准。

宁波市中原小学则推出了“寒假活动多彩套餐”,其中有一项是绿色健康套餐:建议学生与家长坚持每天进行不少于一小时的亲子体育锻炼,利用假期调整自己的身心,以饱满的精神状态迎接新学期的到来。进行五个“一”锻炼:一分钟短绳;一分钟仰卧起坐;一分钟立定跳远;一遍广播操和上下

午各一遍眼保健操。

“假期里学校老师会根据学生的不同年龄特征给学生提供一些‘简单、可行、好操作’的体育锻炼的建议”,江东第二实验小学校长章国明告诉记者,家长们也会在班级QQ群里互相讨论,一起分享好的体育锻炼的点子。章国明说,为了给学生提供更多的体育锻炼的空间,学校部分体育场所假期里免费向学生开放。

“微课堂”学习健康知识

锻炼身体、强健体魄。

记者了解到,宁波市教育局推出的“空中课堂”在寒假的120余节微课中,有专门针对小学段开设的小学生身心呵护栏目,注重帮助学生养成良好的生活习惯,培塑阳光健康的身心素质。内容包括如何运动才能提高体质、雾霾天气下的呼吸道防护、小学生近视

眼防治、换牙期如何做好牙齿养护、春节消化道防护、如何建立更和谐的亲子关系等主题。

宁波市实验学校针对雾霾天气增多的现状,推出了“智对雾霾、献计环保”活动,还在原先室内操的基础上改编和设计了一套新的“防雾霾室内操”,拍成录像放在网上,供学生下载观看并进行锻炼。

宁波经贸学校三大中心提高部门效能

刚过去的这个学期,宁波经贸学校推出运行的三大中心受到了师生的欢迎和肯定。他们分别是学生服务中心、就业创业服务指导中心、质量保障中心。三个中心的成立加强了职能部门间的统筹协调、资源整合,提高了工作效能,初步建立起扁平化的流程网络组织架构,扎实推进现代学校制度试点工作。

学生服务中心为在校学生提供一站式服务。将学校德育处、团委、总务处等部门与学生服务相关的职能进行整合,充实服务学生的学校生活(一卡通充值、住宿、食堂、节假日包车)、心理健康、卫生保健、自主管理(护校队、绿丝带你丢我捡、绿色家园废旧物品回收)、安全事故处理和协调专业学部工作等方面的功能,使德育更贴近学生的生活实际,强化了德育组织的综合管理和全方位服务功能。

就业创业服务指导中心主要开展创业创新工作和就业辅导工作。为在校学生提供生涯发展的一条龙服务。在不同的时间节点,对不同年级的学生进行就业创业的服务指导,从始业教育、见习、实习的安排管理、就业的推介、创业的帮扶到毕业生跟踪服务,把学生处招生就业的功能进行拓展延伸,体现出职业教育是终身教育的特点。

质量保障中心为学校的教育教学提供全方位的保障。一是教师“教”的质量保障,对专任教师、班主任的教育教学质量的进行常态化的过程管理和监控;二是学生“学”的质量保障,通过收集、分析、反馈学生“学”的相关数据,如考试、考证、参加各级各类比赛等数据,提出措施,督促整改;三是引入“第三方”评价,聘请专门的第三方机构评价学校人才培养质量,跟踪调查毕业生的就业质量、薪酬水平等等。

宁波经贸学校是宁波市教育局开展现代学校制度试点工作单位之一,学校以职业教育办学规律为导向,以现代企业管理制度为参照,结合学校办学实际,构建科学、务实、高效、完备、育人的职高现代学校制度。

周浩

丰富多彩的寒假生活

寒假来临,师生们的假期怎么过呢?邱隘实验小学的孩子们可是一点儿不闲着,寒假伊始,他们就在老师的带领下来到位于宁波文化广场的“育乐湾”广播中心。几位“小主播”在这里有模有样的接受岗前培训。在工作人员的讲解下,他们迅速戴上耳机,准备好稿子,俨然一副专业主播的架势。待工作人员调试好设备后,6位“小主播”马上开始认真地播报新闻了。

1月23日,广济中心小学一年级的同学拿到了一本色彩鲜艳的“马年护照”,他翻来覆去地看,封面挂着围巾的小马驹、封底各种造型的卡通马,里面精彩纷呈的活动,让他爱不释手。

今年,广济中心小学大队部为大家精心准

备了“小马奔奔闹新春”特别行动,从安全、健康、礼仪、学习、劳动和理财等方面培养学生的能力,以自评与家长评价相结合的方式考察。新学期报到的那天,带上护照,就能向小伙伴们展示精彩的寒假生活了。

余姚中学为教师们布置了别样的“寒假作业”:姚中的每位教职工将在这个寒假中完成“亲情”作业、“健康”作业和“梦想”作业。“亲情”作业就是好好地体验和享受家庭的温暖、亲人的温情,多陪妻儿、父母等亲人;“健康”作业就是让赶路的灵魂跟上身体,让身体享受一次充分的休息并做一次全面的体检,同时拾回因工作耽搁的锻炼机会;“梦想”作业就是让身体放假而放牧心灵,让心灵浸润在书香的世界,让忙着赶路的心灵慢下来。

周浩



近日,海曙区教育局在东恩中学举行“携手1+6,争当文明上网小先锋”主题教育活动启动仪式。活动通过学生倡议、成立绿色网络志愿服务队、集体签名等形式,进一步倡导该区中小学生学习文明上网。

陈栋 摄