

开栏语

2021年只剩下不到一个月的时间。回望这一年,奋斗中的宁波教育启航新征程,围绕新时代下社会关切的教育领域热点难点问题,一揽子重大改革举措、惠民实事、标志性成果密集落地。

从中小學生身心康康、“双减”改革到教育系统助力共同富裕,还有制度改革、红色引领等,这些举措覆盖面广,而且惠及人群有实实在在的获得感,面露幸福之色。

为推动“双减”工作校外校外标本兼治,宁波各地各校结合实际推出一系列有意义的创新改革,包括由宁波市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、宁波市班主任专业发展指导中心联合本报承办的每月一期“班主任茶座”;华师大宁波艺术实验学校的“纸为媒创课工作室”;奉化区新城实验小学的探究性作业等,让教师和学生都能从中受益。

不仅如此,职业教育、高等教育、终身教育也在共同富裕先行市建设中扛起责任担当,助力地方经济高质量发展。如石油树脂“单项冠军”背后的宁波职业技术学院校企协同力量、浙江纺织服装职业技术学院打造的“服装产业园+产业学院+研究院”产教融合综合体、浙大宁波理工学院公益创业驱动力的创新创业人才培养模式、北仑柴桥成校探索的花木特色培训……

还有红色引领等领域也是可圈可点的,如镇海中学的百年名校“红色浸润”、北仑区霞浦学校以“人亚精神”为红色引擎打造的校园党建品牌等。

今起,本报开设栏目《甬教优解·宁波教育创新2021》,年度盘点这些教育亮点。

“一遇到不如意的事,孩子就各种挫折感、焦虑、易怒”“小胖墩、小眼镜……孩子年纪不大,医院里查出的毛病却不少……”一提起这些问题,家长们颇为头疼。面对日渐凸显的未成年人身心健康问题,宁波教育人大胆创新,不仅在市级层面组建宁波市中小學生成长指导中心,延伸到各地各校,也有因地制宜的举措,让家长“教育有方”,保证学生身心健康、体魄强健。

□现代金报|甬上教育
记者 钟婷婷 马亭亭 樊莹
通讯员 俞文琴

成长指导

成立成长指导中心,助力学生全面健康而有个性发展

活动预约通道刚在公众号上开启,很快报名人数就满了,家长、孩子直呼“这样的团辅课,请多举办几期!”如此受欢迎,这到底是什么活动呢?

从今年10月底开始,宁波市中小學生成长指导中心每个周末都会组织公益心理团辅课,聚焦家长和孩子相处中的难题,涉及亲子沟通、网络成瘾、手机依赖等。

主持团辅课或沙龙的老师,都是有着专业资质的心理健康教育专家。他们都属于“甬老师”工作团队,主要是关注学生成长过程中面临的难点、痛点等,开展热线咨询、个别辅导、团体辅导、沙龙活动、科普体验等服务。

团队老师通过轻松有趣的活动方式、深入浅出的讲解,引导着家长和孩子应对学习生活中的烦恼,几期活动下来引来好评不断。其实,这样的团辅课,只是该中心运行中的其中一项举措。

为助力学生全面健康成长,市教育局成立宁波市中小學生成长指导中心,面向全市中小學生在小学至高中的整个学习周期内,提供理想指引、心理教育、生活引领、学业指导、生涯引导等方面的成长指导支持,为学生成长过程中遇到的困惑提供可行的解决方案,寻找适合每个学生成长的路径,促进中小學生全面健康而有个性的发展。

2021年,该中心推出了“宁波市中小學生成长云课堂”、“甬心伙伴”微信自助小程序等课程平台,研发了科学适切、内涵丰富、分层分类、侧重体验、中小学有机衔接的学生成长指导课程。创新性的“聚·成长”微视频品牌栏目,聚焦中小學生在生活、学习、交往中的冲突、烦恼等,编成“小剧本”,由中小學生、家长及教师共同演绎。

宁波市教育局、宁波市卫生健康委员会还联合在宁波市康宁医院合作成立“宁波市学生心理诊疗与研究”,开设中小學生心理诊疗“绿色通道”,开展“导师制”医教结合跟岗实习项目,对全市200余位专职心理教师进行全员轮训。此外,还组建“润心共情”家庭教育讲师团,为中小學校提供182节课单式讲座。

身体健康

鄞州设计近300余例『药方』,只为体质这一件事

成为甩掉8斤肉的“瓜子脸”女孩
幕后功臣竟是学校体育老师

为了让学生告别“小胖墩”,摘掉“小眼镜”,告别“小驼背”,增强免疫力,鄞州区董山小学在2019年建立“处方式运动”课题研究小组,针对目前小學生存在的体质困境,设计了近300余例“药方”,利用课后时间和家庭教育打卡,对症下药。经过两年多的干预,这些有体质困扰的孩子已经发生了可喜的变化。

项小妍(化名)是董山小学三年级的一名女学生,从二年级“顶峰”时期的65斤小胖妹,到甩掉8斤肉,成为人人惊艳的“瓜子脸”女孩,这华丽的“蜕变”离不开自己的付出,更离不开学校体育老师的指导和督促。

小妍妈妈毕女士说,因为女儿小时候全身肉肉的,很结实,总喜欢在家喊她小肉包,“读幼儿园时,我就开始发愁了。人家买裤子,尺码都是买刚好的,我们家的衣服总要比同身高的小朋友买大1-2个号,还要把皮筋裤拆开加一截皮筋的。小妍在学跳舞,每次拍照,她总是大腿最粗的那个,舞蹈老师总是提醒我,该减肥了。”读小学一年级时,突然班里有个男生喊项小妍“大象”,这让原本性格开朗的小妍受到了打击,不开心了好几天。

这样的烦恼在遇到董山小学的体育老师潘佳后开始有了转变。潘佳是该校“处方式运动课程”课题组的负责人,鄞州区潮声体育工作室团队核心成员。在一年级的国家体质健康标准测试中,项小妍的体测结果已经属于肥胖等级。对此,潘佳将项小妍的家长拉到一个“告别小胖墩”公益减肥训练群。针对这些学生,潘老师提供科学的运动方法,再搭配健康营养的食谱,要求家长们及时打卡,反馈问题。潘老师还会将不同年级段的学生拉到小群,进行分层锻炼指导,中间会根据大家的反馈进行一对一的调整。

开启减肥运动的第一年,小妍的体重虽然得到了有效的控制,但还称不上华丽蜕变。在突发疫情居家学习的那段时间,因为全家松懈,加上暴饮暴食,小妍一下子胖到了65斤。

疫情结束复学后,所有的老师和同学第一眼见到小妍都傻眼了,因为她实在是胖得太离谱了,体重一下子增长了10几斤。更糟糕的是,经医院检查,小妍已经骨龄偏大,如果再不控制体重的话,小妍的身高以后可能会在1米5左

右。听完医生的话,小妍流泪了,告诉妈妈:“我一定要继续减肥,一定会管住自己的嘴。”

此后,小妍每天按照潘老师发布的滚爬类、撑跳类、搬运类运动视频坚持锻炼,并且每天都达到了潘老师布置的强度要求。同时,小妍妈妈每天给小妍做潘老师推荐的健康减肥餐,每天中午送到学校。

“那时候真的觉得很辛苦!但我终于成功减重了8斤。谢谢我的老师和爸爸妈妈,因为有了他们的鼓励和支持!我变得越来越好!”经过两年的干预后,小妍已经退出了“告别小胖墩”公益减肥训练群,每天运动、健康饮食已经成为了她的习惯。

将不同体质小學生进行分类
设计300余例“药方”,对症下药

据不完全统计,光是“告别小胖墩”的公益减肥训练群,董山小学的体育老师就建了10多个。此外,还有摘掉“小眼镜”,告别“小驼背”,增强免疫力群等。

董山小学每年会对小學生进行国家体质健康标准测试、视力筛查、脊柱侧弯检测等,并根据测试结果以及体育老师对学生的日常评估,从燃脂控重、强肌增质、预防近视、体态矫正四个方面入手,将学生档案进行分类,明确不同体质小學生课后体育锻炼的内容体系。

据统计,课题组设计“处方式”锻炼方案已达300余例。每个方案都配有短视频、练习目的、练习对象、方法、练习次数、安全要领及教学建议。就像一个个药方,对症下药,再由2名体育老师为一个小组,进行监督指导,逐步实施。

燃脂控重小组老师陈珊介绍,为了让这些学生能够有效进行有效运动,同时避免负重过大产生对“小胖墩”膝关节的伤害,课题组在减轻膝关节负重的前提下设计了滚爬类、撑跳类、搬运类等有氧练习项目,合理进阶式练习达到身体协调控制体重的目的。练习内容以有氧练习为主,以耐力性跑跳锻炼项目为辅,提高心肺功能,避免静立性练习。

在预防近视方面,去年,课题组在四年级的10个班级中,选择5个班级进行试点,称为实验组,剩余5个班级则称为对照组,并根据2020年与2021年的视力检查数据进行对比。2020年,实验组与对照组的近视率基本相等,分别为10.1%和10.05%。通过一年的预防近视“处方式”

未成年人身心健康
怎么呵护?
宁波因地制宜开“处方”
获家长、孩子点赞

小妍减肥成功后,华丽“蜕变”。

身体健康

一生一技,助推少年阳光成长

在宁波市中城小学,每个月都有一项小型的体育活动,比如跳绳比赛、长跑比赛、立定跳远比赛等,全体学生共同参与,学校还开出了篮球、乒乓、散打、木球、跆拳道等多种特色体育社团,每每课余时间,在操场上都有学生们欢快运动的身影。

“体育运动既是对身体的锻炼,也是学习压力的释放,在这个过程中,孩子们学会竞争合作,提高抗挫折能力。”该校校长徐扬威认为,体育健身活动对于青少年身心健康成长具有重要的作用,它让孩子们在活力四射的体育场馆里调节身心,学会公平竞争,正确处理同学关系,树立自信。阳光少年不仅需要学会一技之长陪伴终身,更需要拥有阳光心理、阳光生活方式、阳光生命观。

目前,江北区教育局充分发挥体育活动对青少年心理健康的促进作用,注重“以体育人”教学品质提升,进行“一生一技”校园文化创建,致力于用活力体育培育阳光少年,带动全区40所中小学、3.8万余名学生运动热情,塑造阳光心灵。

江北区教育局还建立“健康副校长”机制,医校联手共同打造良好的健康教育生态。同时,聘请该区卫生服务中心分管院长担任学校健康副校长,以专业力量指导做好学生筛查、体育处方开具、教育矫治等工作。这在宁波市内属首创。

可以说,有了医疗卫生单位专业力量的加持,校园健康安全就有了“参谋员”,师生将获得更加优质、便捷的卫生保健服务。



宁波市中城小学学生正在运动。 学校供图



董山小学开展体态纠正类运动。 学校供图

记者手记

成长比成才更重要

许多人认为,现在的学生不缺吃、不愁穿,医疗技术又非常先进,健康成长是顺理成章的事。“成才”就不一样了,现在人才竞争这么激烈,要想出类拔萃,就得学习优秀,从起跑线开始,一步也不能输。

我是一名记者,也是一位妈妈。在采访过程中,我不禁深思现代教育下,父母与子女的关系,以及对自我的探讨。

我的孩子在班成绩平平,而且曾经一度动作很慢。我也曾焦虑过,是不是该给他报个学科类培训班。但每当这时候,身边的良师告诉我,家长不要仅关注孩子的当前发展,更要关注他的终身发展。老师不仅要关心学生的基础知识和基本能力的落实提高,更要关注学生的全面发展。

最后,我没有给孩子报辅导班,而是报了体育类的兴趣班。

我相信,孩子们可以通过强健体魄、锻炼意志,只有身心健康了,他们在求学的道路上才能走得更远、更坚定。成长比成才更重要!

当下,我看到整个教育系统为孩子健康成长所做的努力,看到老师们的付出,无论是记者身份还是家长身份,都深受感动!