信箱常开 心声直达

■陈朝和 何元凯

每天下午学生放学离校后,四川省威州民族师范学校附属小学校校长罗飞都会回到办公室,认真阅读学生来信。“校长,操场跑道在下雨后容易积水打滑,希望可以处理。”“课间有部分六年级同学在楼道奔跑,存在安全隐患。”……一封封信件,承载着孩子们对校园的观察与思考。自今年3月设立校长信箱以来,罗飞累计收到近500封学生来信,他坚持每信必阅、件件回复,把校长信箱变成一座“连心桥”。

在威师附小,挂在走廊里的校长信箱是孩子们常常驻足的“热门打卡点”。课余时分,总能看到三三两两的学生围在信箱旁,认真阅读张贴出来的校长回信。“校长信箱里躺着的,不只是一封封信件,更是一颗颗渴望被看见、被理解的心。”这是罗飞的感悟。遇到有具体诉求的信件,能办的他会马上办,不能办的则坦陈原因;对于倾诉烦恼的来信,他会结合实际和孩子们谈心。

一封封来信,给校园带来实实在在的改变:有学生提出劳动课缺少动手实践机会,学校便迅速启动优化方案,开辟每班专属的“一米菜园”责任田,开设校园小厨房,让劳动教育落地生根;面对学生“害怕当众发言”的苦恼,罗飞在回信中热情鼓励这名学生,同时给出参与小组发言、寻求教师帮助等操作性强的建议……期末,罗飞还会写下一封面向全体学生的“汇报信”,梳理本学期的来信情况,公开学校的整改行动,记录孩子们的成长。

小小信箱,打开教育大格局。孩子们慢慢学会观察校园、发现问题、理性建言。曾经怯于表达的孩子变得更加自信,越来越多的学生以主人翁姿态参与校园治理。“一个学校最美的样子,不是楼有多高、墙有多白,而是每一个孩子都敢说话、愿说话、有地方说话。当孩子们愿意把烦恼写给我、把发现告诉我、把梦想分享给我,这所学校就有了温度、有了灵魂。”罗飞说。

(原载《中国教育报》)

“三州二市”联合教研共探“十五五”民族地区教育高质量发展路径

(紧接1版)观摩“天府云教”资源应用转化、理科课堂教学,将专题研讨与教学实践相结合。

四川省教育科学研究院相关负责人表示,民族地区教育高质量发展,既需要政策支持、条件改善,也需要持续的专业支撑。“十五五”期间,省教科院将立足研究、指导、服务职责,持续开展常态化线上教研,优化优质教育资源供给,加强“天府云教”和“AI助教”应用研究与指导,深化跨区域教科研合作,推动联合教研从会场延伸到日常,让研究成果更好服务学校改进、教师成长和学生发展。

此次活动将“十五五”教育发展谋划与民族地区教育教学实际相衔接,进一步加强了区域间教科研协作,为深化教育教学改革、提升育人质量提供了思路,也为后续联合研究和成果共享奠定了基础。

山海同心担使命 协作赋能谱新篇

(上接1版)

民生暖心
提质工程守护校园新生活

阿坝县冬季寒冷漫长,以往县域寄宿学校洗浴、供暖设施老旧滞后,冬季热水保障不足,数千寄宿学生存在洗浴难问题,是困扰校园生活的民生短板。

为补齐民生弱项、回应师生迫切需求,2023年起,浙江累计投入2841万元,全域推进校园“暖浴”提质工程,分批对全县寄宿学校浴室、管网、热水系统进行标准化升级改造。

2023年至2025年,项目分阶段落地实施,逐年覆盖多所城乡学校,累计惠及7144名寄宿学生。目前,全县12所学校洗浴提质改造全部完成,校园热水全天候恒温供应,卫浴环境干净规范、舒适安全。

小小的校园热水,承载着大大的民生温度。硬件设施的全面升级,彻底改变了冬季洗浴不便的旧况,切实改善学生在校生活条件。后续,当地将持续优化校园后勤保障体系,常态化完善民生配套,以细微温情守护少年成长。

产旅融合
帮扶赋能激活乡村振兴动能

民生根基不断夯实,乡村产业顺势提质增效。依托莲宝叶则景区区位优势,在瓯海对口帮扶助力下,阿坝县纳休村立足牧业基础,深耕农旅融合发展路径,实现从普通村落向精品文旅示范村的华丽蜕变。

2021年,瓯海投入100万元启动纳休村民宿改造项目,完善餐饮、休闲、公共配套设施。2023年,2050万元农旅融合示范项目落地,引进优质文旅品牌,打造三大精品民宿集群。项目投运后,预计年接待游客超6500人次,年产值540万元,提供37个本地就业岗位,培育21名专业民宿管家,带动群众年增收72万元。

村里建立“村集体+企业+农户”利益联结机制,让发展成果惠及全体村民。村集体稳定按比例分红,2025年分红47.66万元,2026年预计达93.32万元,2027年有望突破150万元,村级集体经济实现稳步壮大。

家门口的文旅产业,让村民实现就地就业增收。村民泽让仲通过免费技能培训成为民宿管家,月收入稳定3000元,实现就近顾家、就近务工。当地配套推出民宿专项基金、三年免息贷款、免费技能培训等扶持政策,培育一批本土特色民宿品牌,形成良性产业生态。

同时,村里大力拓展“民宿+”业态,打造非遗体验工坊,带动村民转型从事非遗讲解、文创服务;搭建农特产品直供渠道,本地农牧产品直达文旅消费场景,年交易额达10万元,有效解决农货滞销难题。沉浸式文旅体验项目落地,大幅延长游客停留时长,景区复游率提升至30%。

产业发展同步带动乡风文明提升,村庄环境整治、美丽庭院创建、双语宣讲课堂常态化开展,在富民增收的同时,实现乡村风貌、文明风气同步提质。

千里协作,久久为功。从特色教育点亮青春梦想,到民生实事温暖校园沃土,再到产业振兴激活乡村活力。温州对口支援阿坝县的每一项举措、每一处变化、每一份成果,都是东西部协作情深致远、实干惠民的生动见证,持续为民族地区高质量发展注入强劲动能。

教研

浅析小学科学在体育活动中助力学生呼吸与消化系统成长

阿坝州松潘县川主寺小学校 龙恩州

摘要:体育与健康课程是小学教育的重要组成部分,强调学生亲身参与体育锻炼。跑、跳等各类运动,能够对学生呼吸系统、消化系统等机能产生积极作用。本文围绕小学体育活动,探究助力学生呼吸与消化系统发育的科学实施策略。

小学阶段是学生身心快速发展的时期,科学开展体育锻炼,有助于增强学生体质、促进生长发育,同时维护心理健康。但现阶段,如何引导学生开展科学锻炼仍是亟待解决的问题。本文探究在小学体育与健康课堂中,依托科学锻炼提升学生呼吸与消化系统机能的路径。

关键词:体育与健康 呼吸与消化系统 策略

一、丰富运动方式

体育与健康课程可供选择的运动类型丰富,不同运动对学生身体素质发展的作用各有侧重。为改善学生呼吸、消化系统功能,教师应当立足学生兴趣丰富运动形式,选取趣味性强的教学内容。以往热身环节多以慢跑为主,容易降低学生参与热情,可换成慢跑游戏、跳绳、踢毽子等项目,循序渐进开展练习。从生物学角度来看,有氧运动能够提升机体摄氧量与二氧化碳排出量,加快肺泡气体交换,增强心脏泵血能力,进而改善心肺功能。足球、篮球等球类项目深受学生喜爱,教师可以定期轮换教学内容,或是依托大单元教学设计球类游戏,调动学生参与积极性,同步发展身体协调性与呼吸机能。小学生的运动参与度极易受兴趣影响,乐于投入喜爱的活动,对枯燥单调的练习积极性不足。因此教师要结合学生兴趣丰富运动方式,调动学生锻炼主动性,让学生在轻松愉悦的氛围中改善呼吸、消化机能。

二、合理安排强度

学生个体差异突出,体能水平、兴趣爱好、身体条件各不相同,体育与健康课程坚持“健康第一”的指导思想。教师需要结合学生实际合理把控运动强度,让每名学生都在适配自身状况的负荷下开展锻炼、实现提升。运动强度设置要综合考量学生年龄、性别、身体状况等要素。体质偏弱的学生可适当降低运动强度,选用慢跑、长绳、飞盘等项目,保证身体能够承受运动负荷,以此刺激呼吸、消化系统发育,逐步提升运动能力;体质较好的学生可适度提高强度,开展足球、篮球等包含慢跑、加速跑的练习,对心肺系统形成有效刺激,推动机能发展。运动强度过大,会加重身体负担;强度不足,则难以达到锻炼效果。教师要把控适宜的运动负荷,依托分层教学适配不同学生,让每位学生在合适强度下改善呼吸、心肺功能。

三、加强呼吸训练

在小学体育教学中,有氧练习是提升呼吸、消化系统机能的重要途径。不同运动项目形式各异,但呼吸方法存在共通要点。教师要重视呼吸训练,既有助于提升运动练习质量,也能助推呼吸、消化系统发育。例如,很多教师会安排多种形式的慢跑练习发展学生心肺耐力,却常常忽视呼吸方法指导。教师可以向学生传授呼吸节奏,慢跑热身时采用三步一呼、三步一吸的方式;速度提升后,引导学生结合自身状态调整呼吸节奏与频率。运动过程中,教师及时提醒学生稳住呼吸节奏,避免呼吸紊乱影响锻炼成效。规范的呼吸训练能够优化练习质量,充分刺激心肺功能,在增强体质的同时助力呼吸、消化系统发育。因此教师要在日常教学中常态化开展呼吸训练,护航学生健康成长。

小学阶段是学生身心发育的关键窗口期,也是呼吸与消化系统发育的重要时期。体育锻炼对促进学生呼吸、消化系统发育的价值,正得到越来越多教育工作者的重视。教师应当科学组织体育教学:一是丰富运动方式,吸引学生主动参与锻炼,激发内在动力,保障练习实效;二是科学把控运动强度,让每名学生在自身可承受范围内获得适度锻炼刺激;三是抓实呼吸训练,引导学生按照正确节奏开展运动,充分激活心肺机能,改善呼吸与消化系统功能,助力学生健康成长。