

免费水果、免费牛奶、半价套餐、快速取餐通道、陪餐答疑…… 定海一中暖心计划为高三学子加油续航

□通讯员 丁一中

本报讯 近日，定海一中的高三学生在食堂就餐时惊喜地发现，每天晚餐都会收到一份学校提供的免费水果或牛奶，还有同学发现，原本12元的1份套餐，现在居然只要支付6元。

据了解，该校近期特别推出“助力高考”暖心计划，旨在通过一系列贴心举措，助力高三学子的冲刺之路，给他们加油鼓劲。学校食堂从5月份开始，每天晚餐为高三学生提供1份水果或牛奶。6月份高考期间，高三学生在食堂就餐实行5折优惠，并提供免费水果1份。而家庭经济困难的高三学生，从本学期初开始，就已享受学校食堂就餐5折优惠。

为了让高三学子吃得科学营养，食堂还特别邀请了营养专家，根据高三学生高强度学习的需求，精心设计了一系列营养均衡、美味可口

的餐食。菜单每日轮流更新，确保学生能够摄入足够的营养，确保他们在“冲刺阶段”有良好的身体状态和精神面貌，为高效学习提供坚实的能量基础。为节省高三学子宝贵的时间，食堂还开设了“高三快速取餐通道”，在线上预订的基础上，在高峰时段优先为高三学子提供服务，确保他们迅速取餐，有更充裕的时间休息或复习。

除了物质上的支持，每天中午陪餐时间，校领导还现场为高三学生解答学习、生活中的困惑，开展简短的心理减压指导，帮助他们有效管理压力，保持积极乐观的心态。

“‘暖心计划’体现了学校对高三学子的深切关怀。在这段重要的旅程中，我们希望用实际行动为每一位追梦少年加油，期待他们在高考战场上绽放最耀眼的光芒。”学校有关负责人表示。

南海初中学子实现“躺睡”梦

□通讯员 朱明磊 屠一珂

本报讯 5月6日午间，南海实验初中午休“躺睡”计划正式启动。随着午休铃声响起，各班学生带着自备的盖毯、枕头等物品，有序地步入学校宿舍楼，开启了美好的“躺睡”时光。

据了解，为进一步提升学生午休质量，赋能健康成长，过去一年，学校整合多方力量，从环境营造、制度设计、管理服务、课程建设等方面全力推进躺睡工作，以确保学生睡得着、睡得饱、睡得香、睡得好。为了实现这一目标，学校对宿舍进行了全面升级，重点翻新了3幢寝室楼，更换了近800张高低床、400个电风

扇、300幅窗帘。此外，光线与通风条件也进行了调整，宿舍内部环境得到极大优化，以确保学生有一个安静、温馨且利于休息的寝室环境。此外，学校还制定了《“舒心躺睡·高效学习”教师管理职责与安排》《“舒心躺睡·高效学习”寝室自主管理制度》等详细的午休管理制度，以确保学生躺睡过程中的秩序与安全。同时，学校还调整了作息时间，以保障学生午休时长。

从“趴睡”到“躺睡”，是学生午睡模式的迭代升级，也体现了学校的人文关怀。后续，学校还将逐步更新寝室空调，努力为学生提供一个恢复体力、补充睡眠的温馨又舒适的“充电站”。

普陀城北幼儿园开展防拐安全教育

□通讯员 贝迪一

本报讯 近日，普陀新北社区的志愿者和东港派出所民警走进普陀区城北幼儿园，开展了“防拐千万计，萌宝别中计”安全教育活动。

在演练活动中，“骗子”们各显神通，进入指定活动区域，用玩具、零食、平板电脑等“引诱”孩子跟自己走。经测试，小中班有10%的孩子没能抵挡住“骗子”的哄骗，被成功“诱拐”，大班孩子则

有着较强的安全意识，坚定勇敢地对陌生人说“不”。在随后进行的防拐主题讲座中，民警向孩子们揭秘了“拐骗”真相，并通过图片、视频等方式给孩子们普及“不跟陌生人走”“不跟陌生人说话”“不吃陌生人给的东西”等防拐安全知识，增强了幼儿的防拐意识。

本次安全教育活动不仅有效提高了幼儿的自我保护意识，更让幼儿亲身体验了自我保护的重要性。

廷佐小学“立夏”活动嗨翻天



立夏节气期间，定海区廷佐小学组织开展了丰富多彩的特色活动。学生们在欢乐的气氛中品味民俗魅力，进一步提升了他们对中国传统文化的了解与兴趣。

通讯员 方思麒 摄

沈家门四小“捣鼓”实验室构建科学教育新生态

□通讯员 俞依玲

本报讯 近日，普陀区沈家门第四小学儿童友好“捣鼓”实验室正式开张，进一步释放了孩子们的好奇心与探索欲，培养了他们的科创精神。

“捣鼓”，取其仔细摆弄、反复研究之意，孩子们通过“捣鼓”探究，寻找证据，推理论证，提升思维。据悉，首期“捣鼓”实验室针对小学中段年龄层的孩子，从生活中常见的自然现象入手，配合小学科学课程和课标必做实验，搭建无边界、开放性的实验活动场所。孩子们利用午休时间，自主选择量杯、磁铁、光盘、音叉、测力器、电路检测器等实验仪器，在科学老师的指导下，徜徉科学海洋，尽情享受科学实验带来的乐趣。“捣鼓”结束后，各班实验管理员和同学们一起对实验过程和结果进行系统归纳和总结，以保障在“捣鼓”中有所乐，有所获。

“十岁左右的孩子，动手能力强，科学课时间有限，无法满足孩子们的好奇心和探索欲。我们开辟这样一个‘捣鼓’实验室，在更开放的空间，用更生活的实验来拓宽他们的认知领域，培养孩子们像科学家一样爱捣鼓、会创新，并从中认识更多的科学家，感受他们的科学精神。”学校科学教研组组长贺波介绍。

据悉，该校近年来致力于科学课堂教学的深入探索，重视科技社团建设与实践项目化学习，积极开展“培养科学家思维”的实践研究，并通过自由创生的开放性实验室空间创设，旨在构建“会慧同行的科学教育生态”，优化学子科学素养发展路径。

继成功入选舟山市“科学家故事众创空间”后，近日浙江省教育厅网站公布的《关于对浙江省中小学科学教育实验区、实验校入选名单的公示》，该校也榜上有名。

定海区举行2024年初中英语中考复习研讨

□通讯员 王优飞

本报讯 近日，定海区2024年初中英语教研之春暨中考复习研讨活动在定海七中举行，区初中英语教研员宋婷婷及全区初中英语教师参与了本次活动。

据悉，本次活动分为观摩展示课堂、交流评课观点、聆听专家讲座三个环节。第一个环节，来自杭州市丁蕙实验中学的胡燕玲老师带来了中考话题复习课例展示。胡老师从学生初中三年经历的活动入手，引导学生回顾了相关活动，唤醒学生对于不同活动的情感记忆，并通过现场讨论，合理运用课本中的原句，给出自己的看法，同时进行写作输出。定海二中何颖颖老师通过free talk拉近与学生之间的距离，引入课堂主题，并通过合理运用阅读策略，帮助学生理清文

章结构，充分体现出新课标要求下对学生思维品质的训练。

当天下午，胡燕玲和何颖颖向与会教师介绍了自己的课堂设计理念，来自杭州上城区教育学院的陈瑶老师现场进行了点评，并给出了中肯的建议。在最后的讨论环节，陈瑶又作了《三新背景下的中考英语复习》讲座。她结合近几年各地中考真题以及新课标要求，系统地向老师们展示了英语中考题的命题趋势，并介绍了复习策略，为与会教师进一步探索与实践新中考教学改革提供了坚实的理论和实际可行的案例。

活动结束后，定海区初中英语教研员宋婷婷对活动进行了总结。她指出，在新课程、新课标、新中考实施背景下，作为教师，必须立足课标，适时调整课堂教学方式。