

南海实验学校校长峙初中校区 抓实健康管理 护航学生成长

□通讯员 周红燕

本报讯 本学期,南海实验学校校长峙初中校区立足学情校情,聚焦膳食营养、体质锻炼、习惯养成、家校协同四大核心,多措并举构建全方位、精细化的学生健康管理体系,以务实举措守护学生健康成长,助力学子德智体美劳全面发展。

学校将科学膳食作为健康管理的关键一环,结合校内自助餐运营模式,深耕营养膳食精细化管理。严格落实食材采购、加工、出品全流程监管机制;严守食品安全底线,精选优质新鲜食材;坚决严控高油、高糖、高脂类食材入校。在菜品设计上,坚持营养全面原则,兼顾口感与营养需求。同时,向学生普及健康饮食知识,引导他们甄别营养食材、理性选择餐食,摒弃挑食偏食、暴饮暴食等不良习惯。

此外,学校坚持“健康第一”教育理念,把体育锻炼融入校园日

常,构建常态化、多元化的运动锻炼体系,助力学生增强体质、锤炼意志。学校每日组织学生开展标准化集体跑操,保障基础运动量;利用课间十分钟开展跳绳、踢毽子等课间活动;依托体育社团、特色体育课、校园运动会等载体,丰富运动形式,激发学生运动兴趣。通过分层分类的运动干预,确保学生每日运动量达标,让运动成为校园生活的常态。

学校还深化协同育人机制,通过家长会、家校群、健康小贴士等渠道,向家长普及健康观念,配合做好家庭饮食管控、作息规律监督、亲子运动陪伴,将健康管理延伸至家庭。针对学生个体健康差异,学校与家长精准对接、密切沟通,共同制定个性化健康方案,及时干预不良生活习惯,形成“学校主导、家庭配合、学生践行”的健康管理闭环,为学生长远发展筑牢健康基石。

东港中学小记者探秘新闻现场



近日,普陀区东港中学开展了“小记者探秘新闻现场”活动。七十多名传媒小记者分两批走进市新闻传媒中心,零距离对话媒体人,用眼睛发现故事,用话筒传递声音。

通讯员 王珊 姚好婕 摄

沈家门小学 探索气象奥秘 争做气候卫士



□通讯员 郑艳芬

本报讯 第66个世界气象日,沈家门小学围绕“测今日气象 护明日家园”主题,组织开展了一系列气象科普实践活动。普陀区气象局副局长王坚侃受邀走进校园,与师生亲切互动,共同参与校园气象观测实操。

活动分为校内自主实操与气象局专业研学两个阶段。校内环节在刚刚揭牌的校园“海精灵科学院气象研究所”举行。来自气象拓展课的学生分组展示自动气象站、人工百叶箱、人工雨量筒的操作与讲解,完整呈现气象观测流程,展现了

日常教学中“气象+”跨学科实践的扎实成果。在普陀区气象局,同学们走进观测场、预报中心,并徒步至定海测候所旧址,不仅模拟“数据采集—分析研判—天气播报”全流程,还重点了解了舟山气候特点及台风、暴雨等常见气象灾害应对措施,沉浸式感受气象科学魅力。

作为常态化科普实践项目,学校依托校园气象站,拓展课与小课题研究,逐步形成了“课程+实践+探究”的特色育人路径。此次活动深化家校社协同育人,为学生搭建起连接课堂与社会的科学探索平台,让科学精神与家园情怀根植于学生心中。

定海一中

举办2026届高三学子成人礼



□通讯员 侯佳茵/文 费珍倩/摄

本报讯 近日,定海一中校园内温情涌动,2026届高三学子迎来了一场庄严而隆重的成人典礼。在家长与师长的见证下,同学们跨越“成人门”,接受宪法的洗礼,以青春之名,赴时代之约。

典礼在《成长足迹》纪念视频中拉开帷幕。高三(2)班李思瑶同学在作为学生代表发言时表示,“青春因梦想而闪耀,成长因奋斗而丰盈”,引发全场共鸣。家长代表冯平女士以“早餐的温度”“目送的目光”等生活细节,道出父母无言的爱。互换家书环节中,学生与父母相拥而泣,一封封手写信件记录着十八年来的成长点滴。

校党总支书记陈钢现场对学生们提出三点期望:做担当时代的“新人”、感恩家庭的“家人”、脚踏实地的“行者”。活动还特别设置集体生日环节,为近期满十八岁的同学庆生。

在宪法颁授仪式上,伍青松校长向学生代表颁发《中华人民共和国宪法》,全体学生面向国旗庄严宣誓,承诺履行公民责任。典礼尾声,学生代表领唱励志歌曲,将气氛推向高潮。

据悉,该校每年通过成人礼活动强化“忠信崇德、励学图强”的校训精神,今年特别融入家书互赠、集体生日等温情环节。活动结束后,许多学生表示将带着这份仪式感全力冲刺高考,以成年人的担当书写人生新篇章。

舟山一小北校区

巧用闲暇时光搭建学生展示舞台

□通讯员 曹释尹

本报讯 近日,每当午间闲暇时分,舟山一小北校区的校园里少了往日的喧闹嘈杂,取而代之的是阵阵悦耳的琴声与清澈的童声。美妙的音乐仿佛带着魔力,让路过的学生不禁放慢脚步,驻足聆听。

据了解,这是学校巧妙利用学生碎片化时间打造的“微舞台”展示活动。为了给每一个孩子提供展示自我的机会,让艺术教育不仅仅局限于课堂和舞台,学校别出心裁,利用早上上学和中午午餐后的闲暇时光,邀请“小乐手”“小琴手”们轮流在校园公共区域进行表演。

无论是刚学会一首简单曲目的一年级“小豆豆”,还是技艺娴熟的高年级“校园演奏家”,都能在这里找到属于自己的高光时刻。没有盛大的开场仪式,也没有紧张的评委打分,有的只是流淌的音符,以及围观与掌声。

这种展示形式,不仅打破了传统舞台的界限,让艺术回归生活,也让校园的每一个角落都充满了生机与活力。驻足聆听的学生或轻轻打着节拍,或在曲终时献上真挚的掌声。于小观众,这是紧张学习生活中的一抹亮色;于表演者,这份来自同伴的关注比任何奖状都更能激励他们。

定海沥港中心小学

劳动实践基地焕新启航

□通讯员 张琴

本报讯 近日,定海区沥港中心小学升级改造后的“沥耕园”劳动实践基地迎来春日种植热潮。

活动现场,校长章文杰率先垂范,亲自示范翻土、整地,向学生讲解农耕技巧与注意事项,用实际行动传递劳动精神。随后,学生们纷纷化身小农人,在亲手劳作中感受泥土气息,观察植物生长。

据悉,该基地经规整建设后,可

满足18个班级同步开展种植实践教学。基地结合金塘本土特色,种植艾草等麻糍原料,让学生在劳作中传承本土民俗文化。同时栽种各类蔬菜,引导学生运用科学知识记录生长过程,扎实推进劳动教育落地见效。

下一步,学校将持续以“沥耕园”为载体,推动劳动教育与五育深度融合,让学生在躬行实践中涵养劳动精神、厚植人文情怀,在劳动中收获成长,全面提升综合素养。