

多彩魅力课间活动 助力学生全面发展

武术、午唱、跳格子、韵律操……今年以来，我市不少学校开展了丰富多彩的学生课间活动，在保障学生得到充分锻炼的同时，将日常行为规范、传统文化、体能检测等项目融入课间活动，促进中小学生的身心健康和全面发展。

阳光体育大课间 刚柔并济动起来

近日，市四小学生在班主任的带领下，整齐有序地走进操场，开始阳光体育大课间活动。随着口号指令响起，师生们跟随着领队，动作整齐、步伐一致地“武”起来，一招一式均展现武术的“精、气、神”内涵。

“阳光体育大课间活动时间有25分钟，为了让学生们在活动中得到充分的锻炼，开展了长高操、武术操、跑操和手语操等，动作简单、易学，富含趣味性，达到让学生们走出教室动起来、热身起来的作用。”市四小教师谢明兰说。

每当下课铃声响起，源城区雅居乐小学的学生们便走出课堂，在教学楼前的活动区开始跳格子游戏。据介绍，该区域由原先的草坪改造成红白蓝交替的格子地砖，让学生们在嬉戏中放松身心、调整身心状态，同时增加学生们之间的互

动交流。

市三小40分钟的大课间活动实现了德育与体育的融合。每天下午第二节下课铃一响，全校师生便开始了广播操、环形跑、体能操、三字歌朗诵等活动。其中，三字歌由学校自制编排，融合了学校所倡导的日常素质教育理念，朗朗上口，让学生易于理解，达到润物无声的效果。

室内活动适当放松 调动上课氛围

课间除了丰富的室外活动，还有充满趣味性的室内活动。在江东新区正德实验小学，学校针对学生身心发展特点，精心设计了室内操，主要锻炼头、肩、腰等身体部位，整体动作能在单个座位内完成，节奏感强且充满趣味性，深受学生的喜爱。

“我们天天向上散发着光，天天向上乘风破浪……”随着下课铃声响起，市二小教室里传出阵阵动听的歌声，这正是该校学生在学习前的热身——“午唱+韵律操”，其午唱歌曲每月更换一次，所唱曲目均为积极向上和反映时代精神的经典曲目。

据了解，市二小、市四小等学校均开展了“午唱”课间活动，在丰富校园文化的同时，调动学生们上



■源城区雅居乐小学的学生们在玩跳格子游戏 本报记者 杨坚 摄

课的氛围，提高课堂效率。

课间活动科学编排 保障每天运动一小时

课间活动是学生在校园生活的重要组成部分，学校根据办学特色、年级层次、体测等方面进行科学编排，并按每学期或每学期进行调整，保障课间安全有序地开展，让学生每天运动达到一小时。

谢明兰介绍，学校为了保证阳光体育运动的顺利实施，成立了阳光体育运动工作领导小组，进一步加强校园的体育工作。除了体育课，该校还根据年级成长特点将体

能检测、传统武术等元素融入大课间活动，促进学生的全面发展。

“学校对室内律动操和室外广播体操进行‘双操’轮换制，让学生有了更多的活动空间。”江东新区正德实验小学办公室主任赖敏说。

“课间时间虽短，但累计起来，再加上阳光体育等活动，一天至少有一小时的运动时间。”源城区雅居乐小学德育主任袁红梅表示，学校科学运用场地，分年级为学生打造课间活动空间，让教育和身心健康二者有机结合，助力学生全面发展。

(本报记者 朱惠思)

我市部分中小学校开展国家公祭日活动 培养学生的爱国主义精神



■市正德中学举行“勿忘国耻 圆梦中华”签名活动。 邹茹玉 摄

○本报 记者 邹茹玉 朱惠思 通讯员 郭茶花 今年的12月13日是第10个南京大屠杀死难者国家公祭日。当天，我市各中小学校组织开展了国家公祭日活动，通过升旗仪式、班会、专题讲座等方式，教育引导师生铭记历史、勿忘国耻、奋发图强。

市三小、市第一实验学校等学校开展了“勿忘国耻 圆梦中华”讲座，让学生认识国家公祭日的重要意义，并教育引导师生要铭记历史，勿忘国殇，培养学生的爱国主义精神。市四小则以班级为单位开展了“铭记历史 吾辈自强”

班会，借助文字、图片等资料向学生讲解国家公祭日的来历与意义，引导学生铭记历史，以史为鉴，同时展望未来，做新时代好少年。

市正德中学通过举行“勿忘国耻 圆梦中华”签名活动，引导广大青少年学生不忘国耻，厚植爱国情怀。广州大学附属东江中学400多名师生观看了《不忘·回响》视频、宣读《和平宣言》，共同制作代表着和平、团结、美好寓意的和平鸽，粘贴在和平祈愿墙上，表达对美好未来的向往，祝愿和平永驻。

2023年院士专家广东校园行(河源)活动举行

传播科学精神 探索化学魅力

○本报 记者 朱惠思 近日，省青少年科技教育协会、市科协、市教育局开展了主题为“传播科学精神 放飞科学梦想”的2023年院士专家广东校园行(河源)活动，邀请中山大学化学学院、教授、博士生导师陈六平走进河源中学，为1000多名学生演讲《过氧化氢：小

分子的神奇与妙用》。

“你们知道超市卖的富氧水、钙离子水与普通的水有什么区别？它真的有保健作用吗？”讲座中，陈六平向学生们介绍小分子化合物过氧化氢的存在、发现和结构，过氧化氢与水的性质比较，过氧化氢的化学性质和制备方

法，生命体中的过氧化氢，过氧化氢的检测方法等内容。陈六平通过通俗易懂的语言、反问式的交流方式、结合生活中生动有趣的例子讲授知识，提高了在场学生对学习化学的浓厚兴趣。

学生钟可敬说，“通过此次讲座，我了解到了之前没有学过的

过氧化氢的知识，陈教授用新颖又丰富的角度阐释，让我印象深刻。”

“活动很有意思，激发了我对讲座中出现的专业名词的求知欲，加深我对化学的认识，其中过氧化氢怎么更好运用、制备出来，给我很大启发和探索热情，将成为我学习路上的不竭动力。”学生张涵涛说。

教育部： 做好冬季学校 流行性疾病防控

近日，记者从教育部获悉，教育部印发了《关于做好冬季学校流行性疾病防控工作的通知》（下称《通知》），要求各地教育行政部门和学校切实做好冬季流行性疾病防控工作，保障师生健康和正常教育教学秩序，并提出对学生患病期间的作业可不做硬性要求。

《通知》要求各地加强疫情监测体系建设，重点落实中小学校、幼儿园晨午检制度、传染病疫情报告制度、因病缺勤缺课追踪登记制度。针对当地学校呼吸道传染病发病情况主动与卫生健康、疾控部门会商，加强信息互通，协同开展风险研判和预测预警，指导学校做到科学精准应对。

《通知》明确各地要开展全覆盖、多形式的新冠感染及其他冬季流行性疾病防控知识宣传。引导师生深化“每个人是自己健康第一责任人”理念，科学佩戴口罩，保持勤洗手、常通风，注意咳嗽礼仪，适度参与锻炼，提高健康素养和自我防护能力。加强家庭防疫指导，配合有关部门做好儿童青少年流感、肺炎球菌等疫苗接种宣传引导。指导有发热、咳嗽等症状的师生做好防护，及时就诊、规范治疗、科学用药，不带病上课上学。

《通知》提出要完善应对预案，做好线上线下教学有序衔接，对因病缺勤的学生，指导利用丰富的线上教学资源居家学习。对学生患病期间的作业可不做硬性要求。结合呼吸道疾病病程特点，引导家长让患病学生充分治疗和休息，切实科学作出返校上课安排。

《通知》指出各地要会同卫生健康和疾控部门，科学预测预判可能发生的疫情，动态调整防疫物资储备，保障医疗和生活物资供应，提高医疗服务保障水平。

(来源：《中国青年报》)

学文明条例 做文明市民 建文明城市 享文明成果

《河源市文明行为促进条例》自2023年12月1日施行

【践行社区文明·建设幸福家园】

不乱扔垃圾、烟头，维护公共场所干净整洁，自行清理产生垃圾等公共卫生行为规范

有序停放车辆，不得妨碍其他车辆和行人通行等交通秩序文明行为规范

不在楼道、公共区域堆放杂物等社区文明行为规范

不攀爬或者跨越围墙、栅栏、绿篱等公共秩序文明行为规范

开展邻里互助等文明实践志愿服务活动，弘扬社会正气

夫妻和睦、平等相待，勤俭持家等家庭文明行为规范

文明用餐、使用公筷公勺等绿色环保文明健康生活方式

携带犬只外出，未由成年人牵引牵引带或者未入笼的，由城市管理综合执法主管部门责令改正，并处罚款一百元以上二百元以下罚款；对个人处一百元以上二百元以下罚款

未即时清理犬只粪便等排泄物，污染市容环境卫生的，由城市管理综合执法主管部门责令改正，并处罚款五十元以上一百元以下罚款

以上内容是节选部分
扫二维码，学条例全文

中共河源市委宣传部 市文明办

源城区公园东中学举行 第三届学生现场书画大赛

99名学生妙笔生辉 “艺”展风采



■学生在描绘油纸伞

朱惠思 摄

○本报 记者 朱惠思 通讯员 黄燕婷 近日，源城区公园东中学举行“墨彩飘香，艺满校园”第三届学生现场书画大赛，全校99名学生参赛，“艺”展风采。

在活动现场，学生热情高涨，积极参与。标语书写组选手们蘸墨挥毫，作品在横竖撇捺间应运而生。绘画组选手则围绕主题，发挥创意，用国画颜料、水粉、彩铅等工具，勾勒出一幅幅色彩绚丽的作品。

此次大赛共分为标语书写、绘画、油纸伞及团扇描绘共三组，各参赛选手需在2小

时内完成作品创作。经过激烈角逐，共55名参赛选手脱颖而出，其中，荣获一等奖6名、二等奖9名、三等奖12名、优秀奖28名。

据介绍，此次大赛作为该校文化艺术节的一部分，旨在全面推进素质教育，促进校园文化建设，进一步落实“双减”政策，提高学生的艺术修养，培养学生健康向上的审美情趣，让美育成为学生调节情绪、缓解压力、提升艺术修养的重要途径，为学生的身心健康、高效学习提供强有力保障。

“营养校园”二期正式启动

计划在全国多地的多所中小学提升供餐质量、普及营养教育、促进身体活动、加强营养监测、预防与控制超重肥胖等多种形式的营养不良……记者在日前于海南省海口市举办的2023年学校供餐与学生健康国际研讨会上了解到，我国中小学生肥胖防控示范行动——“营养校园”二期正式启动。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍，“营养校园”二期将于明年春天开展各项具体行动，在2025年夏秋进行效果评价，并通过试点工作积累经验，提出规范化的措施和工作方案。

国家疾病预防控制中心卫生与免疫规划司副司长李筱翠表

示，我国中小学生健康状况不断改善，城乡差距逐步缩小。各部门要加强协作，发挥政策引领作用，加强专业指导，强化宣传教育，并鼓励社会广泛参与，进一步提高中小学生健康水平。

据介绍，本次研讨会旨在探讨均衡膳食、身体活动等因素对我国儿童青少年营养状况、视力和心理健康的影响，交流国内外学校供餐、营养改善、超重肥胖防控等相关经验，推动我国儿童营养改善事业科学合理发展。未来，我国将继续加大营养健康的投入，通过科学的方法和手段，创造健康的生活环境，促进中小学生全面发展。

(据新华社)