

# 迈开腿 管住嘴 两所学校的“金牌”要领 “小胖墩”要瘦下来 “秘诀”并不神秘

■记者 何思源 通讯员 刘海波 俞怡怡

本报讯 在浙江,平均每10个小学生里,就有一个“小胖墩”。青少年肥胖,不仅会影响孩子的身体健康,还会对他们的心理造成影响,孩子可能会产生自卑感,不愿与人交往。

如何解决孩子的肥胖问题?日前,浙江省爱卫办、浙江省教育厅、浙江省卫生健康委员会公布了2022年浙江省健康促进学校(金牌)评估结果,我区杭州市基础教育研究室附属学校和杭州市下沙第一小学被评为浙江省健康促进金牌学校,这两所学校获得金牌的“秘诀”,都是有效降低了学生的肥胖率。

过去几年,市教研室附校就一直在构建“康康365健康工程”,学校以“健康控肥”为切入点,全面建设健康促进学校。

呼啦圈、空竹、网球、武术、排球、足球

……大课间走进市教研室附校,经常能看到孩子们参与各种体育运动的身影。学校还组织了多个励行团,在校长、教师、家长的带领下晨跑,一起锻炼身体。中午,学校配备的两名膳食营养师配合AI配餐系统,为孩子们烧制科学营养的配菜,还为有需要的孩子制作特色营养减脂餐,“管住嘴、迈开腿”,双管齐下帮助孩子达到减重的目的。除了在运动和膳食上着手,学校还开展多样的心理辅导,每月请相关专家进入校园,为“小胖墩”和家长开展小规模专题讲座,向有需要的孩子和家长普及健康知识。

随着“康康365健康工程”不断推进,市教研室附校学生的肥胖率明显降低,并在学生体能素养检测中体现出来——2021学年第一学期荣获区级三六六年级体质监测第四名,杭州市体质监测第五名的好成绩。

在下沙一小,通过“21天运动打卡”活动,每天锻炼渐渐成了孩子们的日常,“给孩

子们培养一个运动习惯”成了一小“控肥”的重要“法宝”。学校还从“优化饮食结构”展开,通过对教师、家长的健康教育,显著提高了学生对健康饮食的自控力。家校联合、双管齐下,让孩子拥有更健康阳光、美好快乐的幸福人生。

“我们家孩子原本很爱吃零食,体重‘蹭蹭’地增长,让我们很担心。后来在学校的健康规划下,孩子每天都会跳绳30分钟,零食也吃得越来越少了,已经渐渐摆脱‘小胖墩’的外号了。”孩子肉眼可见的变化让家长非常高兴。

随着“健康副班主任”“365健康跑”“健康食堂”等创新举措不断深入,两年来,我区青少年肥胖率已连续下降,全区中小学生学习体质健康达标率达98.6%,优良率58.4%,超过浙江省现代化考核满分指标,一幅主打“健康第一”的钱塘教育画卷正徐徐展开。

## 孩子们的成长记录员是一位“宝藏”班主任

■记者 何思源 通讯员 盛学军

本报讯 身穿整洁的校服,佩戴鲜艳的红领巾,孩子们或正襟危坐一副乖巧模样,或手舞足蹈释放个性……近日,杭州市钱塘区义蓬第二小学的老师房浩然将自己接班以来拍摄的学生照片发在班级家长群里,立即引发大家转发点赞。家长纷纷留言,“遇到一位用心的‘宝藏’班主任,是多么幸运的一件事。”

房浩然今年24岁,是义蓬二小六二班的班主任。他很喜欢和孩子们相处,经常会被他们的童真打动,加上自己平时喜欢摄影、摄像,就萌发了为孩子拍照记录成长的念头。他为班里孩子们拍摄的第一张“全家福”是去年9月初,孩子们刚接触新的班主任,努力适应着新学期的生活。为了更快地熟悉彼此,房老师提议:“我们照一张合影吧,把每个同学的面孔都记录下来!”照片里,孩子们穿着整洁的校服,在座位上挺拔身姿,严肃又萌趣的神

态给拍照的房浩然留下了深刻的印象。

提起为孩子们记录成长瞬间的初衷,房老师说:“我是他们的班主任,一起记录生活的点滴也是一种教育,这种教育无关成绩,只关乎爱,希望他们也能热爱生活,蓬勃向上!”学生陈瑶的妈妈转发了这组照片,配文“做房老师的学生很幸福。”

房老师在从事教育工作之前,就酷爱摄影,经常携带着相机游历山水,记录人与时光的故事。大学毕业后入职义蓬二小,房老师成为班主任,多了一份育人的担当,比起拍摄风景,他变得更钟情于学校生活的点滴,每一次活动,每一次集会,都能看到他的忙碌的身影。

岁月可以被定格,唯有童年的记录与爱永不老去。光影和照片记录着孩子们的成长足迹,房老师用爱记录着专属于他们的快乐童年。时针在时光中流转,而这些记忆会被长久留存,化作春泥,培育出向阳的花骨朵。

## 我区两所小学两所幼儿园挂牌浙江财经大学附属学校

■记者 何思源 通讯员 徐燕军

本报讯 11月5日,杭州市钱塘区人民政府与浙江财经大学合作办学暨浙江财经大附属学校揭牌仪式举行。

杭州市文海凌云小学、听涛小学、文瀚幼儿园、云帆幼儿园,分别增挂“浙江财经大学附属文海凌云小学、听涛小学、文瀚幼儿园、云帆幼儿园”校牌(以下合称为“财大附校”)。保持公办性质不变,仍为钱塘区政府直属事业法人单位。

双方将以附属学校挂牌为契机,在师资培养、资源建设、教学改革、教学研究、校园文化等方面,开展全方位、多层次、宽领域的合作,构建全面战略合作关系和长效合作机制。

“新校名揭牌是深化教育合

作,实现共赢共享的一次有力的探索和生动实践。学校将以此次合作为契机,充分发挥自身优势,为附属学校提供全方位的支持,保证附属学校办出特色,办出风格,打造成为特色鲜明、质量优异、师资强大、省市知名的现代化品牌学校,为推动钱塘区基础教育高质量的发展做出新的更大的贡献。”浙江财经大学党委书记李昌昌说。

浙财大将在财大附校建立儿童财经生活体验中心、梦想教育空间、思政教育基地等体现区校合作特色的校园文化空间。将在财大附校推进“大中小幼思政一体化”实践,推出财经素养系列特色课程建设、教育国际化特色品牌、课后服务课程构建、体育艺术特长培养等合作办学项目。



近日,浙江经贸职业技术学院人文旅游学院的入党积极分子们开展了“巧手剪纸庆盛会”主题活动。在老师的指导下,同学们纷纷拿起剪刀或刻刀,认真地剪刻每一个细节,他们将自己党课学习感悟最深的内容刻在纸上,记在心里。

记者 何思源 通讯员 裴永晓 储文娟 摄

## 学校五盏“暖心灯” 照亮学子“回家路”

■记者 何思源 通讯员 林琰昕

本报讯 自“双减”政策推行以来,杭州市文海凌云小学的孩子们在校内就能参加丰富多彩、趣味盎然的晚托课程,放学时总是笑着跟爸爸妈妈说今天学了什么,玩了什么。但是,“寒天催日短”,深秋的晚上孩子们放学时,往往已是月上梢头。近日,为保障家长和孩子们的安全,学校特地在门口楼顶安上了五盏亮堂堂的大灯,为摸黑放学的孩子及接送的家长照亮回家的归途。

除了楼顶上那五盏闪耀的大灯,学校还悉心准备了不起眼的“五盏暖心灯”,守护着孩子和家长们。

在校门口路边的墙面上,安保人员细心

贴上防撞警示贴;在大路中央的护栏上,安保人员粘上转角警示贴纸,醒目地提醒每一位师生及家长,注意拐角处的行车安全,切勿因疾行而造成车辆的刮蹭。

在校门口路边的护栏上,学校安保处依据各个位置的不同特点,定制并安装上相应的安全提示标牌,精心打造一条“家”门口的安全路。

学校后勤处请来工人小心地清除上学、放学等候区人行道上的螺杆菌等凸起物,维修好不平整的地砖及路面,从细节处着手,除险保安,暖心助力,给孩子及家长创建一个最安心、最舒心的等候区。

为让孩子及家长等候时不枯燥,学校文化建设小组依据课本内容,在等候区

旁边的墙面上绘制了鲜活生动的红色英雄人物,给本来无趣的等候区增添了一道独特的风景线。上学和放学时段,家长及孩子们饶有兴致地欣赏着一个个小英雄形象,回想着、谈论着这些红色小榜样的追梦故事,为枯燥的等候时间平添了诸多乐趣。美美的墙绘里——有风景,有故事,有温情,还有感动。

为方便家校沟通,学校在大门口的保安室专门设置了“便民服务岗亭”,这一岗亭的设立,既方便家长们咨询学校的事宜,临时寄存孩子们遗忘的物品,同时还免费为孩子及家长提供口罩、免洗手消毒液、便利贴、姓名贴等常用物品,以满足家长及孩子们的不时之需。



第23届中国记者节,我区向阳幼儿园朵朵三班的小朋友走进钱塘融媒体中心,把祝福和感谢送给记者“大朋友们”,并开展了以“体验记者日”为主题的系列教育活动。

记者 王基诺 朱晨 摄

# 2023年度牛通社(钱塘)小记者开启招募啦!

### 小记者证5000元超值大礼包,有哪些福利?

#### 吃喝优惠

- 1.胡庆余堂药膳馆:凭记者证到胡庆余堂药膳用餐享受88折(酒水饮料、海鲜、特价活动除外)
- 2.杭州洲际酒店自助餐:在成人陪同下,1.4米以下小记者可免费,1.4米以上小记者半价

#### 活动优惠

- 1.杭州如梦上塘游船演艺:凭记者证全年免费观看
- 2.南宋书房:凭记者证享受书、茶水8.8折
- 3.浙大出版社:凭记者证线上购书8折
- 4.宝岛眼镜:凭记者证光学配镜7折
- 5.晓风书屋:凭记者证享购书8.5折
- 6.太阳马戏:小记者及家属凭记者证购票享特季优惠
- 7.上扬口腔:凭记者证全年可享一次牙齿健康检查、一次涂氟、一人一次洁牙服务
- 8.林先森照相馆:凭记者证儿童证件照6折,限时1-6月份;全家福7折,全年不限时
- 9.杭州市中国旅行社集团有限公司:凭记者证长线短线的旅游路线便宜40-300元不等
- 10.牛通社春令营、夏令营、秋令营、冬令营等:享受50-500元不等优惠

- 11.杭州口腔医院大江东院区、钱塘牙科医院:凭记者证可携家人牙齿清洁一次,补牙一颗、涂氟一次
- 12.下沙齐点运动:凭记者证报名享8折,2店通用(有世界轮滑冠军卢芊芊冠军驻点)

#### 玩乐优惠

- 1.横店影视城各景区:凭记者证全年无限次免门票(梦幻谷、秦王宫、清明上河图……)
- 2.宋城集团:凭记者证全年无限次免门票(杭州乐园、烂苹果乐园、浪浪浪水公园……)
- 3.开元森泊杭州水乐园:凭记者证享1次免票(7-8月除外)
- 4.杭州城隍阁:凭记者证全年无限次免门票
- 5.西溪湿地国家公园:凭记者证全年无限次免门票
- 6.杭州兰里景区向往的农庄:凭记者证全年无限次免门票
- 7.杭州少年儿童公园:凭记者证全年无限次免门票
- 8.杭州动物园:凭记者证全年无限次免门票
- 9.胡庆余堂中药博物馆:凭记者证全年无限次免门票
- 10.德清新市古镇景区:凭记者证全年无限次免门票
- 11.德清上渚山奇幻谷景区:凭记者证全年无限次免门票
- 12.德清下渚湖景区:凭记者证全年无限次免门票

牛通社(钱塘) 报名缴费方式

扫码右侧二维码登录牛通社教育平台  
开启你的牛通社(钱塘)小记者之旅!

