

课间15分钟，打开校园“活力开关”

本报讯

“同学们，下课了，请走出教室放松身心。”上午第二节课下课铃声一响，南通师范学校第二附属小学瞬间打开了校园的“活力开关”：一、二楼的同学抱着球拍，冲向操场和校园东、西边新开辟的运动场地打乒乓球。二楼以上的同学则来到位于楼廊和天桥的运动区，在老师的组织下玩起了抽陀螺、跳格子、扔沙包等传统游戏。

新学期，根据江苏省教育厅统一部署，全省义务教育学校课间活动时间从10分钟延长至15分钟。以前，通师二附小五(6)班张熙然和小伙伴们课间去趟厕所都得一路小跑，“这多出来的300秒，像一块神奇‘橡皮擦’，擦掉了同学们的‘赶路慌’。”时间延长后，课间还成了同学们的探索时间，五(6)班周熠辰就利用课间时间，在班级科学角自制了彩虹喷泉实验瓶。

自2024年秋学期起，无锡市新吴区就在所辖39所义务教育学校推行“课间15分钟”。此前，无锡在全省学业质量名列前茅，可体质健康监测却排在全省倒数第三。课间，无锡市新城中学

南通师范学校第二附属小学学生在课间玩传统游戏。

盐城市东台红军小学：

“第一课”学习国防知识

本报讯 2月13日，“全国国防教育示范学校”授牌仪式在中国工农红军盐城东台红军小学举行。活动中，市委常委、市委宣传部领导为获得“全国国防教育示范学校”的东台红军小学和三仓镇中学授牌，并对两所学校国防教育

工作做出肯定。随后，市人武部军官为全校师生做“开学第一课”国防专题讲座，鼓励同学们在新学期勇攀高峰，继承家乡红色基因，学习国防知识，牢固树立国防意识。

(通讯员 巴建华)

徐州市铜山区虎腰小学：

关注“心”健康 学会“心”调适

本报讯 2月14日，徐州市铜山区汉王镇虎腰小学开展心理健康教育讲座。心理老师姚颖通过互动游戏和集体讨论的方式，引导同学们正确认识自己的情绪和心理健康问题。姚老师通过生动的案例，带

领大家学习了如何调节情绪、增强自信，并向同学们展示了心理调适的技巧，如深呼吸、放松训练等。本次活动有利于帮助同学们更好地适应新学期的学习生活。

(通讯员 朱先伟 许晴)



藕夹飘香年味浓

南通市通州区运盐河小学五(6)班 张雨锐

每年过年最忙碌的环节就是“炸年货”，今年我自告奋勇，打算“一展厨艺”。奶奶指了指水池里的莲藕，笑着说：“你最爱吃藕夹，就负责炸藕夹吧！”

说干就干！我先给藕来了个“淋浴”，清洗干净。切藕时，要提防藕从手中滑落，片儿不能大也不能小，因为大了吃起来口感欠佳，小了又经不住包馅。我左手紧抓着藕，右手吃力地拿刀切着，那藕却在手中扭动着身子，仿佛要拼命挣脱我的掌控。这不，切好的藕片形状十分滑稽。

清甜的莲藕，需得配上美味的肉馅，藕夹的味道才叫一绝。我拿起一片藕，挖上一勺肉，摊在藕上，再拿一片差不多大小的藕片盖上去，用力一捏，肉馅却冒了出来。都怪我太贪

心，肉馅放多了。我不断总结经验，掌握好肉馅的量，藕夹越做越快。

油锅冒起白烟了，藕夹也在面糊里穿上了一层乳白色的“外衣”。我迫不及待地将裹上面糊的藕夹丢进锅中，油花飞溅了出来，烫得我“哇哇”叫。等油锅平息了“怒气”，我的藕夹早已变成了“炭夹”。奶奶见我手忙脚乱，一脸狼狈，忍不住笑了。

后来，在奶奶的指导下，我小心翼翼地在油锅里放下五六块藕夹。油锅冒着袅袅热气，油花儿围绕着藕夹翻滚，随着油温越来越高，藕夹的颜色也由原来的白色渐渐变成了金黄色。我拿起漏勺，将藕夹捞出来。顿时，整个屋子里都溢满了香味。

吃着亲手炸的藕夹，我想：这就是年味嘛！

八(14)班侍冠男和同学们练起了八段锦，一招一式尽显从容与活力。“经过一学期的课间运动，班上很多同学都瘦身成功了。”要是不想运动，同学们还可以在走廊上的“流动美术馆”和“微型图书馆”里转转。“这里每月都会展出同学们的手工、绘画作品。课间活动增多了，大家交流的时间和话题都变多了，校园生活变得更加多彩。”不过，在推行过程中，新城中学发现开展运动强度较大的活动会对学生下节课的专注力产生一定影响。于是将课间活动分为轻运动与益智类活动，让同学们放松身心的同时也为后续的学习“保存体力”。

为了“挤”出每节课间的5分钟，各校“各显神通”。通师二附小把第一节课的预备铃提前了5分钟，优化晨间管理，为每节课间争取到了充足的时间。无锡市新城中学则把每节课从45分钟压缩至40分钟，老师和同学们的课堂效率大大提高了。家长们从最初的疑虑，到看到孩子因课间活动情绪更高、主动分享校园趣事，身体素质不断提高，也逐渐转为支持。

让孩子们快乐地走出去放松身心，也要“安全走回来”。无锡新城中学将走廊按年级划分活动区，安排教师、学生安全员轮值巡查；通师二附小在此基础上完善了校园运动安全事故处理方案，为学生们营造了一个安全有序的课间环境。

课间15分钟的调整看似微小，却映射出全社会对中小学生身心健康的关注。这15分钟不仅是同学们身体的“充电站”，更是让大家好奇心发芽、让友谊开花的大苗圃。

(记者 周琳 通讯员 胡玉宝 施蕴哲 周亚萍)



《哪吒2》踩上“风火轮”登顶的启示

今年春节，你去看《哪吒之魔童闹海》(《哪吒2》)了吗？2月17日晚，《哪吒之魔童闹海》官方微博发布海报，庆祝票房破120亿，《哪吒2》成为登顶中国电影票房、中国影史观影人次、全球影史单一市场票房三榜的爆款影片。放眼全球，截至2月17日，《哪吒2》全球票房超过《侏罗纪世界》，成为首部进入全球票房榜前9的亚洲电影！

中国动漫的复兴之路。中国动画片(动漫)的发展历程充满曲折。20世纪50至80年代，《大闹天宫》《哪吒闹海》等奠定了国产动漫的基础；90年代，因市场化转型滞后，动漫行业陷入低谷；21世纪初，《喜羊羊与灰太狼》《熊出没》等动漫以低幼化内容打开了国产动漫的市场；真正的转折点是在2015年，《西游记之大圣归来》以9.56亿票房打破国产动漫票房纪录，此后的《哪吒之魔童降世》以50.35亿票房登上国产动漫票房榜，标志动漫从“小众狂欢”迈向“大众现象”。引用新华网网评：“中国动画电影踩上了‘风火轮’”。这也为《哪吒2》登顶积蓄了力量！

中国动漫的传统文化根基。与西方动漫注重个人英雄主义、突出个人能力与价值追求不同，中国动漫根植于五千年文明积淀，题材及内容大多取自中国神话故事或历史人物事件，从《封神演义》的神话体系到《聊斋志异》的志怪传统，从《山海经》的奇瑰幻想到《长安三万里》的现实关照，无不传递着中国文化价值观和集体主义精神。传统元素与流行文化完美融合，焕发出新的生机与活力，在当代社会中产生新的共鸣。

中国动漫的技术创新。中国动漫的每一点进步，都凝聚着先进技术力量。《哪吒2》中波澜壮阔的海水画面、《白蛇2：青蛇劫起》中水漫金山的震撼

让胸前的这抹红更鲜艳

苏州市吴中区东吴外师附属实验中学
初一(7)班 黄义茹 指导老师 吴玉琴

今天，我们在越溪街道张桥社区党群服务中心结识了三位“红色老人”。

还没走进党群服务中心，我们就听见一阵苏州评弹袅袅传来。推开雕花木门，88岁的评弹艺术家吴奶奶正在调理琴弦。吴奶奶用一口吴侬软语对我们说：“小囡们听好，这首《红岩颂》是1965年我在重庆巡演时创作的。”随着吴奶奶拨动琴弦，江姐绣红旗的故事流淌开来。当唱到“线儿长，针儿密”时，吴奶奶握住了身边同学的手，“当年烈士们在渣滓洞，就是用冻红的手，在黑暗里绣出了黎明……”

在社区红色记忆馆，退伍老兵陈爷爷向我们展示了“会说话的老物件”：坑坑洼洼的军用水壶陪伴他在解放上海的战场上冲锋，破了洞的棉手套见证了他在1977年唐山大地震后参与

救援……最令我感到震撼的是，陈爷爷笔记本里夹着的一封入队申请书，申请书上似乎还有鲜血流过的痕迹。陈爷爷告诉我们，这封申请书的主人在1969年珍宝岛自卫反击战中牺牲了，而这名小战士的鲜血也让这封申请书变成了“永不褪色的入队申请书”。

挥别陈爷爷，我们跟随社区书记来到独居老人沈阿婆家。沈阿婆拉着我们的手，抚摸着我们的红领巾，激动地说：“当年我也是少先队员，我还在虎丘塔下给解放军补过衣服呢！”

返程的路上，我们又唱起刚和吴奶奶学的《红岩颂》。看着老人们回赠给我们的虎头鞋、红绳结，我忽然懂得：红领巾不仅是五星红旗的一角，还是无数人用青春热血织就的精神纽带。我觉得胸前的这抹红更鲜艳了，而我们也将续写新时代的爱党爱国篇章。



多写点

丹丹陪妈妈去湖边钓鱼。回家后，丹丹很快把日记写好了：“今天我和妈妈去湖边钓鱼，我们钓到了一条两斤重的大鱼，我们可高兴了。”

妈妈觉得女儿写得太简单，生气地说：“多写点！”

丹丹低头想了想，把日记改成了：“今天我和妈妈去湖边钓鱼，我们钓到了一条5斤重的大鱼。”

新发现

一天，女儿在妈妈的梳妆台上发现了几根白头发，急切地问：“妈妈，你头上为什么长出了白头发？”

妈妈叹口气道：“女儿不听话，妈妈的头上就会长出白头发。”

女儿恍然大悟地说：“现在我明白为什么姥姥的头发全白了！”

没脸见人

周末，妈妈正在家里敷着面膜。

这时，妈妈的同事小刘突然在楼下大声喊妈妈出去逛街。

女儿看见了，连忙把头伸出窗外，对小刘阿姨大声喊道：“阿姨，再等一会儿，我妈现在没脸见人！”

真与假

6岁的小明是个“西游迷”，对书中的《真假美猴王》一章记忆深刻。

一天，他在公园里见到一位阿姨领着一对双胞胎，立刻兴奋地跑过去问：“阿姨，他们哪个是真的，哪个是假的？”

认识

妹妹央求哥哥：“你去向妈妈要点钱，咱俩看电影去。”

哥哥说：“要去你自己去，妈妈又不光是我一个人的。”

妹妹回答：“可你跟妈妈认识得早一些嘛！”

几只脚

毛毛刚上幼儿园，妈妈就总找机会训练他的运算能力。

有一次在公交车上，妈妈问他：“一只猫有4只脚，两只猫有几只脚？”

毛毛回答说：“8只。”

妈妈接着问：“你真棒！那走丢一只，还有几只脚？”

毛毛不假思索地说：“7只！”

“关心下一代周报”微信
快来扫一扫



天下大观