

# 新学期，我们签下“健康契约”

本报记者 张玫莹 通讯员 钱小琴 陶红叶

“这次开学，学校发给我们每人一本小册子，用来记录我们现在的视力、身高、BMI(即身体质量指数，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准)，并让每位同学设定学期末的目标，是不是很新奇？”常

州市局小教育集团华润小学三(8)班王浩宇拿到学校的“开学礼物”——《EHB健康手册》后，和妈妈仔细研究了一番，记录下自己目前的视力、身高，计算出BMI指数后，郑重地写下了“减重5斤”的学期末目标。

在华润小学2021年秋季学期的开学典礼上，所有同学都拿到了这本《EHB健康手册》，并和许嫣娜校长签下了“健康契约”。许校长希望同学们在本学期可以做到“视力不下降、个子往上长、体质保优良”，学期末学校还会考察同学们是否达到了自己制定的合理目标。许校长表示，如今“双减”政策全面推进，学校在倡导“高质量、轻负担”教学理念的同时，也越来越重视学生身体健康与体育运动。“同学们达成‘健康契约’上的目标后，

学校也会有相应奖励，例如做一天‘学生校长’等。”

不仅能保持身体健康，还能获得奖励，学校的创意做法不仅获得了同学们的“点赞”，也得到了家长们的支持。“上学期，我因为没有注意科学用眼，学期末查出了近视。新学期开学，我特别注意看书和写字的姿势。有时候看书眼睛累了，我还会自己做眼保健操。”二(7)班纪辰的目标是在本学期控制近视度数，并争取当一次一日“小校长”。新学期竞选上班长后，王浩宇对自己的身体健康更重视了，现在大课间和体育课，他都会认真跳绳和打篮球，每次运动完都会出好多汗，“我对自己的瘦身计划很有信心！学期末，我不仅要和同学比成绩，还要比健康。”“为了达到制定的目标，孩子现在不仅愿意动起来了，还学会了控制饮食，甜食吃得也比

原先少了。”看到了儿子健身的决心，王浩宇的妈妈别提多开心了。

也有部分家长担心自己不是专业人员，帮助孩子减重、保护视力的能力有限。学校相关负责人表示，本学期学校将与常州市第三人民医院合作，在学校成立“眼健康基地”，“小胖墩”们也会有专业的医师团队帮助均衡膳食，制定运动计划。“新学期最直观的感受就是孩子们参加户外运动的时间变多了，学校还提供专门的服务，为孩子们想得真周到。”王浩宇的妈妈这样说。



右上图为同学们签下“健康契约”。

左图为同学们正在“EHB健康参保承诺墙”上签名。



## 要有礼貌

上课铃响了，学生一窝蜂拥进教室。

老师拦住一个学生问道：“你叫什么名字？”

“王小明！”学生回答。

老师启发他说：“和老师讲话时要有礼貌，必须加上‘先生’这个称呼。好，现在回答我，你叫什么名字？”

“王小明先生！”

## 拿出精神来

一年级的学生上课时无精打采，老师提醒大家说：“请大家拿出精神来！”

于是同学们开始在书包里翻起来，最后有位学生举手提问：“老师，请问哪本才是‘精神’？”

## 踢皮球

小明走到体育老师跟前说：“王老师，从今天起我再也不踢皮球了。”

王老师感到很奇怪：“踢球是一项有益的体育活动，你为啥不参加？”

小明说道：“今天我听广播里说，‘踢皮球’是不负责任的表现。”

## “的、地、得”造句

一天上语文课，老师让同学们用“的、地、得”三个字造句。

一名同学举手说：“妈妈说我们家的地得拖了！”

## 把乌龟换成狼

老师：“有些同学取得一点成绩后就开始骄傲了，大家还记得龟兔赛跑的故事吗？小刚，你说说看，兔子为什么输给乌龟？”

小刚：“因为它睡觉。”

老师：“对极了！我们应该怎么做才能让兔子不睡觉呢？”

小刚：“把乌龟换成狼。”

## 换位思考

做数学题，小华实在不会做，就对他的同桌说：“我跟你换一下座位。”

“为啥？”

“你没听老师说吗？处理疑难问题时换位思考！”

## 偷懒

老师：“你怎么能偷懒呢？别人一次都搬七八块砖，而你只搬四块？”

学生：“不，是他们偷懒。因为他们怕多走路。”

“江苏少年网”手机版二维码 快来扫一扫



## 乡村娃的“大家长”

大丰高级中学高一(18)班 周童  
指导老师 宣雯

我的父亲是一名扎根乡村的中学教师，也是一位有着20多年党龄的共产党员。

在父亲的心中，学生始终是第一位的。记得我上五年级时，有一天晚上10点钟父亲还没有回家，妈妈打了多次电话他都没接。直到凌晨父亲才回来。原来，父亲值班时发现一名住宿生急性阑尾炎发作，可学校附近的医院医疗条件有限，父亲就打车将他送到区里的大医院，一直等到学生家长来到医院才回家。送学生去医院时走得急，父亲还把手机落在学校了。尽管这件事已经过去好几年了，但父亲对学生尽心尽责的“大家长”形象一直留在我心中。

父亲见不得学生吃苦，他给予贫困生、残疾生更多的关爱。有一年暑假，家里来了一位老爷爷，向父亲反映自己的孙子得了血友病，走路吃力，上下楼梯很是不便，希望学校可以把他分配到楼层比较低的班级上课。老爷爷临走时，硬要塞给父亲一张购物卡，被父亲拒绝。当时我还纳闷，平时一向关心学生的父亲为何这次如此“冷漠”，后来才知道，新学期父亲已经把这位同学所在班级的教室调到了一楼，还安排了志愿者搀扶他去楼上的科学教室、音乐教室上课。

父亲在乡村学校任教已整整30年了，像这样的故事还有很多，每每想起我心中就会涌动一阵暖流。父亲常说自己是普通工人家庭的孩子，从小家境贫寒，是党和国家把他培养成大学生，他能做的是为国家培养更多的人才，让更多乡村娃用知识放飞梦想。

现在走在街上，时常有学生、家长和父亲打招呼，这时，父亲微笑中的“成就感”总藏不住。父亲的言传身教，让我对成为一名党员、成为一名人民教师十分向往。我一定会努力学习，磨砺意志，力争早日成为一名光荣的党员和人民教师。



## “玉米控”爱动脑

本报记者 张玫莹

爆米花、玉米面、窝窝头……玉米能做出的美食可真不少！苏州市吴江区盛泽镇实验小学舜湖校区六(3)班许瀚文就是个“玉米控”，“我们全家都喜欢吃粗粮，尤其玉米，还喜欢自制各种玉米食品。”

考虑到外面买的玉米制品含有很多添加剂，许瀚文和妈妈决定从原料开始“一条龙”制作。于是他们买回老玉米，自己先手工脱粒，可一堆玉米还没脱完粒，小手和大手就都红肿了起来。“原始”的方法看来行不通，许瀚文便打算借助“工业”的力量。可网上买回的几款家用玉米脱粒机，不是操作性不强，就是安全性不够，被一一“淘汰”。这让许瀚文下决心自己制作一台玉米脱粒机。

许瀚文先将脑海里玉米脱粒机的“雏形”画成草图，这才发现“原来将想法付诸笔端比想象中难多了”。拿着第一稿设计图去“求助”科学老师时，许瀚文心中有些忐忑，但老师对他的构想给予了肯定，这给了他信心。买零件，磨机身……在老师的指导下，经过4次改进，他的玉米脱粒机从一开始只能给粗细相近的玉米脱粒，到后来加入弹簧调节口径可以脱粒大小不同的玉米；从一开始只能手动操作，到后来安上马达和传送带成为人工电动两用脱粒机……玉米脱粒机的一步“升级”，离不开许瀚文在实践中不断发现问题，并积极开动脑筋解决问题。

许瀚文发明的“高效两用玉米脱粒

机”兼具创新性和实用性，这让他一举拿下了第31届江苏省青少年科技创新大赛(工程类)一等奖。许瀚文觉得这个小发明带给自己的收获远比一张奖状要多得多，“这个过程让我感受到了科技的魅力，我的理想就是将来当一名工程师。”为了实现理想，暑假里，许瀚文每周都会自学一个物理知识点，平时遇到感兴趣的物理现象，他还会和爸爸一起动手做实验弄懂其中的原理。“越钻研我就越感到人的大脑像一块待开垦的土地，越是开垦就越肥沃。”现在，许瀚文对改进自己的小发明有了新想法：“我要进一步降低脱粒机的生产成本，让它更加广泛地应用到生产生活中，让喜欢吃玉米的人在回家就能方便地吃上安全的玉米制品。”

徐州市利国实验小学：

## 学习“七一”重要讲话精神

本报讯 9月3日，徐州市铜山区利国实验小学开展习总书记“七一”重要讲话精神进课堂活动。同学们回顾了“七一”重要讲话内容，表示会牢记习总书记的谆谆教诲和殷切期望，努力学习，长大后为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。(通讯员 丁修武 韩翠侠)

南京市玄武湖街道青少年：

## “云”参观江苏党史展

本报讯 9月5日，南京市玄武区玄武湖街道关工委组织青少年“云”参观“中国共产党在江苏历史展”网上展馆。同学们重温了江苏党史上的重大历史时刻，感悟中国共产党百年光辉历史和伟大成就。参观结束，同学们纷纷表示，要从党的百年奋斗史中汲取力量，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。(通讯员 宗岳奇)

射阳县新坍小学：

## 纪念抗战胜利76周年

本报讯 9月3日，射阳县新坍小学关工委组织全体师生开展纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利76周年活动。学校关工委主任顾明衍校长对纪念日的由来进行了讲解，陈德富副主任向大家讲述了抗日英雄马玉仁的抗战事迹。最后，全体少先队员面对国旗、队旗庄严宣誓：“从小听党话、跟党走！”(通讯员 裴加龙)

滨海县八滩镇中心小学：

## 教师节向老师表达爱

本报讯 9月10日，滨海县八滩镇中心小学举行教师节庆祝活动。学生代表向老师们献上了鲜花和祝福。本次活动，从主持到献词均由同学们自主策划，全程使用中英双语呈现，展现了同学们平时在老师的教育下努力学习成果，赢得了全校师生的掌声。(通讯员 沈益亮)

连云港市赣榆区：

## 开展游泳技能培训

本报讯 暑假期间，连云港市赣榆区教育局组织初中同学开展游泳技能培训。区教育局自2019年起，连续3个暑假举办游泳技能培训夏令营，全区4万余名同学参与学习和培训，有效提高了防溺水技能。(记者 李彤)