

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在“掌”握

热线 86901890



基地创建、家长培训、心理赋能……

“双减”让校园生活更精彩

记者 江潇扬

“黄花烂漫无人折，柿叶翻红正好书”。每年秋收时节，正是北山河公园最美的季节。迎着秋日暖阳，市三中的学生们忙着采摘柿子，制成柿子饼。这学期，市三中联合市住建局在北山河公园成立“桃李森林科普教育基地”，并被评为浙江省“双千”助力“双减”专项科普教育基地。

校门口的基地 让自然教育落地生根

“桃李森林科普教育基地”位于北山河公园，占地面积约2万平方米，园内植被茂密，奇花异草众多，是集劳动教育、科普教育、拓展活动、标本采集、鸟类观察、诗歌创作和文明法治宣传为一体的主题科普基地。“如今，学生的劳动教育严重缺失，在劳动活动中，学生们多是以参观为主，缺乏劳动技能认知。”学校副校长滕凌志说。“恰巧‘双减’政策实行，我们以基地为契机，将身边的资源转换为教育资源，让学生对学习有期待感。”“生活即教育，社会即学校”，滕凌志认为利用自然教育，更能拓宽学生视野，夯实知识的纹理。

如今的北山河公园成了学生们的欢乐天地，学生们在这里写生、放风筝、种茶树，尽享自然的乐趣。目前，市三中还开发了《厨余垃圾制作酵素》《曲水流觞》《柿子饼的制作》《茶叶扎染过程》等14门课程，吸引更多学生进入基地，利用多样化的技术手段展现大自然的奥秘。

校门口的基地让学生在课堂中有了更多欢乐。此外，学校还坚持“精心设计”“分层布置”“分类批改”，以优质作业实现高效减负，让学生作业日日清，在课余时间拥抱自由。

小惊喜，给予大温暖

“双减”减的不只是学生的学业重量，更要减轻学生的心理包袱。在这次“双减”的背景下，师生的心理也发生变化。学生、教师的在校时间都延长了。相处时间的增加，也导致学生心理矛盾的增多。减轻学生的心理压力，成为了市三中的工作重点。

立冬刚过，冷空气来袭，气温骤降，市三中学校园里却窜出了两只毛茸茸的“轻松熊”，在清晨给学生们送上温暖一抱。这是学校举行的冬日拥抱活动——“给青春一个拥抱”。“最近正值期中考试，我们希望通过这个简单的拥抱减轻学生考试的压力，拉近人与人之间的距离，让拥抱彼此温暖，彼此



图片由学校提供。

鼓励，助力‘双减’。”滕凌志说。

当天，学生们被可爱的大熊所吸引，情不自禁地上前相拥。虽然时间有限，但是每一个人的拥抱瞬间，一次次微笑，都已成为这一天最美的风景。不少学生说，因这个拥抱而感到十分暖心，听到小熊对他们喊的“考试加油”，更是觉得温馨。

此次活动也是本学期心理健康活动月的活动之一。“双减”之后，学校再次聚焦学生的心理健康问题，通过种种活动给学生心理赋能，为他们的青春点一盏灯，点亮他们的前行之路。

“互联网+”家长学校平台 发挥家庭教育作用

学习从来都是一个家庭的事情。“双减”落地后，如何更好地引导孩子健康快乐地成长，对家长来说是一个新的课题和挑战，家长肩上的担子更重了，责任更大了。为此，市三中作为全国家庭教育实验学校 and 浙江省数字家长学校，致力于通过线上和线下的活动，打造“互联网+”家长学校平台，邀请家长进入学校，分享自己的教育经验。

“家庭和睦与否是影响学生学习的重要因素之一。”“作为父母，我们不能一味地将教育推给学校。”……晚上，市三中的体育馆内人声鼎沸，一场别开生面的“爸爸课堂”专题讲座正如火如荼地开展着，在场的家长们各抒己见，互相交流如何处理孩子的家庭教育问题。类似的家长培训活动，在市三中并不少见。前段时间，学校还为家长精心准备了一场团辅，辅导家长如何通过言

行、态度、环境的改变给予孩子正能量，以最大限度地发挥他的才智和潜能。

“互联网+”家长学校平台的起源还要追溯到市三中八（4）班的家长培训课堂。作为学校家庭教育的先行者，学生李皓毅的爸爸曾在班级公众号上分享家庭教育的经验。同班同学范存之的妈妈是公众号的忠实读者，她说，自己在公众号上学到了不少与孩子相处的技巧。“‘双减’推行后，周末没了培训班，我们和孩子都十分焦虑。”范妈妈发现孩子因为“双减”反而倍感压力，整天蹲在家里看书。看到这一情况，范爸爸和范妈妈立即商讨解决方法，决定在周末带着孩子前往体育馆跑步，锻炼身体。“以前孩子的脾气比较冲，我们有时候想跟她聊天，她也总是一副不耐烦的态度，但是现在，我们学会用包容的态度悦纳她，她也开始乐于与我们分享自己在学校的故事。”

除此之外，八（4）班的家长们还依据学生的成长发展，分为态度组、心理健康组、小个子组等6组，分组研究学生的成长问题。“难能可贵的是，遇到问题，家长们不再第一时间把问题归咎于学生或者老师，而是自己寻找家庭教育的原因。”李皓毅的爸爸说，下一阶段，他们将寻找一个适合交流的场所，作为家长研究家庭教育的基地。

一棵小树苗，需要阳光雨露才能茁壮成长为一棵大树，如果阳光雨露不够，给它的枷锁又太多，它就会因为营养不良而夭折，或者长得歪歪扭扭。滕凌志认为，家长是阳光，学校是雨露，两者缺一不可。“双减”背后，家庭和学校更应该携手努力，促进学生健康成长。

科普服务助力“双减”行动



11月12日，由台州市科协、科技馆、温岭市科协联合主办的“科普服务助力‘双减’行动”进校园活动在温岭市箬横三小举行。学生们在指导老师的帮助下，近距离体验“泡泡人”，接触智能机器人、无人机等系列趣味项目。相关负责人表示，通过这样的活动，能够培养学生们的创新精神和综合实践能力，推动未成年人思想道德建设科技品牌活动向更深层次、更广度的领域拓展，促使大家形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好风尚，为助力“双减”行动贡献科协力量。

通讯员 江文辉撰

箬横二小 >>

自尊、自信、自爱，解锁“男孩节”爱的祝福

本报讯（通讯员徐路谘）为展现男孩子的活力和积极向上的精神风貌，养成积极的生活态度，11月10日，箬横二小举办了第四届“男孩节”，本届“男孩节”的口号是：我健康，有责任，我是小小男子汉！

当天，学校通过大屏幕、红领巾广播等形式宣传，鼓励男孩们成为真正的男子汉！在各班班主任的组织下，女生为男生送上节日的祝福。“愿你航行万里，一帆风顺”“愿你坚毅勇敢，晨兢夕厉”……每一张贺卡，每一个惊喜，都蕴含着女生对男生的满满祝福。

盘马弯弓里，时不时传来欢声笑语，原来是老师带领着低年级的男孩们畅游书海。为了让男孩们爱上阅读，学校特别在这个节日里，开展了阅读推荐会。阅读推荐会上，老师生动的语言一下子就吸引了孩子们，男孩们积极举手，分享自己的所思所感。

学校副校长陆灵超还为六年级男生开展青春期心理健康讲座，帮助他们认识自己，顺利度过青春期。大家认真聆听、低声讨论。在轻松愉悦的氛围中，男孩们通过老师详细、生动的讲解，消除了自己在成长中由于生理变化带来的烦恼，正确地认识青春期

生理和心理特点及发展规律，掌握了基本的身心保健等知识。

男孩们纷纷说，早早地就开始期待11月10日这个特殊的节日，不仅能收到许多祝福，还可以在丰富的活动中展现自己。

据悉，“男孩节”是箬横二小的传统节日，每年的“男孩节”都有不一样的活动。学校希望通过这个节日，对男孩们进行自尊、自爱、自理、自强、自立的教育，为学生提供展示的平台，使学生养成积极的生活态度。



学生在“廉厅”参观绘画作品（图片由学校提供）。

城东小学 >>

把“清廉”之风吹进校园

记者 江潇扬 通讯员 毛庆秋

“廉洁是一朵无形的花，却能结出丰硕的果……”11月10日，城东小学开展了以“清风沐桃李 廉洁润校园”为主题的“清廉校园”建设师生诗歌朗诵会，学生们诵读关于廉政的诗词，感受传统廉洁文化的魅力。

师生参与，展示“清廉”魅力

围绕着“清廉”主题，师生们用情真意切的诗词、慷慨激昂的朗诵讴歌清正廉洁的时代主题。“清廉是学校的底色，开展‘清廉校园’建设是践行美好教育的必然要求，我们希望通过活动在师生心中种下清廉种子，打好人生的精神底色。”城东小学校长徐道法说。“师生一起参与，同心同力，更能调动学生和老师的积极性。”本次师生朗诵会只是学校“清廉校园”建设主题活动中的一个缩影。

文化阵地，营造“清廉”氛围

在激活清廉细胞的过程中，学校的文化宣传阵地也逐渐成为呈现清廉文化的另一片天地。“‘清廉校园’建设，必须思考如何将清廉教育融入校园文化，从而达到‘随风潜入夜、润物细无声’的作用。”徐道法说。

走进城东小学，映入眼帘的是一座方方正正的亭子，那是学校的“廉亭”。“廉亭”取名为“方正亭”，意蕴“为人方正，浩气长存”，亭联为“德如春风品似白玉，文比秋水心慕青天”。一楼的“廉廊”“廉厅”也渗透着清廉文化。“一草一木皆传情，希望通过

文化宣传阵地让‘清廉’环境文化建设像呼吸一样自然渗透在师生的血脉里。”

学生陈柯含在参与了学校多次的活动后，对“清廉”有了新的认识。“清廉是‘清正廉明’。清，清白，是让学生遵纪守法，不做小偷小摸之事；正，正直，是让学生大公无私，不因徇私情而有失公正；廉，廉洁，是让学生不贪取钱财，如要拾金不昧等；明，正大光明，是让学生磊落行事，做错了事就勇敢承认，更不能撒谎。我们应该从现在做起。”

影子活动，践行“清廉”精神

“清廉校园”建设不能只着眼于校园之中，更应该走向社会。以“影子体验”活动为契机，城东小学带领低年级学生走进城东派出所，参观了派出所值班室、监控室、警用装备器材室，详细了解110报警、接警、处警流程。对于不同年级段，学校对清廉的标准也有所不同。低年级段更追求行为习惯的养成，高年级段的学生则注重于“清廉”文化的学习。“对于学生们而言，‘清廉’相对比较遥远，但是我们可以以‘清廉’为切入点，培养学生勤俭节约的好习惯。”除此以外，学校还通过请进来、走出去的方式，定期邀请派出所民警进校园开设讲座，给同学们普及安全、法治知识。

师德师风更是衡量清廉教育

的关键标准。学校安排老师走进市档案馆、椒江一江山岛纪念馆等红色教育基地，感受革命先辈浴血奋战、建设家乡的峥嵘岁月。同时，学校党支部联合学校工会以暑期师德培训为契机，组织教职工学习“双减”文件，与教师签订《城东小学教职工廉洁从教承诺书》，鼓励教师参加文明志愿者活动，深入社区，分发宣传传单，争当“廉洁清风”使者。

“学校本来就是风清气正的地方，‘清廉学校’建设就是在无形中培养孩子正确的人生观、价值观、世界观，从小培养学生的清廉意识、清廉习惯、清廉作风，帮助扣好人生第一粒扣子。”如今，城东小学正吹响建设“清廉教育”的集结号，丰富的清廉活动让校园内清风徐徐，正气盎然。

温中实验学校 >>

马术运动进校园



近日，市温中实验学校举行了第二十一届校园田径运动会开幕式。当天，学校开幕式邀请了马术培训基地的教练员向全校师生展示马术表演。

通讯员 陈珂摄