



栏目记者 苏立萌

以爱育人践初心

“在教育教学中，党员教师要冲在前，重视实践，把理念落实到行动中，坚持政治学习和专业学习，勇挑重担，开拓创新，在三尺讲台书写党员本色。”

——郑东新区实验幼儿园 王莹

初心使命，是责任，也是情怀与担当。从小就梦想成为一名幼儿教师，1998年正式踏上三尺讲台，在教育教学中锤炼党性修养、凝聚奋进力量、践行教师担当。

“学前教育在幼儿成长中发挥着重要作用，是孩子习惯养成的关键阶段。”作为党员教师、班主任，王莹深知幼儿教师对孩子成长的影响，面对孩子们，她倾注爱心和汗水，用心呵护孩子们成长。在陪伴孩子们的过程中，她以身作则，言传身教，用自己的一言一行感染着孩子们，并细心观察孩子们的行为、变化，关心关爱每一个孩子，鼓励孩子们勇敢表达、自信展示、团结友爱。

带着对幼儿教育热爱和坚守，王莹默默付出、诲人不倦，不断积累幼儿教育经验，总结更适合幼儿的教育方法，用高效又有趣的方式帮助孩子们在玩乐中汲取知识、培养习惯。在她所带的中班，时常是一片欢声笑语，大家在她精心设置的小游戏或者故事情境中，通过实际操作和参与感知，积极找寻答案。“新颖有趣的游戏方式，孩子们更容易接受和理解，也能有效激发他们的兴趣，提高孩子们的注意力。所以，我时常利用小游戏的方式，让孩子们在不知不觉中接受教育。”形式多样的游戏课程，在孩子心中种下文明种子，让孩子们学会谦让、互助和分享，进一步提升了语言表达能力，塑造健全人格。

身正为师，德高为范。党员教师是教师队伍中的急先锋，作为一名党员教师，王莹时刻严格要求自己，以过硬的专业本领和党员先进性，践行教育人的初心使命。“每个孩子都有自己的个性，有的孩子活泼好动，有的孩子性格内向，不喜欢表达或参与集体活动，甚至没有自信。针对不同性格的孩子，老师要因事施教。”班上每个孩子的行为、变化，王莹总能“了如指掌”，并及时鼓励引导，让孩子健康成长。“我会关注每个孩子，对于性格内向的孩子，我会尽量创造机会，让他大胆表达。同时，注重加强与家长的交流沟通，把孩子在幼儿园的表现及时反馈给家长，充分发挥家校共育的力量，为孩子构建更为温馨的成长环境。”

回望二十三年教育生涯，点点滴滴的小事汇聚成爱与幸福，让人感到温暖。“一路走来，收获了孩子们的一张张笑脸和一份份真挚感情，也赢得了家长的信任和支持。”王莹表示，接下来，将继续认认真真、兢兢业业做好每一件事，帮助孩子们走好人生第一步。



立德树人作表率

“一个共产党员就是一面旗帜。作为党员教师，要主动学习党的理论知识，提升专业素养，为立德树人铸魂补钙，争做教师队伍中的先锋模范。”

——二七区长江路小学 陈亮

如何更好地培养学生良好的行为习惯？

长江路小学“扫帚实验”正在上演：下课时间，教学楼走廊有一把倒地的扫帚，来来往往的学生众多，但不少人选择跨过这把“挡路”的扫帚，谁会主动扶起扫帚？几分钟后，一个路过的学生伸出“文明之手”，把扫帚拿起放在角落……学校提前放置的摄像设备，将这一幕记录下来，并制作成“文明教育”小视频，进一步培养学生清洁卫生、文明礼仪等行为习惯。

作为视频的创作者和制作者，该校教导处副主任陈亮在教育工作中“妙招”频出，“扫帚实验”“一张纸的故事”等一个个别出心裁的趣味实验小视频纷纷出炉，用寓教于乐的方式引导学生规范个人行为，让争做文明有礼、朝气蓬勃、勤俭节约的好少年的文明之风满溢校园，进一步塑造学生优秀品格。

“在去年疫情防控期间，为充实孩子们的居家生活，我还制作了抗疫小知识、居家运动、居家健康等多个视频，让学生在居家之余，放松心情，收获更多乐趣。”自2003年从教以来，陈亮始终把学生放在第一位，即使走上三尺讲台，成为一名“幕后”教育工作者，依然不忘教育初心，在岗位上持续发光发热，发挥党员教师先锋模范作用，协助学科教师做好各项育人工作，用实际行动帮助学生向好发展，让胸前党徽更加闪亮。

围绕立德树人教育目标，陈亮还主动创新思政教育形式，让思政教育内容更加贴近学生生活。“在开展日常思政课程的基础上，我们还尝试开设了‘沉浸式’思政小课堂，通过情景剧的方式，引导学生自己创作剧本，让学生扮演红色故事中的各个人物，深入理解红色历史，对英雄人物的认识也更加具体。”在学校的支持下，他还携手广大教师推动思政教育走出校园，整理二七区红色景点名单，鼓励学生前去打卡，走进红色景点学习。同时，还组织教师成立“红色二七讲师团”，去景点实地拍摄、讲解，让学生通过镜头了解红色历史，让思政教育入脑入心。

为持续提升党性修养，陈亮严于律己，尽职尽责，在工作之余加强自身学习，端正终身学习态度，扛稳育人责任，为学校发展、为学生成长贡献力量，践行着党员担当。陈亮表示，结合自身工作任务，今后将继续深入师生之中，根据师生需求，开展更丰富多样的教育活动，让大家的校园生活多姿多彩。



盼望着，盼望着，寒假终于要来了。期末考试一结束，不少孩子已经按捺不住内心的激动，开启了缤纷多彩的假期生活。

孩子的成长离不开家长的呵护。采访中，不少老师都提醒家长，无论假期怎么过，健康安全最重要，要指导孩子在安全的前提下合理安排假期活动，关注心理健康，积极体育锻炼，注意科学防疫，陪伴孩子度过一个有益身心的快乐假期。

强体魄 悦身心

本报记者 李杨



我爱运动



相关链接

寒假到来，受疫情影响，儿童青少年户外活动时间可能减少，近距离用眼时间相对增加，近视防控面临新的压力。近日，教育部组织全国综合防控儿童青少年近视专家向中小学生和幼儿提出护眼要诀，大家赶快学起来吧。

心理健康莫轻视

考试结束了，孩子情绪怎么样，你关注了吗？专家表示，假期开始后，很多学生不知道怎样安排自己的学习和生活，本打算放松却又不敢放松，害怕被别人落后的心理，多发生在性格要强的学生身上，长期在这种心理状态下纠结，对学生的身心健康很不利。此外，有一些同学因为成绩不理想而产生心理挫败感，甚至引发亲子冲突；还有一些同学因为没有合理的规划，以享乐为主，沉迷手机、网络没有节制，也会破坏原有的生活作息规律，容易出现焦虑、紧张等心理症状。家长如果发现孩子急躁、情绪波动大、心情不安、容易激动、学习时表情痛苦等情况，就应该注意了。

学生放假了，家长还要上班，多数孩子的假期都是在家独自度过的。但是许多家长并没有意识到，这样的“独处”也会对孩子的心理造成影响。“孩子们需要和谐温暖的成长环境，虽然很多父母没有假期，但也在工作之余尽可能多地与孩子



中原区百花艺术小学心理健康沙龙

交流，多理解孩子的想法、关注孩子的心理感受。”采访中，一些老师提醒各位家长，可以为孩子多安排一些适合的室外活动，比如游泳、打球等。如果不是迫不得已，尽量不要

长时间让孩子待在家中，要让孩子走出去和同龄孩子接触。如果时间允许，家长尽可能多花一些时间陪伴孩子，也可以让孩子一起参与到家务劳动中来。

体育锻炼不可少

假期期间，既是学生休息放松的时候，也是进行体育锻炼的好机会。增加体育锻炼，不仅能调节学生心理，还能增强学生体质，有效预防和减缓近视程度，提高身体免疫力。所以寒假期间，最好能保证每天2小时的体育锻炼或户外活动。

“最怕孩子假期里晚睡晚起，不运动，过了年，就变成了小胖墩儿。”采访中，不少家长反映，假期过后，

孩子往往身体、精力不如放假前，一些孩子的近视程度也是从假期开始加重的。为此，我市不少学校的假期作业都以“运动与健康”为主题，比如每日跳绳、拍球、亲子运动、增加身体柔韧性锻炼等。

孩子的锻炼能否坚持下去和父母的亲子关系非常密切，家长应鼓励孩子根据自身体质制定假期锻炼计划，并对孩子的锻炼进行指导和监督。一个人锻炼，缺乏运动氛围，也很不

容易坚持。所以，家长最好能以身作则，以实际行动影响孩子，让他们逐渐喜欢体育、自觉进行体育锻炼。

需要注意的是，由于寒假期间天气比较寒冷，要尽量避开寒冷时段。如早上尽可能等太阳出来了再进行晨练，下午可选择各类球类活动，晚上可以考虑一家人去散步或快走健身等。另外，确定好锻炼时间就要严格按照时间表去执行，持之以恒。

安全时刻记心间

安全无小事，事事总关情。放假之前，管城回族区外国语小学、星火路小学等学校专门开展了寒假安全教育主题活动，增强学生和家长的的安全意识，丰富学生的安全自救知识。

安全在于防患未然。为了确保孩子度过一个健康、安全的假期，各校老师也给出一些重要的安全提醒。

首先，要做好个人防护，减少不必要外出。如确需返乡，应提前了解目的地疫情状况及防疫要求。返乡途中，准备好口罩、手套等防护用品，提前规划行程，尽量减少不必要的中途停靠、旅行，并妥善保管好车票、机票、船票等行程信息，以便疫情防控需要时查询和追溯。不参加

聚集性活动，减少走亲访友，减少外出就餐，坚持不聚餐、不聚会、不聚集。外出时要佩戴口罩，与他人保持1米以上社交距离，在公共交通工具上尽量减少与其他人员交流，尽量避免直接触摸门把手、电梯按钮等公共设施，接触后要及时洗手或用速干手消毒剂等擦拭清洁处理。开学前14天，所有师生做好每天的体温检测等健康监测和行程记录并及时上报。

其次，要注意“舌尖上的安全”。不购买来源不明的进口冷冻食品，不从中高风险地区回国（境）外网购、海淘物品，一定要到正规商店购买食品，留意商品标识，不买“三无”食品。

出行安全也要格外关注。家长一定要确保孩子在假期中遵守交通规则，以免发生意外。在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走，不要突然横穿马路；不满12岁的孩子，不能在道路上骑车，乘车出行时一定要乘坐有营运资格的公交车和出租车，不搭乘超载车辆；乘公交车时，一定要在站台上候车，切不可把头手伸出车窗外。

此外，每年的春节，都是用火、用电高峰期。所以，学生家长一定要提高防火安全意识，以免造成意外，发生火灾。家长也不要将孩子独自留在家中，要将家里的打火机和火柴等物品放置在高处。

中小学生和幼儿护眼要诀

一、眼鼻口手要管住，严防病毒来侵入。
疫情期间为防止病毒侵入，出门要戴好口罩，尤其要注意手、口卫生，坚持“7步洗手法”，尽量不揉眼睛。

二、体育锻炼要保证，沐浴阳光不耽误。
在疫情低风险地区，坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼，尽量做到中小学生每天2小时以上，幼儿每天3小时以上。即使居家隔离，也要通过阳台、窗边、庭院等尽量多接触阳光。

三、读写姿势要正确，一尺一拳加一寸。
阅读书写时桌椅高度要合适，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。不要躺在床上或沙发上学习。

四、纸质读物要选好，字体大小要适当。
纸质阅读材料的字体不宜过小，材质尽量不要有反光，保证阅读舒适。

五、采光照明要注意，台灯位置须关注。
阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时，可通过台灯辅助照明，台灯要摆放在写字手的对侧前方。

六、线上学习要大屏，安全距离把眼护。
尽量避免使用手机进行线上学习，要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时，眼睛距离屏幕要3米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于50厘米。

七、视屏时间要节制，家长一起来督促。
家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间，年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20-20-20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，要抬头远眺20英尺（6米）外20秒钟以上。

八、饮食营养要均衡，睡眠时间要充足。
家长要督促孩子保持健康规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食，注意营养均衡，多吃水果蔬菜，少吃零食和油炸食品。

九、视力检测要重视，健康档案留记录。
时时关注自己的眼健康，如有视物模糊等现象要及时进行视力检查，建立自己的视觉健康档案。即使居家隔离也可通过对数视力表进行自我检测，做到早发现、早预防、早干预。

十、防控方法要科学，迷信广告把病误。
一旦近视，务必到正规的医疗机构就诊，进行科学矫正。切不可病急乱投医，迷信近视可治愈的虚假广告。