

# 锡城中小学送上最贴心“开学礼”

## 作息调整、设施上新……

## 多举措迎接“双减”落地首个学期

9月1日,无锡中小学正式开启新学期。记者探访锡城多个中小学发现,在“双减”和“五项管理”相关政策推行的大背景下,各校将学生身心健康成长放在首位,通过调整作息时间表、开展作业研究、更新校内设备等举措,为学生和家长送上最贴心“开学礼”。



尚贤万科小学,老师给学生送种子。(杨涵)



### 精心策划,入校入园有惊喜

新学期第一天,江南艺术幼儿园的学生家长都感觉到孩子长大了,孩子们独自背着被褥入园。园部则为孩子们准备了“升级”仪式,升班证书祝福孩子们健康成长,未来有一段美好的快乐时光。定制“机票”,让小班的孩子们“飞”往目的地中班。升入中班的孩子们郑重地从大班的哥哥姐姐手中接过班牌,开启新生活。

多个学校的“开学礼”紧跟时事。无锡市花园实验小学9月1日举行的“请党放心 强国有我”开学典礼别开生面。少先队员们在乒乓球拍上纷纷写下誓言,用新鲜的红色描绘最美的画。无锡市新吴区泰山路实验小学的学生一进校门就迎接“挑战”。“中共一大在哪里举行?”“在2020东京奥运会上,谁获得了乒乓球男子单打冠军?”一系列问题根本难不住孩子们。答对者被邀请到“红领巾中心向党”签名墙前签上自己的名字,还有校领导送上定制款书签、代表学校寻“路”的小脚丫棒棒糖等奖品。

“孩子们先来这里挑一份自己喜欢的种子。”一包种子是无锡市尚贤万科小学的学生收到的第一份礼物,他们将在本学期化身“小农民”,与种子共成长。该校德育处主任韦叶介绍,学校根据季节选取种子教学生种植,后期会分年级给出观察任务,期间江南大学相关专业的教授和学生会来校与孩子们交流互动。

为帮助一年级新生尽快适应新生活,各小学精心设计幼小衔接活动。南湖小学一年级新生开学前收到了一本名为《蝶变美行,我能行:成长小脚印》的手册。各科老师、门卫、保洁等校工手里都有一枚印章,如果他们在校园生活中发现这些“小萌新”的闪光点,就会在其成长手册盖上一只“小彩蝶”。成长手册里的“小彩蝶”累积到一定数量后,学生可以申请兑换相应的活动奖励。“我们的一年级新生首周不上课。”尚贤万科小学校长高颖菁向记者展示了一份该校一年级学生的专属“课表”,包括“你好,尚贤”“在教室说错了没关系”“我的书包整理”等内容,帮助学生熟悉校园生活,学会与同学相处。



南湖小学,校领导为一年级新生点朱砂,祝愿他们智慧开启人生新阶段。(徐婕妤)



泰山路实验小学,学生进校挑战答题、签名。(陈春贤)



尚贤万科小学,学生调整课桌椅高度。(杨涵)



南师滨小午休床。(学校供图)



### 多措并举,为学生睡眠护航

小学上课时间不早于8点20分,中学上课时间不早于8点。新学期,调整作息时间表成为锡城各中小学扎实推进“双减”和“五项管理”相关政策的重量级举措,学生的起床闹铃可以拨晚一些了。

部分家长因工作需要需要提前将学生送到学校,如何保证这批孩子的安全?记者了解到,尚贤万科小学在每个年级设置1名值班老师,于7点20分开始级部巡视,确保提早到校学生的安全;杨市中心小学老师会引导学生开展较为轻松的晨练活动;江南中学则安排值班老师7点到校做好晨间管理,班主任7点15分前基本都会到校,关注本班学生情况。

今年4月,教育部发布“睡眠令”,要求小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生达到9小时,高中生达到8小时。为确保学生每天睡眠时间达标,杨市中心的班主

任晚上8点半会在班级群里对家长温馨提醒,让孩子做好上床休息准备。省锡中实验学校校长韩建芳介绍,学校为保障学生充足的睡眠时间,要求学生若晚间9点仍未完成作业可以不用做,上床睡觉。

保障学生充足的睡眠,更多学校从开展作业研究入手,设计更加精当、适合学生的作业,让作业减量,练习效果加量。杨市中心小学在已有的经验基础上,本学期设置作业教研小组,设计分层、个性化作业。南湖小学全体学生收到了一份特别的礼物——“我的作业我做主”手帐本。据该校教导处主任周敬勤介绍,手帐本融合了记录、打卡、个性化设计等功能,设有“就寝时间”栏目。“我们希望孩子们能每天真实记录自己的就寝时间,做好睡眠时间的自我管理,也方便老师了解学生睡眠时长,统筹控制作业量。”



### 校内设施上新,促进学生健康成长

本学期,护眼灯、可调式座椅、抽拉式午休床等设施在校园内落地,学生的健康成长得到更多保障。

昨天一早,记者走进尚贤万科小学二(5)班看到,学生秦轩轩转动手柄,把座椅和课桌调整到最适合自己的高度。可调式课桌椅上标有明确刻度,学生安装手柄、转动手柄调节高度的全过程并不费力。“考虑到不同年级、男女生的力气不同,调试桌椅的手柄有不同型号供学生选择。”尚贤万科小学副校长王佳说。新校省锡中实验学校第三小学多处布置体现了对首批一年级学生的呵护。学校地下接送系统中设有座椅,孩子可以坐着等待家长来接,楼梯处都加装了安全防护网,保障学生在校安全。

护眼灯正成为各中小学校的标配。进入全新的通江实验小学学习的学生并不知道,学校为呵护他们的视力把教室灯管全部更换了一遍。该校总务处负责人华如意介绍,校园还在建设中时他们发现

教室里灯的照度不够,学校主动与卫生监督部门联系申请现场查验教室灯光。结合专业部门的建议,在学校要求下,最终教室灯管全部换成照度达标、频闪少的LED灯,并将黑板灯挪了位置增加了灯管。尚贤万科小学的教室所更换的护眼灯会在教室内无人活动5分钟后自动熄灭,节能环保。

学生的午休质量同样备受重视。南京师范大学滨湖实验学校蠡湖小学部的抽拉式午休床于昨日投入使用,学生躺下休息的时间可达半小时。“一年级学生还有些兴奋,高年级孩子适应得很快,躺下没多久就闭眼了。”南师滨小一(3)班班主任段燕辉告诉记者。得知教室内配有午休床,家长们期待值拉满,他们自发为孩子准备了枕头和毯子,“5+2”课后服务下周就要开始,孩子在校时间长了,午休床让他们有一段安稳的休息时间,对身心健康成长很有帮助。”一(3)班一名家长说。(杨涵、陈春贤、徐婕妤)