

教师节故事

遇到只想『摆烂』的孩子，班主任布置了特殊作业

一根『晾衣绳』引出一堂人生课

在昨天举行的宝山区“弘扬教育家精神 致敬身边最美教师”育人故事报告会上，一则“晾衣绳”的故事让与会者动容不已。讲述者是广育小学校长王建华，他赞扬的是一位把爱藏在“用心浇灌”四个大字里的老师。

故事的主角叫查乐，在去年的第十三届长三角地区中小学班主任基本功大赛上，她一举获得了小学组综合奖、带班育人方略单项奖、主题班会单项奖、情景模拟单项奖四个一等奖。查老师的育人秘诀就在于“用心”。在一次三年级的班会课上，孩子们纷纷畅谈未来志向，有个孩子突然站起来说：“我想做一条晾衣绳，能整天晒太阳，就算挂上几件衣服也不耽误‘摆烂’。”听到“摆烂”这个充满消沉意味的词，查乐老师心里一震，但没有急于批评纠正，而是敏锐地把“绳”当作教育的突破口，给孩子们布置了一项特殊作业：回家观察生活里的各种绳子，找找它们都有些什么作用。

一周后的班会课上，孩子们分享着各自的观察：“晾衣绳在风吹日晒中帮大家晾衣服，根本不是‘摆烂’。”“拔河绳能凝聚所有人的力量，跳绳还能让我们强身健体呢！”……你一言我一语，越来越多的孩子渐渐达成了共识——看似普通的绳子，却蕴含着务实、团结、坚韧的珍贵品质。此时，查乐老师又将视角从“绳”引向了“人”，和孩子们一起寻找那些“像绳子一样的人”。在他们班级中，这几年涌现出好几位跳绳高手，其中既有校队主力，也有全国冠军获得者，他们在分享心得时不约而同地表示，只有顽强、刻苦、敢于战胜困难，才能赢得最终的胜利。还有同学讲起“大国工匠”徐连龙的事迹，这位制绳技师创造了中国绳缆界诸多第一，研发的海洋特种绳还成功应用于“蛟龙号”“雪龙号”等国家重大科考任务中。

后来，查乐老师进一步因势利导，在全班开展了一次以“小绳子·大文化”和“小绳·大爱”为主题的交流活动。孩子们从出生时的长命绳、端午的五彩蛋兜、寓意吉祥的中国结里，读懂了长辈的牵挂与传统文化的温度。那个只想做“摆烂的晾衣绳”的孩子，也悄悄地改变了自己的人生目标，他大声地对同学们说：“我长大了想当一名电工，用自己的力量去帮助更多的人。”

“教育不需要生硬的说教，而应该像春雨般去滋润孩子的心灵，唤醒他们对成长的期待与向上的力量。这就是查乐老师的用心之处。”王建华校长说道。 本报记者 王蔚

义务教育阶段写字等级考何去何从引关注 如何守护笔尖上的书写之美

教育新观察

往年的10月到11月，上海都会安排义务教育阶段五年级和九年级学生参加写字等级考试，而且都会在每年9月开学后早早地发布考试日期和要求。然而，有教师和家长反映，今年的考试细则尚未公布，坊间甚至传言此项考试或将取消。那么，写字等级考的去留会对学生的书法能力产生什么影响吗？让青少年把字写端正、写漂亮，难道只有“应试”一条路吗？

要求书写规范美观

本市的写字等级考试面向义务教育阶段的全体学生，要求他们在五年级时参加一级考试，在九年级时参加二级考试，每位学生须完成硬笔书写和毛笔书写试卷各一份。考试成绩分为优秀、良好、合格、不合格四个等第，记入学生个人的成长记录册。据记者了解，几乎每年都会有家长向学校询问，自家孩子已经在校外考出了书法等级证书，是否还要参加全市的写字考试？多年来，本市教育部门一再重申，义务教育阶段的写字等级考试属于国家统考的学业水平考试，而由相关的书法协会或培训机构组织的书法考级属于社会性考试，两者的成绩不能互相替代。事实上，由教育部门组织的写字等级考试，其难度要比社会上的书法考级低一些，只要“书写

规范，字形大小匀称，结构合理、美观，通篇字迹端正，卷面整洁，不加字、不漏字，没有错别字”就能获得优秀，而如果“加字、漏字不超过1个，没有错别字”就能获得良好。以去年杨浦区某小学为例，五年级5个班的同学绝大多数都在写字等级考试时取得了良好以上成绩，不合格的仅3人。

书法教育要求更细

去年，教育部办公厅在下发的《关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》中只是提出“鼓励将规范汉字书写纳入教育教学评价考核”，而没有对义务教育阶段的写字等级考试做出具体部署。事实上，教育部早已明确要求“中小学书法教育不举行专门的考试，不开展书法等级考试”。本市某中心城区一位小学校长向记者表示，不考不等于不写，尤其是在电子设备普及的今天，人们的汉字书写水平普遍有所下滑，因此，提升全民的汉字书写水平，首先要从青少年抓起，这是关键所在。这位校长表示，规范汉字书写不仅关系到学生的书写技能，也关系到他们的综合素质。对孩子们来说，学习书法不仅可以培养专注与耐心，更能在一笔一画中锤炼心性。但是，以往有写字等级考的“激励”，孩子们还能比较迫切地希望练好字，一旦没有了考试的手段，家长还会不会认真、严格地督促孩子把字写得漂漂亮亮呢？这个问题十分值得关注。

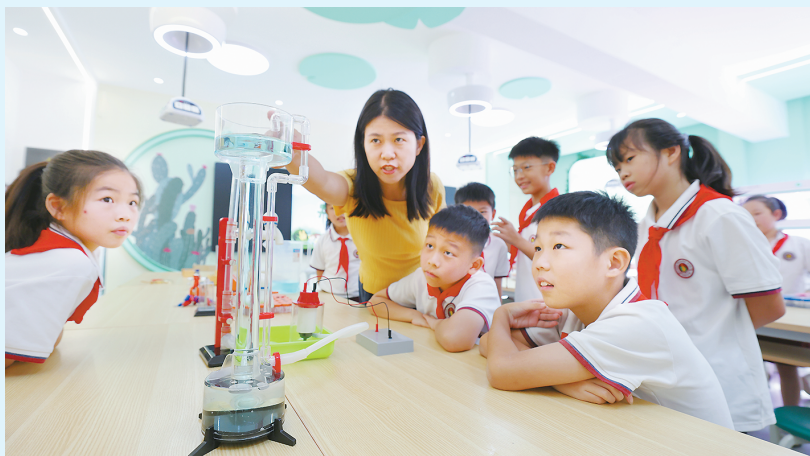
在采访中，大部分的中小学语文教师都认为，即便停止了写字等级考试，也不意味着书法教育的可有可无。相反，教育部现在对各学段书法教育的目标和要求更细致了，并且对什么年级用什么书法工具、学写什么字体、临摹什么名家范本都规定得很具体。

教师必须过“三字”关

“对我校的学生来说，参加全市性的写字等级考试只是一次展示自己书法水平的机会。将来无论是不是继续这项考试，都不会影响到学校对书法教育的重视程度。”松江区九亭五小副校长张佩佩说，该校作为上海市书法教育示范校，已形成了一套系统化、有特色、见成效的书法育人模式，自主编制的“翰墨薪传”校本课程系列，实现了从硬笔到软笔教学的全学段覆盖。学校的书法课实施分层教学，设立了“基础、普及、精英”三级课程。

更可喜的是，松江区校园书法教育的对象不仅仅是学生，对教师的日常培训也明确提出要重点提升三方面能力：粉笔字、钢笔字和毛笔字，所有见习期教师入职考核必须过“三字”关。松江区教育局通过在全市率先专设书法教师岗位、从高校引进书法专业研究生、单列书法职称评审等措施，为提高书法教育质量提供了有力保障。

本报记者 王蔚 马丹



近日，松江区方塔小学自然智慧实验室启用，引导学生深度接触自然奥秘，培养科学思维和生态意识。实验室以数字技术赋能跨学科学习实践，设有生物多样性展示区和沙生植物展示区，并配有成套智慧水培等设备。在这里，学生用“智慧”点亮自然，用“自然”启迪未来，让科创之芽与绿色之梦一同拔节生长。

本报记者 陶磊
通讯员 姜辉辉
摄影报道

用『智慧』点亮自然

老师们，请收好这份“健康闯关攻略”

眼睛关

“护眼顶流”不如良好习惯

长时间备课、批改作业，容易导致干眼症。网传“护眼顶流”蓝莓和叶黄素，有用吗？干眼症不是单纯缺水，而是“泪膜不稳定+眼表损害”综合征。蓝莓含有花青素，对缓解视疲劳有作用，但贫血、缺锌、胃肠道不佳人群摄入过多反而对健康不利。叶黄素作为天然类胡萝卜素，能减轻氧化对视网膜的损伤，但应优先通过膳食摄入，若使用补充剂，务必在医生指导下进行。日常护眼习惯更重要，建议遵循“20—20—20”原则，即近距离用眼20分钟后，向20英尺以外（约5-6米）远眺20秒以上，同时避免近距离、长时间使用电子产品。

嗓音关

护嗓没有“万能药”

长期用嗓过度，容易患上慢性咽炎。不少人想用胖大海缓解，真的有效吗？胖大海能清肺润肺、利咽开音，适用于热证引起的咽炎，如声音嘶哑、喉乾干痛、干咳无痰等症状。然而咽炎成因复杂，盲目过量饮用寒性的胖大海可能损伤脾胃。护嗓没有“万能药”，还是需要标本兼治，平时注意

今天是一年一度的教师节，如何更好地为“园丁们”的健康保驾护航？由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控局、市爱卫办主办，市健康促进中心特邀复旦大学附属中山医院推出“上海健康播报”健康提示，为老师们送上“健康闯关攻略”。

科学用嗓，如使用扩音器等，必要时在医生指导下对症用药。

颈椎关

远离“越扭越疼”恶性循环

长期伏案，颈椎易处于“前屈受压”状态，再加上频繁扭脖子，可能导致颈椎小关节疲劳退变甚至错位，形成“越扭越疼、越疼越想扭”的恶性循环。建议伏案1小时后做靠墙“正颈”放松：后背贴墙站立，脚离墙约10厘米，双手下垂，缓慢将后脑勺靠向墙，感受颈部拉伸，保持5秒后放松，重复5次，能纠正颈椎前倾。下班后可热敷颈部15分钟，缓解肌肉僵硬。

下肢关

掌握方法给血管“减负”

长时间站立，腿部易疲劳酸胀，增加静脉曲张风险，怎么办？穿对袜子，可以给血管“减负”。医用弹力袜通过梯度压力设计，辅助下肢静脉瓣膜关闭、减少反流，促进静脉血液回流，适合久站人群。在医生指导下，选择合适的医用弹力袜很重要，避免因过紧、穿戴时间过长等原因导致不良后果。同时记得，白天多踮脚、转脚踝，晚上多泡脚放松。

睡眠关

睡不着切莫“强制关机”

晚上失眠，第二天早起讲课，可以服用褪黑素“强制关机”吗？褪黑素在调节昼夜节律等方面发挥着重要作用，但如果因焦虑或其他躯体疾病导致失眠，服用褪黑素就效果不佳，长期服用还可能干扰自身褪黑素分泌，导致身体产生依赖性，甚至加重失眠。提高自身内源性褪黑素分泌更重要，包括养成良好睡眠习惯、按时睡觉和起床，增加户外活动、多晒太阳，睡前关灯、减少玩手机，摄入坚果、海鲜等食物，都有助于体内褪黑素的合成和分泌。 本报记者 左妍