# 市素质教育基地 又添研学新课程

本报记者 佟婷婷 文/摄

“营口的名字是怎么来的?”“营口对外开埠是哪一年?”“为什么被称为关外‘小上海’?”…… 同学们争先恐后地举手回答带队老师提出的问题，现场气氛非常活跃，这是营口市中小学素质教育学校“我的营口·我的城”研学活动的缩影。

上周，“营口市中小学2023年综合实践周活动”在市中小学素质教育学校正式开始。学生综合实践活动周活动共分两个时段，第一时段：3月13日至6月16日，老边区、西市区、站前区各小学五年级在校学生参加实践活动。第二时段：9月4日至11月17日，局直属初中和老边区直属初中，七年级在校学生参加实践活动。每期根据各学校学生数量，采取单独或多校混合方式安排实践活动，每期活动时间为五天四夜。

市中小学素质教育学校副校长房晓红介绍，本次实践活动以“奋进新征程——励志青春·见证成长”为主题，围绕“我的营口·我的城”进行。除了原有的系列劳动、综合实践课外，此次活动增加了一个研学实践教育——分别到市博物馆、营口辽河老街等地参观，引导学生们感悟营口文化，感受家乡风土人情和历史底蕴，深植爱营口、爱家乡情感。

“营口的名字是这样起的啊!”“原来营口也有这么多青铜器!”“这是青石岭山城啊，我以为是北京城的沙盘模型呢!”……3月21日，第二期综合实践周的学生们走进市博物馆，展厅里发出阵阵惊叹。营口实验教育集团小学5年4班的祝宏予同学拿着研学报告，不停地记着自己所看所想，“曾经来看过，但没这回看得仔细。”

研学活动不仅吸引了学生，就连带队老师也抽时间研究起来。营口实验教育集团小学副校长杨成铎站在“营口港木帆船”展柜前，和其他老师讨论起来。“我们也愿意参加这样的活动，来了都有新发现，新感受。”杨成铎表示，这次研学无论学生还是老师，都对自己所居住的城市有了更直观的体验，更全面的感知。该校教师刘强说，自己平时就喜欢研究营口历史，他觉得学生应该多参加这样的研学活动，“孩子们虽然生在营口，但是这样直观、系统地了解营口的机会，大部分孩子并不具备。”

市中小学素质教育学校带队老师苑鹏飞告诉记者，希望孩子们通过这次研学，能深入了解我们脚下的这片土地，感受营口昔日的辉煌。更希望他们树立热爱家乡的情怀、建设家乡的信念，未来把自己的家乡打扮得更美丽。

“辽河老街是营口市的发祥地，是我国北方港口文化和民族工商业的缩影，是探究营口城建史及城建特色的重要历史文化遗存，被誉为东北最早、保存最完整的百年商铺博物馆。……”与此同时，另一队学生正在讲解员的介绍下，走进辽河老街开展研学活动，分别从建筑、金融、美食、非遗文化等方面进行调查研究。市中小学素质教育学校研学科科长王怀宇表示，为了让孩子们更主动地参与到老街研学中来，学校设置了对商户、游客进行调查采访，走进建筑内观察并画出内部结构，分组讨论等开放性和闭合性问题，突破了传统教学方式，更容易激发孩子们的学习主动性。

# 讲给孩子们的法治课

“以后去超市，我要帮奶奶看看生产日期。”“地摊上的东西不能乱买。”“下次配眼镜时得看看镜片的合格证。”……近日，站前区检察院检察干警来到建设小学，以“检校‘童’心，守护成长”为主题，为师生们上了一堂法治课，帮助师生树立正确的消费观，提高消费维权能力。

为了让课堂活起来，法治课以《消费者权益保护法》《产品质量法》《食品安全法》为切入点，从如何识别“三无产品”“过期产品”、质量不合格食品的危害等方面，结合现场演示、播放动漫小视频、学生动手操作相结合的方式，讲授了未成年人消费者有哪些权利利益受到侵害该如何维权、维权时需要提供哪些证据、可以获得什么样的赔偿等法律知识。

“上了这堂法治课，才知道原来买东西也有那么多学问啊!”一名听课的学生说。学生们表示，会与家人分享所学的维权知识，争做法律小小宣讲员。

本报记者 佟婷婷

# 让优质午休成为中小学生标配

今年全国两会上，两位全国人大代表不约而同提出建议，希望在全国中小学推行“趴睡”变“躺睡”，充分保证中小学生实现优质午休。两位代表的“躺睡”建议，得到了一众家长和网友的赞同和热议。

一直以来，中小学生睡眠管理和睡眠质量备受重视。2021年，教育部办公厅发布《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，指出“睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要”，要求小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。该文件进一步明确，“中小学校要指导家长和学生，制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间”。

这份被坊间称为“睡眠令”的文件，虽然没有对午休作出具体要求和规定，但鲜明指出了午休的重要性。由于学校条件和孩子个体差异的客观存在，目前对于午休的管理和规定，学校差异乃至班级差异都比较大。即便是统一安排了午休的学校，大多也是学生各自坐在原位，趴在桌子上午休。“趴睡”虽然也能实现休息的目的，但从医学角度来看弊端很多，也是很多儿童不愿意午休的原因之一。

无论成人还是儿童，一个好的午休，可以提高工作学习效率，让下午精力充沛。尤其是到了夏季，白天时间变长，孩子们晚上睡觉时间普遍推后，晚上睡眠少了，如果没有充足的午休，下午上课时很容易变得昏昏欲睡，老师们面对无精打采的孩子们，要想出各种招数来帮助学生“提神”。下午体育课时，孩子们在缺乏休息的状态下开展体育运动，不仅无法达到锻炼效果，还可能对身体有害。在这种情况下，良好的午休就变得十分重要。

“文武之道，一张一弛。”只有张弛有度，才能保障身体健康成长。对于孩子们来说，休息权应该和学习、参加体育锻炼等权利同等重要。一方面，学校应通过指导学生和家长做好居家的睡眠管理，努力实现要求的睡眠时间；另一方面，学校也应该尽可能地提供更优质的午休环境、更合理的午休时间，以弥补居家睡眠时间的不足，减缓学生白天长时间连续学习产生的疲劳。

近年来，随着教室空间和教育装备的改进，各地已涌现出不少学校午休“躺睡自由”的案例。创造条件让学生午休躺睡，实现更优质的午休，从技术、空间、投入上来看，都已经不再是难题。“一切为了学生，为了学生的一切”，各地教育行政部门及学校不妨发挥主观能动性，因地制宜，因人制宜，做好这一事关下一代身心健康的好事、实事。

光明日报

## 展示台

# 课桌舞展示青春风采

近日，市第一中学举办七八年级学生课桌舞展演活动。通过此项活动，让学生们在紧张的学习生活中放松心情、振奋精神，提升美育能力，展现青春风采。

一首首悦耳动听的旋律，一个个轻快活泼的动作，一张张洋溢热情的笑脸，诠释着青春的活力。七年一班的课桌舞是语文老师毕婷婷参与编排并指导学生完成的，同学们的表演非常精彩，活力四射。七年六班班主任老师于心洁力求完美，课余反复思索如何将课桌舞编排得更有力度，更有气势。七年十班班主任老师王丽丽指导排演的课桌舞《红星闪闪》让人眼前一亮：形式新颖，别具一格。

课桌舞展现了一中学子朝气蓬勃、奋发向上的精神面貌，也是落实“双减”工作的有效措施，起到了“减负增趣”“减负提质”作用。

本报记者 佟婷婷