

六年级学生表现为啥差异化？

早上八点，某小学六年级教室的日光灯下已人影攒动。前排女生伏案默写古诗，后排男生却将水性笔拆成零件，金属弹簧“啪”地弹到过道——这是记者一周内走访几所学校毕业班时看到的差异现象。

一位六年级家长告诉记者：“我儿子每天回家说同桌总传纸条，可老师发来的视频里，他才是在橡皮上刻印章的人。”另一位家长则翻出手机相册，照片上是女儿工整标注的数学预习笔记，页脚却粘着半片从作业本撕下的涂鸦，“她说这是‘减压艺术’，我们也不敢多问。”

从“春笋冒尖”到“含羞草碰了才开”

与纪律分化同步显现的，是课堂参与的集体性收缩。一位班主任介绍，课堂上抛出需要思考、解释、论证的问题时，教室里空气会突然凝滞，四十多双眼睛不是盯着课本，就是左右瞟，似乎提出的问题与自己无关。直到老师点名，学生才会慢慢地站起来回答问题。“五年级时他们抢答像春笋冒尖，

现在倒像含羞草碰了才开。”班主任的比喻精准刻画了这种转变。在沉默之下，记者看到了暗流涌动。一位女学生的英语练习册中，关于“未来梦想”的作文被黑、红、蓝三色笔迹层层覆盖，末尾便笺条上工整写着语法请教。一位家长对比女儿四五年级“猫抓式”错题本与如今备注详尽的订正记录，坦言：“老师反映课堂不积极，但看笔记还可以，不知该喜还是忧。”也有不少家长发现，孩子对学习情况的回应越来越简短，常用“还行”“不知道”搪塞，导致家长难以掌握真实情况。一位家长无奈地说：“五年级时他还主动分享课堂上的事，现在问什么都不愿多说，我们也不知道该怎么沟通。”

“六年级学生的爱好和特长取得一定成绩。”某校长告诉记者，他经常在微信朋友圈看到家长或者老师晒学生的钢琴十级证书、羽毛球比赛获奖奖牌、演讲比赛冲进决赛圈的视频等，“这是可喜的，但即便他们擅长的领域，当被问到是否愿意展示时，学生也会流露出小不情愿的表情。”这位校长表

示，不少班主任发现，升入六年级后，学生们更愿意“隐藏”自己了。

从“油头”到名牌球鞋

班主任们还发现，六年级学生的书包里常备折叠镜、小梳子。男生刻意卷起的裤脚下若隐若现的名牌标志，取代了昔日的卡通挂饰。一位班主任对比学生今昔照片：上学期还顶着“油头”的男生，如今用发胶打理出纹理；去年穿校服运动鞋的女生，现在会用彩色发绳搭配帆布鞋。“注重仪表本该欣喜，但花在学习上的心思却少了。有人开始敷衍作业，觉得‘小学知识太幼稚’。”一位老师忧心忡忡地展示某份抄袭作业——字迹工整得具有欺骗性，错的地方一模一样。她表示，“有些学生以前专注力很好，现在却心不在焉，作业敷衍了事，甚至直接抄袭。他们似乎急于长大，却对初中生活充满不确定。”

本报记者 佟婷婷

人人来科普

春季正是“追高季”

春天是万物生长的季节，草长莺飞，一片生机勃勃的景象。很多家长都希望孩子在春季“追高”。那么，如何才能让孩子在长高的同时不长胖呢？

一年四季里，孩子身高的增长速度不同，春季增长最快。

维生素D合成增加。经过漫长的冬季，春天阳光明媚，孩子外出活动明显增加，阳光中的紫外线也逐渐增强，有助于机体合成维生素D，从而促进机体对于钙、磷的吸收，给骨骼生长提供更多的原料，促进身高增长。

基础代谢增强。春季气候温暖宜人，和冬季相比，机体的基础代谢率可提高5%—10%，由此加快蛋白质合成与细胞更新。另外，消化酶在逐渐温暖的环境下活性增强，有利于食物的消化吸收，机体对蛋白质和钙等骨骼生长所需要的营养物质的利用率也显著提升。

运动量增加。孩子春季户外活动时间通常比冬季长，尤其在跳跃、奔跑类型的纵向下肢运动。运动不仅可以促进孩子骨骼生长，还可以促进生长激素分泌。如中等强度运动可以使生长激素的分泌量比静坐时增加2—3倍。

如何长高不长胖

长高，是骨骼增长，由骨骼的长度决定，测量指标是身高。

长胖，即长胖，是体重的过度增加。体重包含的内容非常复杂，有骨骼、肌肉、内脏、脂肪、血液、皮肤等。除了脂肪，机体其他的重要部分统称为瘦体质组织。

长胖，实际上是脂肪组织增长过多，主要和机体摄入过多高糖、高脂肪、高能量的食物有关，它会导致骨骼加速发育，影响孩子的成年身高。

长高的基础是骨骼增长。骨骼的主要成分是钙磷和蛋白质，骨骼生长需要的营养主要是蛋白质、矿物质和维生素。也就是说，促进身高增长的食物，主要是富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，包括奶类、肉类、蛋类。

监测身高和体重是关键

学龄儿童正常的生长速度是每年身高增长5—7厘米、体重增长1—2千克。

定期监测孩子的身高和体重，就能清楚地了解孩子的身高增长速度是否达标，体重增长速度是否超标。

一旦发现孩子身高增长缓慢或者体重增长过快，家长就要及时采取相应的措施进行干预。

合理饮食

孩子长高不长胖的饮食原则是，在平衡膳食和食物多样化的基础上，每天的食物要包括蛋白质、蔬菜和主食。

保障长高的食物，如每天喝奶500毫升、吃一个鸡蛋、吃50克肉类，适当补充维生素A、维生素D和钙剂。

控制长胖的食物，如少吃油炸食品、甜食、甜饮料，适当控制主食的进食量，水果也不宜吃太多。

在饮食行为方面，每餐进食不宜过多，进食时要细嚼慢咽，避免暴饮暴食。

保持健康的生活方式

孩子保证足够的睡眠和适量运动，是长高不长胖的健康生活方式。

学龄儿童每天要保证8—9小时的高质量睡眠，尽量在22时之前入睡。孩子吃晚餐不宜太晚，最好在19时30分左右结束，睡前不宜进食，空腹睡觉有利于生长激素的分泌。

此外，孩子每天坚持2小时以上的运动量，最好选择跳绳、跑步、打球等纵向跳跃类运动，这类运动更有利于身高增长。

营口市科学技术协会 供稿

小升初心理准备

营口市育才初级中学教师 金阳

从小学升入初中是学生生涯中的一个重要转折点，这个阶段不仅是学习环境的变化，也是孩子们心理成长的重要时期。为了帮助孩子们更好地适应这一转变，做好心理准备至关重要。以下是一些关于小升初心理准备的建议：

一、稳心态

小学六年级学生在面临升学时，可能会出现浮躁的状态。这主要是由于对未来不确定性的担忧、学业压力的增加、身心发育慢慢进入青春期以及随着年级增高而带来的高自我效能感等因素造成的，这个时候稳定心态尤为重要。

制定清晰的目标和计划：设定明确的学习目标，并根据目标制定详细的学习计划，感受到有序地进步。升入初中后，学习科目增多，孩子们的时间会很紧张。有计划地打牢基础知识有助于时间管理，会帮助我们树立自信，更好地适应初中的学习生活。

规范习惯养成：同学们逐渐成长为大孩子，良好的礼仪规范和课堂秩序能够帮助我们提高注意力和学习效率，在小学阶段养成，可以让我们升入初中后不用在紧张的学习状态里还要分心于文明习惯的养成。

情绪管理：学会表达自己的情绪，学习一些放松技巧，如深呼吸、运动等，可以帮助我们缓

解压力。

二、能力储备

调整生活作息：中学生的作息相较于小学是很紧凑的，适当的早起，增加一些学习强度有助于提前适应初中的生活节奏。

提升自我管理能力和：中学更强调自主学习的重要性，要学会自己安排学习时间和任务，养成良好的学习习惯。

提高社交能力：学习有效地表达自己的想法和感受，以及如何倾听他人。

参与集体活动，提高团队协作能力，为在新的环境中结交朋友打下基础。

三、家庭支持

保持沟通：家长应持续关注孩子的心理状态，提供必要的指导和支持，成为孩子最坚强的后盾。

设立合理的期望值：家长应根据孩子的实际情况设定目标，既不过高也不过低，让孩子在实现目标的过程中感受到成就感。

四、实践体验

参观中学：如果条件允许，可以和家长参观未来就读的学校，关注学校公众号动态，减少对新环境的恐惧感。

写给六年级追光者的时光寄语

站前区长征小学教师 黄莺

又是一年春暖花开，站在四楼的教室窗前眺望时，常常看到你们在操场上追逐嬉戏的身影。那些跳动的红领巾中，飞扬的衣角，还有此起彼伏的笑声，总让我想到春天里随风摇曳的蒲公英。毕业的脚步临近，教室里的你们，或许正被毕业季的躁动裹挟，就如听见你们翻书的声音藏着雀跃与不安。此刻的你们像一簇簇蓄势待发的蒲公英，既向往着高处的风，又眷恋着脚下的土壤。作为陪伴你们走过这毕业旅程的老师，我想在离别前帮你们保存着这美好的小学时光。

六年级下学期的学习，是对小学知识的总结和升华，每一节课，每一次作业都那么关键。而浮躁就像一层迷雾，会让我们看不清知识重点，忽略掉那些原本可以掌握很好的内容。只有静下心来，认真对待课堂，还做那个积极向上的自己，才能在毕业前收获满满。

而提升成绩的前提更应是良好的纪律作保障。不去触碰那些看似有趣的“暗礁”，学会在风浪中与规则共舞。自律比他律更重要！

当盛夏的蝉鸣淹没下课时，愿你们既有冲向远方的勇气，也保留转身回望时的美好记忆。那些此刻觉得枯燥的琐碎光阴，终将在时光里羽化成托起你们飞向远方的风！

地震舱里的“心跳课堂”



“戴上VR头盔，眼前瞬间天旋地转，课桌剧烈摇晃，天花板碎片簌簌坠落……”4月1日上午，营口应急科普馆的地震体验馆内，西市区实验小学的学生们正紧紧攥住扶手，在4.5级震感的晃动中，上了一堂“关爱地球 防灾自救”科学课。这场由虚拟与现实交织的特殊体验，拉开了西市区实验小学科学教育合作共建签约仪式的帷幕。

营口市科普研学实践中心、营口应急科普馆、营口职业技术学院青少年儿童心理体验馆、西市区科学技术协会、西市区教育局、西市区实验小学共同签署战略合作协议，200余名师生作为体验者通过VR技术，不仅能感受地震不同阶段的震感变化，还能在虚拟废墟中学习止血包扎、SOS信号发送等生存技能；心理体验馆的应激反应测试，则用科技手段丈量着学生们

面对灾害的心理韧性。“当震动停止时，我的手心全是汗，但记住了‘黄金三角区’的位置。”一名学生的体验笔记里记录着。这种沉浸式教育，将传统防灾演练升级为五感联动的生命教育。科普志愿者聂殿君还为学生们普及地震防灾相关科普知识，并指导学生们参观营口应急科普馆。

“通过虚实结合的灾难模拟，学生们对逃生知识的记忆留存率提升了，更有效地引导学生关爱生命，热爱生命，学习应急防震减灾的相关知识，掌握逃生技能。”周明涛校长表示，将营口应急科普馆转化为动态育人空间，正突破传统课堂边界，让防灾教育与科技创新实现有机融合。

本报记者 佟婷婷

行走的思政课绘就精神成长地图

西市区创新小学将思政教育搬出教室，通过“沉浸式”红色实践教育活动，带领学生在纪念馆、博物馆触摸历史温度，用脚步丈量精神成长轨迹。近日，学校三至六年级的学生们在系列实践课程中，完成了一场从个人品格塑造到世界视野拓展的成长之旅。

130余名三四年级学生在营口雷锋文化博物馆变身“文化寻宝人”，8名经过选拔的讲解员以稚嫩童声讲述《雷锋日记》背后的故事。当泛黄文物遇见新生代讲述，展厅里展开跨越时空的对话，雷锋精神种子随着学生们专注的眼神悄然播撒。五年级学生在营口市博物馆开启“时空穿梭之旅”，从新石器时代的石器到近现代港口图片，家乡发展

脉络在眼前徐徐展开，学生们眼眸中跃动的不仅是求知的光芒，更是血脉里苏醒的家乡自豪。六年级学生走进中国红十字运动发源地营口纪念馆，通过历史展览和纪录片了解人道主义精神的全球传承。当看到战地救护的历史影像，学生们第一次真切感受到，那些课本上的“生命至上”理念，正是由无数红十字工作者用行动铸就的守护之光。

这场特殊的“行走的思政课”精心构建了“个人-家乡-世界”的教育图谱。西市区创新小学实践证明，把课堂搬到历史现场，让文物成为教材，用乡情唤醒认同，这样的思政教育才能真正走进孩子心灵，让家国情怀生根发芽。

本报记者 佟婷婷 文/摄

行走的思政课

萌娃学做“小雷锋”

春风化雨润童心，雷锋精神代代传。营口市人民政府机关幼儿园联合五大社区开展“五老话雷锋，薪火映童心”主题活动，通过“听爷爷讲故事+实践行动”的模式，让红色基因在稚嫩心田生根发芽。

近日，雷锋生前战友张时扬爷爷走进幼儿园。一脸慈祥的张爷爷走上讲台时，孩子们不约而同地安静下来，一双双清澈的眼睛里写满了好奇与期待。张爷爷的声音温和而坚定，仿佛带着孩子们穿越时空，回到那个朴素却充满热忱的年代。讲到动情处，眼角的皱纹里藏着深深的自豪。孩子们托着腮帮，听得入神，仿佛雷锋叔叔的故事就在眼前。

知行合一方能深植于心。在“我是小雷锋”实

践环节，孩子们迸发出令人惊喜的行动力。“清洁小分队”拿着迷你扫把穿梭在游乐区，连滑梯缝隙里的落叶都不放过；孩子们玩起“玩具回家”游戏，把散落的积木按颜色分类归位……“帮小蝴蝶找到花朵也是学雷锋！”在《我们为什么要学雷锋》绘本课上，孩子们用童言童语诠释着新时代的雷锋精神。

“雷锋精神不是高高在上的榜样，而是融入日常的点滴行动。”幼儿园园长表示，“我们希望通过这样的活动，让‘学雷锋’不再是某一天的任务，而是孩子们自然而然的生活习惯。当他们长大后回望童年，会发现雷锋精神的种子早已在心中长成参天大树。”

本报记者 佟婷婷



国家智慧教育平台再升级

近日，教育部召开国家教育数字化战略行动2025年部署会，正式发布国家智慧教育平台2.0智能版。其中，在国家智慧教育公共服务平台已上线39项服务事项的基础上，今年第一批集中新上线了国家奖学金查询等12项教育政务服务事项。

围绕学生专业规划、推进体教融合、促进学生全面发展等方面，推出同等学力申请硕士学位考试成绩查询、国家奖学金证书查验、学生（学校）体育竞赛成绩查询、高等职业教育专科专业设置备案结果查询等4项服务。

围绕教师资质管理与职业发展、促进教师队伍专业化水平提升等方面，推出了教师资格证书查询、国际中文教师资格证查询服务以及教师资格认定、教师培训查询、惠师服务等5项服务。

围绕社会公众文化服务需求、增强语言规范意识、提高教育移动互联网应用程序监管水平等方面，推出了国家通用语言文字法律法规规章文件查询、普通话水平测试等级证书查询以及教育移动互联网应用程序备案查询等3项服务。

中国教育报