

# 美好教育从美好睡眠开始

## 经开区加强中小学生学习睡眠管理工作

中午12点半,经开区实验小学的校园里格外宁静,老师轻手轻脚地走进午睡教室,帮同学掖好被角。近日,经开区教体局落实教育部《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》,积极将睡眠管理同课程教学体系和家校育人机制相结合,一方面加强对学生晚间睡眠的指导和管理,另一方面对学生的午间睡眠管理和午休课程进行了一系列探索。

记者 王赛华  
经开时报 李洪永 杨勇 文/图



### 因地制宜 试点学校保障学生“躺睡”

午睡如何开展?在向各校征求意见和广泛调研的基础上,经开区教体局把部分学校确定为提升学生睡眠质量的试点校,制定各校的《学生午休改革方案》和《学生午休细则》,对学生午休的场所选择、流程、安全防护、环境创设、组织管理等工作进行细化。

试点学校纷纷行动起来,将图书馆、阅览室、多功能室、体育馆等设置成“午休室”。

有的学校把备用教室作为学生午休场所,按性别划分,同时检查教室内的用电、消防安全,安装取暖、降温设备,安装窗帘,再由家委会或家长购买床铺,保障学生中午能够“躺睡”。有的学校在午休时间把教室“变身”为宿舍,师生们把教室里的课桌椅集中到一起,腾出地方用于学生午休。有的学校将每班教室对面的小办公室和教工宿舍腾出来让学生午休。在校午休人数较少的学校则选取舞蹈教室作为午休室。

### 有品质的午休 “午休课程”个性化尝试

为了能让实现有品质的午休,区教体局要求各学校将午休升级为一门课程,鼓励学校根据自身情况进行“午休课程”个性化尝试,因地制宜,一校一策制定符合本校校情、具有本校特色的午休课程。

行知小学把午休和劳动教育课程相结合,指导学生学会物品收纳、床铺叠放,引导学生文明午休,养成良好的卫生及生活习惯。每天午休结束,同学们跟随音乐起床整理内务,把被子叠好放在统一的位置,并将床铺收拾平整。每个房间每周都会评选出内务小达人,将劳动教育融入校园生活中。

实验小学则在保证学生休息的前提下,将德育、智育、体育、美育、劳动教育紧密结合起来,打造品质教育,为校园文明锦上添花。午餐结束后,学校根据学生年龄和兴趣合理分组,学生们或学习红色知识,或散步活动,或打扫教室卫生进行劳

动教育……午间课程后,孩子们来到温馨而又舒适的“宿舍”进行平躺午休。

锦程小学进行“学生生活自理”“集体活动的礼仪”“就餐文化”为主题的午休课程实施,结合午休,老师引导学生学习午休礼仪,播放舒缓的音乐和睡前故事,让学生在温馨和谐的氛围中进入梦乡。

朝凤路小学的学生们在午餐后一起进行卫生打扫是每天的必备环节,不仅是对班级环境的保持,更是在潜移默化中培养学生的文明用餐礼仪、劳动技能、小主人翁意识。之后进行40分钟的午间互动课,内容包括写作业、阅读、志愿者服务、综合实践活动、观看纪录片或教育类视频等。

接下来,经开区将积极推广这种午休模式并积极探索新的午休课程,让学生们睡得好、身体好、学得好,让美好教育从美好睡眠开始。

### 祥云办事处 开展计算机职业技能培训

本报讯 为推进辖区居民就业服务管理工作,5月18日,祥云办事处联合经开区组织人事和社会保障局,开展为期5天的计算机职业技能培训。

本期计算机培训班设在王庄村委会,辖区内59名居民参加。培训以理论结合实训的形式讲授Office办公软件的应用,包括图表制作、图片编辑美化、演示文稿输出等内容。

此次培训为广大学员提升创业能力提供了良好的平台,增强了待业人员技能水平和自主创业、自谋职业的本领,提高了待业人员综合素质,增加了就业技能,拓宽了就业范围,为实现再就业打下坚实基础。同时,推进辖区民生事业的发展,居民对劳动保障政策有了更深入的了解,丰富了居民的业余生活,受到广泛好评。

记者 柴琳琳 通讯员 路刘霞

### 经开区市场监督管理局 开展食品安全快检工作

本报讯 为进一步消除食品安全隐患,保障机关事业单位就餐人员食品安全,5月13日~14日,经开区市场监督管理局利用食品安全快速检测车对机关食堂进行食品快检工作。此次快检主要针对蔬菜、水果、肉类等食品原材料进行随机抽样,重点对农药残留、瘦肉精、二氧化硫、餐具洁净度等项目进行检测,共抽取26个样品,经检测全部合格。

下一步,经开区市场监督管理局将对辖区学校食堂、农贸市场、大型商超等开展食品安全快检,及时发现和消除食品安全隐患,防范食品安全风险,全力守护好辖区人民“舌尖上的安全”。

记者 柴琳琳

### 九龙办事处 推进餐厨垃圾收运工作

本报讯 为扎实改善辖区人居环境,进一步推进垃圾分类进程,近日,九龙办事处组织志愿者开展餐厨垃圾集中收运“回头看”工作,切实维护餐厨垃圾分类收运全覆盖的收运格局,推进餐厨垃圾资源化、无害化处理。

行动中,九龙办事处将餐厨垃圾作为推进垃圾分类的重点,将辖区内所有餐饮单位全部列入集中收运处置体系,利用餐饮单位集中分布的特点,各片区垃圾分类督导员结合分工,牵头开展餐饮场所垃圾分类指导,逐家逐户上门进行政策、知识宣传,指导餐饮单位配齐垃圾分类设施设备、加强内部员工的日常培训和规范分离餐厨垃圾和其他生活垃圾。同时,各片区垃圾分类督导员适时开展“回头看”行动,“检查”餐饮单位分类成果,根据发现的问题,耐心指导餐饮单位进行整改,减少和避免问题反弹。辖区餐饮企业表示,将继续响应“垃圾分类”行动号召,配合街道开展生活垃圾分类工作,实现生活垃圾减量化、资源化、无害化,当好垃圾分类“先行者”,践行垃圾分类“新时尚”。

下一步,九龙办事处将持续加大“回头看”力度,常态长效完善收运全流程,坚持高标准高质量做好餐厨垃圾收运工作,推动垃圾分类向纵深再发展。

记者 柴琳琳 通讯员 毛亚勇

# 快乐足球 健康成长

## 经开区实验小学在市青少年足球苗子精英赛中获佳绩

本报讯 5月15日,为期5周的2021年郑州市青少年足球苗子精英赛暨足球传统项目学校锦标赛落下帷幕,经过激烈角逐,经开区实验小学分别获得小学女子乙组第一名和小学女子丙组第二名,小学男子乙组第九名和小学男子丙组第五名的好成绩。

比赛中,经开区实验小学的足球小将们斗志昂扬,传球精准,配合默契,展现出扎实的足球功底,特别是男子丙组的小将们,虽然是第一次参加比赛,但他们不畏强手,奋勇拼搏,得到了教练员和场下观众的一致认可。

据了解,经开区实验小学以“乐学乐行,唯实唯新”的校训为引领,以立德树人为导向,秉承“快乐足球、健康成长”的校园足球发展理念,坚持“五育并举”,将足球文化建设与丰富多彩的活动相结合,营造了浓厚的校园足球文化氛围;坚持课堂教学与常规训练相结合,每周开设一节足球课,每个班都有足球队,每学期都有足球班级联赛,弘扬和传承足球



精神,培养学生勇于拼搏、团结合作的优良品质。

“校园足球的发展,让越来越多的孩子在绿茵赛场上体验到了快乐、找到了自信。经开区实验小学愿借助足球特色项

目,锐意进取,开拓创新,助力孩子们扬帆起航、成就梦想。”学校党支部书记、校长史兆霞说。

记者 王赛华  
通讯员 张星晨 林霞 文/图