

舌尖有营养 操场有欢歌

贵定一幼探索“吃动平衡”，让萌娃找到自己的成长节奏

本报记者 郝梦



清晨的阳光刚洒满操场,大班的孩子们就排着队,叽叽喳喳地准备挑战“彩虹障碍跑”,欢呼声把枝头的鸟儿都惊飞了。

午餐时间,中三班的小宝贝举着吃得干干净净的空碗,眼睛亮晶晶地凑到老师跟前:“老师,今天的胡萝卜甜甜的,我还要!”

在黔南州贵定县第一幼儿园,这样“吃动平衡”的快乐场景,每天都在上演。



3 阳光运动场:跑起来,笑起来,眼睛亮起来

“平衡木探险”区里,孩子们一个个化身小小探险家。有的宝贝紧张地抿着小嘴,一步一步慢慢挪;有的宝贝大胆地张开双臂,像展翅的小飞机一样找平衡。每当有孩子颤巍巍地走到终点,老师都会立刻送上大大的拥抱和响亮的击掌,孩子们在伙伴们的欢呼声里,收获了满满的成就感。

每天两小时的户外活动,是孩子们最期待的“撒欢时间”。韵律操跳得整整齐齐,骑行区里你追我赶,沙池里几个孩子凑在一起合作堆“城堡”,攀爬架上胆大的男孩像小猴子一样灵活。“充足的自然光照是

预防近视最好的‘良药’。”中四班老师看着孩子们蹦跳的模样,眼角弯成了月牙,“每天在阳光下尽情撒欢,不光能让宝贝们释放天性,还能通过跑跑跳跳、爬爬攀攀这些好玩的游戏,帮超重宝贝科学消耗多余热量,让身体长得更结实、更灵活。”

4 健康小档案:每个孩子都是“VIP”

每年四个季度膳食调查,两次半年体检、两次新生体检、一次全面体检,每学期末,幼儿园都会把体检数据和膳食调查结果放在一起“会诊”,给每个宝贝的营养状况做个全面评估。

针对体质偏弱或营养过剩的宝贝,园方会联合家长一起制定个性化方案:挑食的孩子,老师会悄悄把不爱吃的菜“藏”进花样点心里,像给每个宝贝配了个“专属健康管家”,动态调整方案,精准呵护。

近视防控更是“重中之重”,每学期末做完视力检测,老师都会单独和家长沟通:“在家要控制宝贝看动画片的时间哦,多带他们去户外走走。”室内严格限制电子产品的使用,小二班邓老师说:“草

地、阳光、游戏,就是给小眼睛做的专属SPA,啥都管用。”

上学期末的数据显示,幼儿园幼儿的体质达标率提升了8%,挑食偏食幼儿比例下降15%,视力异常和肥胖的情况也得到了有效控制。更让老师们欣慰的是,孩子们的眼睛亮晶晶的,笑声比之前更响亮了,以前总抱着小胳膊不动的小宝贝,现在每天都追着老师喊“我要去操场玩!”

从“要我健康”到“我要健康”,贵定县第一幼儿园用“吃动平衡”魔法,让每个萌娃都找到了属于自己的成长节奏。未来,这里的故事还会继续——在饭菜的香气里,在伙伴的欢笑声中,在阳光下的每一次奔跑里,守护童年的每一份蓬勃与美好。



1 舌尖上的“营养魔法”:吃得安心,长得壮壮

走进幼儿园的后厨,食材采购单、消毒记录整整齐齐挂在墙上,食品留样的小盒子码得规规矩矩,每一个流程都清晰可查。园长王雪华笑着说:“我们给宝贝们定的食谱,全是粗细搭配、荤素均衡、干稀适宜,不光要跟着《中国居民膳食指南》来,还要跟着四季换花样,让宝贝们吃得舒服又营养。”

说到特殊体质的宝贝,王雪华的语气里满是细心:“我们特别关注过敏宝宝和体弱宝贝。每天橙绿蔬

菜要占蔬菜总量的一半以上,动物性维A的摄入量也控制在30%以上,就是要让每个宝贝都能补足蛋白质、维生素和矿物质,连视力异常和口腔龋齿的发病率,我们都牢牢盯着呢。”

每个季度的“食堂开放日”更是热闹,家长们戴着帽子口罩逛后厨,摸着新鲜的蔬菜,看着规范的流程,忍不住笑着说:“看到孩子吃的菜这么新鲜,做饭的流程这么干净,我们放心多了!”

2 食育小课堂:自己动手,吃饭更香

“哇,今天我们是小小厨师!”当孩子们系上小围裙,一场关于食物的探索就开始了。

最热闹的要数“豌豆剥剥乐”了,大家围坐在大桌子旁,中间摆着个装满新鲜豌豆荚的大竹筐,孩子们比赛谁剥得快,把一颗颗圆滚滚的“绿宝石”从豆荚里请出来。“豌豆荚里面有好多小宝宝呢!”软乎乎的小奶音凑在一起,全是藏不住的新鲜劲儿。孩子们的小手认真地拨弄着,连掉在桌上的一颗小豆子都要捡起来,眼神里全是专注和

成就感。不只是剥豆子,孩子们还会变身“土豆清洁工”,拿着小刷子和刮刀,小心翼翼地给土豆“洗澡”“脱皮”,虽然动作还有点稚嫩,可那份认真模样,一点都不输专业厨师。

在欢声笑语里,孩子们不光锻炼了小手肌肉,更慢慢懂了“一粥一饭,当思来之不易”的道理。等他们再坐到餐桌前,面对自己亲手处理过的食物,那股自豪感一下子就冒了出来,吃饭都变得格外香甜。

云岩区开展少先队辅导员专业技能大赛 红领巾引路人展风采

本报讯(记者 潘国虎) 9月17日至18日,贵阳市云岩区少先队辅导员专业技能大赛在贵阳市实验小学举行。

共青团云岩区委副书记王雪玉为大赛致辞,勉励全体参赛辅导员珍惜机会、锤炼本领,展现云岩区少先队辅导员队伍的专业素养与精神风貌。东新小学辅导员王一涵代表全体参赛辅导员发言,表示将认真参赛、全力以赴,在实战中找差距、强本领。

云岩区教育局相关领导表示,少先队辅导员肩负着为党育人、为国育才的光荣使命,是少先队员成长路上的引路人。近年来,云岩区辅导员队伍在市级少

先队辅导员专业技能大赛斩获“五年冠”的优异成绩,要以荣誉为新起点,抓实辅导员梯队建设,持续筑牢全区少先队工作根基。他勉励全体参赛辅导员赛出水平、赛出风格,恪守竞赛规则,把比赛收获转化为日常工作本领,推动云岩区少先队工作再上新台阶。

据了解,本次大赛设置少先队活动课设计、工作情景模拟处理等实战项目,考题聚焦少先队工作真实场景,涵盖红色思想引领、“健康第一”理念落地、学生心理健康教育、电子产品管理、中队组织建设等工作重难点,实践性、针对性突出。

大赛为期两天,除少先队专业技能评比之外,周晓群老师还在赛前和赛后进行了两场少先队专业知识的讲座。赛前指导培训前后呼应,形成“赛前指导—实战练兵—赛后总结”的闭环培训体系,助力辅导员队伍专业成长。

此次大赛既是对全区少先队辅导员专业能力的一次集中检阅,也是推动云岩区少先队工作高质量发展的重要契机。下一步,云岩区将持续加强辅导员队伍建设,以赛促训、以训强能,不断夯实少先队工作根基,让星星火炬在云岩教育高质量发展进程中熠熠生辉。



观摩数字化体测 探索智慧体育路径

黔南州2026年学生体测项目培训在贵定举办

本报讯(特约通讯员 李榜松) 9月15日至16日,黔南州2026年“健康第一”背景下学生体测项目专题培训会在贵定县举办,中小学校长、书记代表和学校体育教研组长、体育教师代表等150余人参加培训。

本次培训共设置现场观摩、专家讲座、政策解读、经验交流、业务实操五大环节。参训人员实地观摩了贵定县第二小学特色大课间、15分钟课间体育活动、体育课堂教学,以及数字化体测设备测试、成绩分析、干预措施制定等经验做法。贵定县教育局副局长柏榜梓从组织部署、政策解读、工作推进等角度,介绍了贵定县整县提升学生

体质健康优良率的做法;都匀市第三完全小学校长张云围绕思想破冰、责任闭环、课堂提质、数据驱动、家校社协同五个方面,介绍学校从优良率全州挂末到今年大幅跃升的经验做法;贵定县第二小学从空间全域、时间全程、主体全员、机制全维“四全”维度,全面展现学校利用“小空间”抓“大体育”的育人成效。

贵州省教育宣传中心赵明发老师以《新时代提升我省学生体质健康水平的策略建议》为题,从政策要求、学校体测实施建议、薄弱项目提升路径等作专题培训。六盘水市第十一中学校长戴黎以《运动筑基 健康育人——以“有品十一”运动育

人工作实践为例》为题,从“健康第一”校本实践、“有品六要”全覆盖、课程体系与监测框架等作专题培训;毕节市赫章县第一中学体育教研组长孙大鹏以《践行“健康第一”教育理念 做实校园体育实践 着力夯实学生体质健康根基》为题,从体测探究、学校体育发展、体质提升计划等作专题培训。

会议通报了2026年上半年全州学生体质健康抽查复核情况,对下半年全省、全州抽测工作作出安排部署。会议还同步召开了全州2026年第三季度基础教育重点工作会议,对控辍保学、寄宿制学校管理、教辅管理、农村教育补短板促均衡等重点工作进行安排部署。



本次培训内容丰富,既有高位引领的专家讲座,又有贴近实操的业务培训;既有经验交流的互学互

鉴,又有部署工作的会议推进,达到了统一思想、提升能力、推动工作的预期目的。

资讯

观山湖区

青少年科技体育艺术赛开幕



本报讯(记者 徐颖) 9月20日上午,2026年贵阳市观山湖区青少年科技体育艺术赛事活动开幕式在贵阳市第一实验小学举行。本届赛事以“观山望云起 滨湖映腾辉”为主题,延续优质品牌育人平台定位,创新采用“动静双线、体艺科创融合”模式,结合传统文化、本土民族文化与现代科技,打造沉浸式美育场景,充分展现观山湖区青少年昂扬风貌与艺术教育丰硕成果。

开幕式上,观山湖区青少年艺术教育中心主任王娟表示,本届赛事主题“观山望云起,滨湖映腾辉”这十个字,既描绘了观山湖水相依的自然之美,也寄托着以科技为峰、以体育为翼、以艺术为光,托举青少年腾飞远航的深切期许。观山湖区始终坚持“五育并举”,让科技之智、体育之魄、艺术之美在校园交相辉映。

当天,书画长廊、工作坊展示同步举行,绘画作品、手工作品等集中亮相,吸引了众多师生驻足观看。开幕式演出环节,舞狮舞龙表演率先点燃现场气氛,经典国风歌曲《观山湖》唱响,科技感十足的机器人表演、花式足球表演轮番登场,传统与潮流融合,为现场带来燃力十足的演出。演出的最后,现场鸣响圆满礼炮,为所有参赛选手送上旗开得胜的祝福,体育少年们依次登场。

德江

十万师生云端研学



本报讯(特约通讯员 陈德强 陈长富) 9月17日15时,2026年秋季全国中小学消防安全公开课准时开播。德江县教育局联合县消防救援局统筹部署,组织全县212所中小学、10万余名师生同步云端参训,开启了一堂生动鲜活的校园消防安全实践课。在德江县民族中学多媒体教室,屏幕上鲜活的消防研学场景牢牢吸引着全体学生的目光。跟随阿凡提与小毛驴的研学足迹,同学们走进喀什古城,从黄土墙体、饕餮铁盖、特色防滑防火地砖等传统建筑细节中,探寻古人蕴藏的防火智慧。

在德江县第五小学、第八小学的阶梯教室,研学镜头切换到伊犁六星街街巷商铺,生动直观的隐患排查实景教学,让消防安全知识变得可看、可学、可记。

本次公开课由国家消防救援局、教育部联合主办,创新采用“研学闯关”趣味模式,依托新疆特色文化场景,以平安知识锦囊收集为线索,通过情景演绎、科学实验、实操演练、互动问答等多元形式,系统讲解消防器材识别、疏散标识认知、日常防火、家庭火灾自救等核心知识,精准贴合小学生学习特点,兼顾趣味性与实用性。

桐梓

美术优质课评选精彩纷呈



本报讯(特约通讯员 郭婷婷 杨帅锋) 9月16日至18日,遵义市桐梓县2026年初中美术优质课评选观摩交流活动在桐梓县第五中学顺利举行。由初中四大教育集团脱颖而出的10名美术教师同台竞技、各展风采,城区部分美术教师现场观摩研学。

本次活动分层设置、同课异构,城区组授课课题为浙美版八年级上册《胸中丘壑》,乡镇组授课课题为浙美版七年级上册《中国书法》。赛事流程规范完整,集中设置说课阐释、课堂展示、集体评课等三大核心板块,全方位、多角度考察和锤炼美术教师的教学设计、课堂驾驭、审美素养与教研评析能力。

赛场之上精彩纷呈、各有亮点。城区组围绕课题《胸中丘壑》深耕课堂教学,教师们或精研笔墨技法,带领学生体悟国画山水丘壑之美;或诗画相融、情境赋能,依托多媒体打造沉浸式课堂,引导学生沉浸式感受传统山水艺术的意境与气韵。乡镇组聚焦《中国书法》主题,深挖中华优秀传统文化内涵,深入浅出讲解书法源流、笔墨意蕴与审美价值,让传统书法文化在课堂落地生根。参赛教师立足新课标理念,落实分层教学、创意实践,尊重学生艺术个性,鼓励自主表达、大胆创作,让美育课堂灵动鲜活、育人有声。学生在沉浸式艺术体验中启迪审美、涵养情操,提升素养,充分展现良好的艺术学习风貌。