

冬日校园暖心进行时

校园里吃花样早餐开启正能量一天、上下午各30分钟大课间欢乐运动……



青大市北附中每天两次阳光大课间。



青岛42中提供暖心早餐。

青岛启润实验学校举行跳绳挑战赛。

健康成长、快乐成长，是每个学校和家庭对孩子的期望。应需而供，倾情服务，冬日的校园里，许多学校筑起了一道“暖心”服务链，把“暖心餐”贯穿于供餐各个环节管理之中，把上课、自习的时间挤出来练练“暖身操”，增加阳光大课间时长，充分让学生们强身健体。享受美味的滋养，享受运动的轻松，在这里成长为朝气蓬勃的新时代好少年。

每日便利早餐很“暖胃”

目前青岛一些中小学陆续向学生提供营养早餐，让不少家长拍手叫好。早晨7点，青岛超银小学食堂内正好是孩子们用餐高峰期，在取餐台上可以看到种类丰富的面食，如煎饺、麻花、三明治、烧麦、蛋炒饭等，配菜有鸡蛋、牛奶、汤类，食堂采取自助取餐的形式，孩子们可以随吃随拿。超银小学从2019年开始为学生提供营养早餐，集中供餐时间为早晨7点到8点，采取自愿形式，餐费为10元。每天早晨，会有工作人员将当天早餐拍摄成视频，发送到班级群里，让家长可以及时了解孩子的用餐情况。“最开始，学校的早餐是给老师提供的，后来有学生和家提出，学生早上在家吃早餐有点困难，就跟学校提出申请，学生可不可以可以在学校吃早餐，一开始只有几十名学生在吃早餐，慢慢地，孩子在学校吃了早餐之后，胃口大开，家长也省事，到现在有接近七百人在这吃早餐，占了学校学生数的一半。”青岛超银小学德育处副主任王倩介绍。

青岛市42中学同样为学生提供早餐，目前已经持续三年，餐费标准为7元。“我们每天早上6点20分就已经种类齐全地将早餐摆上桌，蒸饺、烧卖、炸酱面、馒头片、面包、酸奶等每天不重样，自助餐形式不限制孩子们吃的量，初中生们胃口大，有的男生可能一顿早餐就吃上6根肠、5个蛋，吃得很开心。”青岛42中德育处副主任王冲告诉记者，原先很多家长工作忙，有的学生常常是自己拿钱在外面买点早饭路上吃，还有的家长感觉自己做的花样少、营养单调，或者费心费力做一顿，孩子着急出门还吃不上几口……自从学校提供早餐服务后，感觉省事，还节约时间，更吃得营养放心了。“办一所让家长满意的家门口好学校，是我们的目标和理念。”王冲说道，冬日里暖心暖胃的早餐，让学生们感受到学校和老师的温暖关怀，让他们一整天

能量满满、动力满满。

“看，餐盒穿上‘保暖衣’了！”近日，青岛辽源路小学的学生们也惊喜地发现新变化。学校食堂“源味坊”全面开启“锁温行动”，按照营养餐烹制步骤，科学调整加工制作节奏，压茬推进出锅时间，有效提高餐盒密闭速度，进而为餐盒加设保温层，确保学生能吃上热乎可口的饭菜，实现营养餐“锁温行动”落地见效。“秋冬时节，校园食堂的饭菜如果是打包送往教室，途中容易变凉，市北区始终聚焦校园食品安全和学生营养健康，要求各学校落实好标准化管理，在‘保温’和‘营养’上下功夫，确保孩子们吃上热乎乎的、营养全面的午餐。”市北区教体局相关负责人介绍，市北区为各学校配备了电热分餐台、售饭台和加温板，把对孩子们的关爱藏在每一份热气腾腾的午餐里。

跳起来动起来很“暖身”

并脚跳、开合跳、弓步跳……每天上午、下午两次阳光大课间，下课铃声一响起，青岛大学市北附属中学的操场上一片欢腾，同学们走出教室，在动感的音乐中跑步、跳绳，用热力十足的运动“点燃”阳光课间，激发青春活力。今年10月以来，市北区在全区各中小学推广“2+2+N”体育工作模式，这是该区在体育教育领域的一项创新举措，旨在通过多样化的体育活动和课程设置，全面提升学生的身体素质和体育技能。该模式包括体育课、大课间活动两个必修项目；跳绳、跑酷两个特色项目以及学生自选N种运动项目，让学生练起来、跑起来、跳起来、动起来，进而热爱起来。

“自从学校把大课间延长，感觉自

己每天都更有活力了，是我们的快乐源泉！”大课间是青岛大学市北附属中学学生们日常锻炼的重要时段。校长李欣介绍，自10月起，学校就在每天下午增加了30分钟的体育运动时间，将上午和下午的大课间均延长至30分钟，通过跑步、跳绳等运动提高孩子们的体质体能水平。绕圈形式长跑、跳绳接力跑、跳长绳……一系列“花样”运动不仅突破了空间限制，更实现了全校师生的共同参与，享受运动的放松。

市北区被全国跳绳委员会授予首个“全国跳绳推广试点示范区”荣誉称号，并计划通过设立一级考评中心、加强师资培训等措施，进一步提升跳绳运动在全区的影响力。11月15日青岛启润实验学校在多彩广场举行了“校园吉尼斯”1分钟单摇挑战赛，学生们手中的跳绳在空中划出一道道绚丽的彩虹，他们的动作轻盈敏捷，仿佛在进行一场力与美的展示。经过激烈的角逐，最终各个年级和班级都涌现出了一批跳绳高手。各年级参赛学生达到相对应的挑战目标后，获得学校“校园吉尼斯——跳绳挑战小达人”奖状一张，获得前三名学生的成绩记录在《启润实验学校跳绳吉尼斯纪录册》内，并公布在体育宣传栏。后期学校将定期组织跳绳擂台赛，让新播主成绩不断“刷新”。

青岛重庆路第二小学和青岛台湛路小学在跑酷运动上做出积极探索。重庆路第二小学举办了首届跑酷运动会，成为市北区第一场校级跑酷运动会。台湛路小学的学生在市北区少儿体能（跑酷）挑战赛中取得银牌，为学校争得了荣誉。跑酷运动的引入，不仅丰富了学生们的体育生活，还培养了他们的勇气和毅力。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 摄影报道

资讯

青岛博文小学 打造校园亲子运动品牌

11月13日，市北区全民健身运动驿站走进青岛博文小学，为“最美的教育是家校和谐共育”家长开放日带来一场亲子趣味体育盛会。市北区全民健身运动驿站探究贴合居民喜爱的运动模式，根据节庆和参与人群的不同，灵活调整参赛项目，实现全域覆盖、全龄参与、全民共享，成为一个有心、有趣、有温度的移动式运动品牌项目。

青岛博文小学以市北区教体局“2+2+N”模式为指导，推广可复制的市北特色中小学体育育人体系，充分利用大课间、家校结合等，普及推广跳绳、跑酷、足球等亲子校园运动，让运动成为校园文化的重要组成部分。

市北区全民健身运动驿站携手青岛博文小学，尝试贯通体育育人全路径，助力校园亲子运动品牌打造，也是体育赛事活动“进商圈、进广场、进校园”有力举措。

青岛大学市北附属中学 “科学家进校园”开讲

11月19日，为进一步深化市北区科学教育“启慧”行动，青岛大学市北附属中学邀请青岛农业大学副教授赵明辉走进学校报告厅，向同学们开展克隆猫“平安”诞生记的科普讲座。

活动现场，通过清晰的演示让同学们了解克隆过程和意义，认识实验仪器，传递科学探究精神，打开了生物和生命科学的一扇大门，激发学生爱科学、学科学、用科学的热情。青大市北附中积极响应市、区号召，坚持推进科学教育工作，提升实验教学质量，学校在2023年市北区学术节闭幕式上作《科学创新实验的国家课程校本化实施和教学实践》典型经验交流，2024年学校获批市北区科学教育实验校，持续在物理、化学、生物教学的实践过程中，探索课程校本化，加强实验教学工作，不断优化科学教育行动，让实验课程真正聚焦于学生发展，真正做好科学教育加法工作。

青岛海逸学校 海洋文化节精彩“研”途

近日，青岛海逸学校的孩子们带着满满兴趣走进青岛海盐博物馆，开启一场特别的“盐”学之旅。海盐文化丰富而厚重，研学队伍参观了各类展馆，近距离感受制盐的变迁史，探寻青岛制盐的发展史。不同年级的学生们走进青岛海底世界增长知识见识，表达对海洋世界的憧憬和探究精神。

主题研学是青岛海逸学校“海洋文化节”系列活动，老师们针对研学目的地，精心设计了不同的项目化学习内容，力求让研学不仅仅是玩，更是真正落实在“学”上，充分打造学校特色研学文化，为同学们搭建探索未知、启迪智慧的平台，让他们在欣赏海洋之美的同时，学会探究、合作，更好地促进个人全面成长。

本组撰稿 观海新闻/青岛早报记者 杨健