

厉行节约树新风 文明“食”尚润校园

——我市多校开展文明餐桌主题教育活动

■ 记者 张波

为落实文明餐桌行动,在市教育局统一组织下,今年以来,我市多所学校集中开展“反对浪费、崇尚节约”“光盘行动”“家庭文明餐桌”系列主题教育活动,以校园育人为核心,联动家庭广泛传播节约新风,让勤俭节约美德落地生根。

课堂育人润心 厚植节约文明底色

各校立足课堂主阵地,常态化开展文明餐桌主题教育。乐山市草堂高级中学通过专题班会,结合真实案例、数据对比,让学生直观感受粮食来之不易,引导学生在就餐按需取餐、在外理性消费、

主动剩餐打包。乐山市翡翠实验学校以“光盘行动我践行”为主题开展班会宣讲,科普粮食生长知识、讲解餐桌礼仪,号召学生从我做起,杜绝浪费。乐外立志达高级中学通

过公益视频、知识讲解、互动讨论,带领学生学习《中华人民共和国反食品浪费法》,让节约粮食、拒绝浪费的理念入脑入心。多样的课堂教育,让“光盘为荣、浪费为耻”成为全体学生的思想共识。

阵地多元创新 丰富节约教育载体

各校结合学段特点,创新教育形式,让文明就餐、勤俭节约融入日常校园生活。乐山市第一职业高级中学、乐山外国语学校充分利用食堂宣传阵地,在取餐窗口、就餐区域、餐盘回收处张贴节约标语,营造浓厚文明就餐氛围。同时优化食材配比、

精细管控食材消耗,从源头杜绝粮食浪费,引导学生少量多次、按需取餐、规范使用公勺公筷。乐山市特殊教育学校以艺育人,组织开展文明餐桌主题绘画创作,孩子们用稚嫩画笔描绘节约场景、传递光盘理念,在艺术创作

中涵养节约品质。乐山市机关幼儿园立足幼儿生活教育,聚焦餐后自理能力培养,通过班级讨论查找浪费问题,推行值日生轮岗制度,引导幼儿自主整理餐桌、爱惜粮食,在点滴劳动中养成节约自律的好习惯。

家校双向联动 常态长效涵养新风

为拓宽育人维度,各校坚持以“小手拉大手”推动文明餐桌走进千家万户。乐山市草堂高级中学、乐外立志达高级中学积极推动节约教育向家庭延伸,鼓励学生争当家庭“节约监督员”,带动家长按需备餐、文明用餐、杜

绝浪费,有效培育节约家风。各校均建立文明餐桌长效育人机制,将光盘行动、文明就餐纳入日常德育管理与班级评比,通过校园广播、国旗下讲话、常态化主题活动持续巩固文明餐桌教育成果。

小餐桌承载大文明。市教育局相关负责人表示,下一步,将持续抓实文明餐桌常态化教育,深化家校共育,引导全体师生自觉践行勤俭节约、文明用餐新风尚,为乐山城市文明建设贡献力量。



乐山市翡翠实验学校 供图



乐山外国语学校 供图

校园快递

乐山东辰外国语学校

召开高三备考工作培训会



教师研讨。

本报讯(任诚诚 记者 张波 文/图)为精准把握新高考命题导向,破解高三教学备考难题,细化学科复习方案,凝聚团队育人合力,近日,乐山东辰外国语学校召开了2027届高三备考工作培训会。全体高三教师全员参会,聚焦高效备考、课堂提质、精准培优,集中研讨科学备考新路径,全面吹响高三高考备考攻坚号角。

据悉,本次培训会立足新高考改革要求与学情实际,摒弃套路化备考模式,以务实落地为核心,聚焦教考衔接、基础夯实、能力提升三大重点,系统梳理高三备考整体思路与实操方法。会议明确,新高考更注重基础性、综合性、应用性与创新性,一轮复习将紧扣教材主干知识,严控超纲教学,摒弃题海战术,聚焦学生学科核心能力培养,融入正向价值教育,全方位落实科学化、精细化备考。

研讨过程中,全体教师集中学习科学备考理念,摒弃传统备考认知误区,树立精准备考、高效备考意识。会议明确了高三四轮复习的时间规划、核心目标与阶段重点,强调课堂是备考提质的核心阵地,要求全体教师立足课堂深耕教学,优化教学模式,抓实教学各环节细节。同时,学校明确分层备考思路,落实培优补弱工作,推行精准化育人模式,坚持“一生一策”,针对不同学情学生精准赋能,助力全体学子稳步提升。

此外,各学科组开展分组专题研讨,老师们结合学科特点,围绕复习规划、课堂提质、分层辅导、专项训练等重点内容深入交流,细化完善学科备考方案。各学科组还开展备考方案展示,互学互鉴,取长补短,凝聚备考共识。

高三教师们纷纷表示,此次培训会为高三备考工作明晰了方向,细化了举措、夯实了责任。将以饱满的热情、务实的作风,把研讨成果转化为教学实效,深耕教学、聚力攻坚,全力护航2027届学子逐梦远航,冲刺高考新佳绩。

乐山七中 35 名学子斩获省级奖项

本报讯(黄旭敏 伍雪 记者 张波 文/图)近日,全国青少年心理成长知识与应用创新大赛(四川省赛区)落幕。乐山七中共有35名学子脱颖而出斩获省级奖项,谭钰渲、胥雨彤、马爱罗、陈刘浠、莫槿萱5名同学荣获一等奖,其余同学分获二、三等奖及优秀奖,充分彰显该校心理健康教育的育人实效。

亮眼成绩的背后,是师生日复一日的耕耘积淀。从今年3月起,参赛学生利用课余时间走进学校心育中心,夯实心理学知识基础。暑假期间,同学们主动返校,在心育中心老师的指导下打磨参赛作品,全力以赴备赛。

备赛期间,同学们各展所长,把抽象心理知识转化为创意满满的参赛作品。一等奖获得者胥雨彤、谭钰渲制作PPT,化身“小老师”,结合生活实例解读墨菲定律、门廊效应;马爱罗、陈刘浠、莫槿萱自编自导校园心理短剧,生动演绎禁果效应与科学归因考试。徐光伏运用AI技术搭建“灯屿”情绪树洞智能体,打造线上心理倾诉空间;杨婕、兰希语、谢展晨借助动画形式,科普峰终效应、青少年心理健康等内容。大家反复打磨、不断演练,在实践



教师暑期夯实心理学知识。

中深化对心理学的理解。本次获奖学子覆盖七年级多个班级,同学们以各具特色的作品,展现当代少年的思考与创造力。乐山七中相关负责人表示,此次参赛

既是对学生心理知识水平的一次检验,也锻炼了大家创新实践、学以致用的综合能力。下一步,学校将持续深耕心理健康教育,引导学生培育阳光积极心态,守护少年学子向阳健康成长。

安全不“放假” 织密暑期防护网

本报讯(记者 张波)暑假以来,学生校外活动增多,叠加主汛期短时强降雨、雷电、地质灾害等风险,各类安全隐患交织。市教育局统筹部署暑期安全与防汛减灾、学生防溺水和防欺凌、防电诈等专项工作,压紧压实多方责任,构建家校社协同防护体系,全力守护全市青少年平安度过假期。

压实责任链条,筑牢制度防线。市教育局印发《关于做好2026年暑期安全和防汛减灾工作通知》《关于做好2026年暑期学生防溺水工作的实施方案》等,坚持“生命至上、安全第一”,落实局领导包片、校领导包年级、教师包学生的责任机制。各地各校对照安全责任清单,利用暑期窗口,对校舍场馆、消防水、实验室危化品、护坡围墙开展拉网式隐患排查,建立台账、销号整改。严格执行24小时值班带班制度,确保险情第一时间处置上报,守住涉生安全事故底线。

聚焦防控重点,实施精准治理。防溺水是学生暑期安全重中之重,我市打出“人防、物防、技防、联防”组合拳。全面摸排辖区河流、水库、工地水坑等危险水域,建立风险台账,配齐一块警示牌、一个救生圈、一根救生绳、一对救生杆“四个一”防护设施。推广并研县做法,在重点河段部署AI智能监控,实现人脸识别、语音驱离。组建村社干部、民辅警、志愿者巡查队伍,在高温重点时段开展水域巡逻。同时设立防溺水举报奖励机制,鼓励群众参与劝导监督,织密社会防控网络。

常态安全教育,增强防范意识。全市中小学落实“1530”安全警示教育,暑假前夕,通过主题班会、应急演练普及“叫伸抛”智慧救援方法,明确防溺水“六不一会”要求。各校发放《致家长的一封信》,签订安全回执;暑期里,借助班级微信群、短视频、家访等形式,常态化推送防溺水、防欺凌、防电诈、防火灾、防洪涝、防食物

中毒等安全知识。教师落实暑期大家访,尤其关注留守儿童、务工人员子女,每周与家长联系,督促家长落实监护责任,牢记“知去向、知同伴、知归时、知内容”监护要点。

多方联动保障,凝聚共管合力。市教育局主管部门主动对接公安、应急、水务、自然资源、乡镇街道,打通水域监管、隐患排查、应急处置各个环节。在做好人身安全防护之外,同步关注学生心理状态,提供心理疏导支持。相关职能部门把守护学生暑期安全纳入社会治理、平安乐山建设的专项内容,一体谋划、一体治理、一体推进,为暑期学生安全筑起坚固屏障。

市教育局相关负责人表示,暑期即将过去,守护学生安全一刻不停。将持续采用拟发安全风险提示函,强化安全教育和督导检查等方式,开展暗访督查,推动各项安全举措落地见效,家校社同心同向,为全市青少年健康成长铺好平安之路。

教育培训事业部总监:黄培

新闻热线:13308138586

邮箱:lsrbjiaoyu@163.com(日报)

开学心理调适指南:

家校携手助收心 从容迎接新学期

■ 记者 张波

新学期脚步悄然将至,为帮助学子平稳完成从假期到校园的状态过渡,做好身心调适,近日,乐山市第七中学专职心理教师黄旭敏为学生与家长送上开学心理调适指南,家校携手,从容迎接新学期到来。

学生篇

从容收心,平稳奔赴新学期

“晚睡晚起、沉迷手机、作业拖延,一提到开学便心生烦躁,都是十分正常的现象。”黄旭敏说,大脑适应了假期的松弛状态,面对学习模式的切换产生抵触属于生理本能,同学们不必轻易给自己贴上懒惰的标签。但如果拖延到开学前夕才仓促调整,巨大的落差容易带来心理内耗,循序渐进的微调,才能保障开学后稳定的学习状态。

一是渐进调整作息。切忌指望一夜之间扭转作息,每天比前一天早睡、早起20分钟,循序渐进校准生物钟,平稳向校园作息靠拢。

二是拆解暑期作业。不必被堆积的作业带来的压力裹挟,把任务化整为零,每日完成一小部分,完成一项做好标记,在点滴行动中找回自我掌控感。

三是共定手机规则。主动和父母沟通约定电子产品使用要求,可将约定白纸黑字张贴出来。如果自我管控存在难度,主动上交手机并非示弱,更是一种高级自律。

面对开学,允许内心存有志忑,但不必放大焦虑。把注意力落到整理书包、核对作业、调整作息等具体小事上,脚踏实地行动,内心自然安定。

家长篇

稳住心态,温柔陪伴助成长

黄旭敏说,开学在即,不少家长既担忧孩子假期玩乐过度、作息混乱,又因工作原因难以时刻陪伴管束,这份焦虑可以理解。家长首先要调整好自身情绪,家长的从容淡定,就是孩子最坚实的心理安全感。

黄旭敏建议,教育引导不妨换一种温和的沟通方式,少一些质问责备,多一些关心询问。把“怎么又玩手机”换成“今天打算怎么活动,或者准备推进哪部分学习”,给予孩子信任空间,效果远胜于时刻紧盯。

可以借助晚餐等轻松的家庭时刻,和孩子平等沟通,共同商定手机使用、作业推进的相关规则。订立规则不是为了约束管控,而是减少彼此误会摩擦。当孩子出现烦躁抵触情绪时,不必急于说教讲道理,给予孩子独处缓冲的空间。比起紧盯作业完成页数,孩子睡眠质量、情绪状态更值得关注。

教育是慢的艺术。开学前夕,愿家长放下过度焦虑,以信任代替怀疑。家长内心安定,孩子方能心态平稳。

家校携手同心,舒缓开学焦虑,助力学子以健康积极的状态,迎接崭新的校园生活。

乐山日报 教育周刊

市教育局 市教育局基金会协办
募捐电话: 2434803 2446067 广告

四川省乐山第一中学校 电话: 2605588
教崇德智体 学通天地人

乐外立志达高级中学 电话: 2156111
让每一个生命成为更好的自己

乐山市第二中学 电话: 2127922
把爱和成功给每一位学生

乐山市草堂高级中学 电话: 2134369
珍爱她的每一位学子

乐山一职中 电话: 2193627
真教 真学 培养真人

乐山市特殊教育学校 电话: 2560886
有教无类 有爱无碍

乐山市实验幼儿园 电话: 2603076
给你爱的阳光 同时给你光辉灿烂的自然

乐山市机关幼儿园 电话: 2130539
全人教育 为生命奠基

乐山外国语学校 电话: 2182000
立德弘毅 厚学拓新

乐山市外国语小学 电话: 2182166
专家治校 名优执教 学广行雅 阳光通达

乐山市实验小学 电话: 2446626
给生命未来点一盏明灯

乐山市城北幼儿园 电话: 2422312
兴心启蒙 趣玩益智

乐山市第五中学 电话: 2131681
成人先 成才为本 严于管理 重在过程

乐山市第七中学 电话: 2602766
高山景行 化育无痕

乐山市更生学校 电话: 2501356
严格管理 校风优良 低进高出 全面发展