

给分数“降噪”，为成长“增氧”

海口上好“健康第一”必修课

在课间比拼才艺，在智慧设备前与AI竞技，在食育活动中学习养生文化……椰城校园里，这些日常场景是“健康第一”理念落地生根的生动缩影。

连日来，记者走访海口多所中小学校发现，从丰富课间活动到完善体育课程，从科技赋能体育到食育课堂“养生”，从心理守护到“舌尖上的安全”监管，海口正以一揽子创新举措强化学校教育教学方面的健康理念，给分数“降噪”，为成长“增氧”，让健康成为椰城学子的成长底色。

□本报记者 肖卫香



3月12日，海口市滨海第九小学学生利用课间时间跳课桌操。本报记者 康登淋 摄



3月13日，海口市中心幼儿园内，小朋友开心地玩耍。本报记者 康登淋 摄

“悦”动青春，学生有“技”可循

体育运动是提高青少年健康素质的关键环节。在海口，学校体育教育正持续向多元化、体系化迈进。

每天上午9时，随着下课铃声响起，海口市滨海第九小学校园里便热闹起来。课桌操整齐律动，京剧韵律操引人瞩目，舞技比拼趣味十足……各班级教室内，特色活动吸引孩子们“悦”动其中。该校副校长孙傲介绍，为提升以育人实效，学校构建起了体系化的校级、年级、班级特色课间活动，以丰富的课间体

育文化浸润学生成长。

课间活动的热闹背后，是体育课程的全面升级。3月12日下午4时30分，海口市第一中学（高中部）体育馆内“刀光剑影”，武术队的学生以精彩动作“秀”出武术功底。该校体艺处副主任张洪称，武术已被纳入学校体育必修课，学生可学习武术操、集体拳、功夫扇、双节棍等内容，已有上万名学生通过武术训练强身健体。

在北京师范大学海口附属学校，一体化推进的“木铎杯”系

列赛事与体育节品牌活动覆盖全年。各学段结合学生年龄特点实行差异化锻炼安排，满足学生运动需求。

近年来，海口持续推进育人机制改革。去年，海口市中小学生学习“青椰”体育节贯穿全年，吸引超10万名中小学生学习参与；足球、排球、篮球等七项市级比赛，以及全省、全国足球夏令营等赛事，共有2万名中小学生学习参与绿茵角逐。以赛促练，运动成为椰城学生触手可及的成长方式。

“智”能加持，身心同频发展

体育运动的普及让学生“动起来”，科技手段的介入则让运动更科学，学生身心共成长。

走进海口市海景学校，7台智慧体育设施既是学生的“电子体育老师”，也是“竞技伙伴”。记者在现场看到，学生们使用智慧体育设备开展体育竞技，大屏幕上实时跳动着个人运动数据和班级排名，现场加油声此起彼伏。“与AI比拼，我可以随时了解自己的成绩。”该校二年级学生丁芷妍完成一场跳绳竞速后开心地说。

“健康第一”的理念正融入学校的日常育人活动。3月13日上午，海口市中心幼儿园大(1)班教室里飘出阵阵香味。记者走近看到，孩子们身系围裙，挽起袖子，动手制作“春饼”：洗菜、和面、揉饼、下锅……他们在忙碌中感受人间烟火，品尝“春天的味道”。“孩子们在活动中提升劳动技能，学习民俗文化

和养生知识。”班主任李红告诉记者。

海口还构建起覆盖全过程的健康守护链，时刻守护学生“舌尖上的安全”。目前，多所学校食堂后厨有了“千里眼”：AI24小时抓拍违规操作，即时派发整改工单；家长手机端可实时查看后厨直播，让校园食品安全“看得见、管得住”。

科技力量还为青少年心理健康筑起“防火墙”。如今，在海南华侨中学美丽沙学校、海口市五源河学校等校园内，智能化设备成为学生的解压新渠道，广受学生欢迎。海口正以科技手段赋能心理健康教育。”市教育局相关负责人介绍，今年，全市预计建设10个学生心理健康指导中心，优化60所初中学校心理健康辅导室环境，完善“一生一策”心理档案，构建“家校社”协同育人新格局，推动“健康第一”理念进一步落地见效，让孩子们“脸上有笑、身上有汗、眼里有光”，向阳成长。

我省构建全方位预防溺水网络

本报3月17日讯(记者肖卫香)记者从海南省教育厅获悉，《海南省预防中小学生溺水若干规定》自3月1日起正式施行，采用“小切口”立法形式，从责任划分、防控措施、水域管理、宣传教育等方面进行规范，构建全方位预防溺水网络。

《规定》健全完善联防联控机制，压紧压实各级政府责任。县级以上政府应当建立健全预防溺水工作联动机制，将相关工作经费纳入本级财政预算。乡镇政府、街道办事处负责本辖区预防溺水工作，组织开展隐患排查整治，完善安全防护设施和警示标志。村(居)委会协助做好预防溺水相关工作，利用广播、流动宣传车等在重点时段循环播放安全警示信息。

《规定》坚持技防、物防、人防相结合。在技防方面，市县应当依托省河湖重点水域视频监控智能监控预警系统，对进入危险水域的中小学生学习实时监控、预警和远程干预。在物防方面，明确水域所有人、使用人或管理人应当设置安全防护设施和警示标志。在人防方面，将预防溺水工作纳入网格化服务管理，指导网格员做好巡查和隐患排查。

《规定》还明确家庭和学校的责任，并鼓励社会力量参与。父母或其他监护人是中小学生在在校期间预防溺水的第一责任人，应当履行陪护、教育等监护义务。中小学校应当开展预防溺水知识教育、游泳技能培训，加强学生到校离校管理和校内水域隐患排查。鼓励渔民、村(居)民劝阻中小学生学习危险游泳、戏水行为；鼓励有救护知识的人员采取安全有效的方式进行现场救护，并按照见义勇为有关规定给予表彰奖励。

播撒廉洁种子 厚植清廉根基

本报3月17日讯(记者陈丽园 实习生赵正怡)3月14日，由海南省委教育工委、省教育厅主办的海南省廉洁文化融入大中小学思政课集体备课活动在海南师范大学举行。

活动中，各地各学校要紧紧抓住廉洁文化教育工作，着力设计一批优质课程、创作一批生动故事、培养一批骨干老师、打造一批有效载体、总结一批典型经验，让崇德尚廉在校园蔚然成风。活动中，清廉文化专题辅导报告立足清廉自贸港建设实际，深刻剖析了清廉文化融入思政课教学的重要意义和实践要求，教育引导广大教师自觉扛起立德树人的政治责任，播撒“崇廉尚洁”种子，厚植清廉根基。

在“同题异构”说课展示环节，来自海南省大中小学思政课一体化区域联盟的4位优秀思政课教师代表围绕“廉洁文化融入思政课”主题，进行了小学、初中、高中、大学4个学段的现场说课。

本次集体备课活动以线上线下相结合的方式举行，当天线上观摩超5.3万人次。

雷锋精神进校园 春风化雨润童心

本报3月17日讯(记者周慧)近日，由省教育工委、省老干部服务管理中心联合主办的“学雷锋·文明实践我行动”主题宣讲活动在海南省农垦海口中等专业学校举办。活动通过主题宣讲、文艺表演、爱心捐赠等形式，为近1000名学生讲授了一堂生动的思想政治课。

活动中，全国离退休干部先进个人、海南省农垦海口中等专业学校原高级讲师谭爱平以《践行雷锋精神31年“三不停”》为题作主题宣讲。他结合自身工作经历，用质朴语言讲述了对教育事业的无悔坚守和对学生的殷切期望，宣讲内容真挚感人，在场师生深受感动。随后，谭爱平向学校捐赠助学金，定向资助贫困学生。

随后，省老干部服务管理中心椰晖艺术团为师生带来了小合唱《学习雷锋好榜样》、配乐诗朗诵《雷锋精神颂》等节目，以文艺形式传递信仰力量。

此次活动通过“老带小”的生动实践，让榜样力量跨越代际鸿沟，引导广大青少年赓续红色血脉，续写新时代雷锋故事。

海口“妈妈训教团”护航未成年人健康成长

坚守最美初心 传递温暖力量

□本报记者 周慧 文/图

3月1日起施行的《海南自由贸易港禁毒条例》明确，工会、共青团、妇联应当组织禁毒宣传教育、社会帮扶、志愿活动等。在海口，一支由200余名巾帼志愿者组成的“妈妈训教团”正以实际行动践行这一职责。

“毒品有时会伪装成‘糖果’‘饮料’，同学们一定要提高警惕！”近日，在海口市新海实验学校，“妈妈训教团”成员符良玲手持仿真毒品模型，耐心地讲解禁毒知识。这是“妈妈训教团”2026年春季禁毒流动课堂进校园的一幕，也是海口“禁毒+志愿”护航未成年人成长的生动写照。

趣味互动进校园 教育为先筑防线

“有人给‘糖果’说吃了很开心，怎么办？”“坚决不要！”“告诉老师！”……面对符良玲的提问，孩子们踊跃举手。针对小学生认知特点，符良玲将禁毒知识融入卡通图片、趣味问答，让孩子们在轻松氛围中掌握识毒防毒技能。

现场有奖问答环节，志愿者拿出宣传小礼品，孩子们热情高涨。“要把礼物送给妈妈，还要把学到的禁毒知识讲给家人听！”一位获奖同学稚嫩的发言，让在场志愿者倍感欣慰。仿真毒品模型前，孩子们围成一圈仔细观察模型，志愿者耐心讲解毒品特征及危



近日，“妈妈训教团”志愿者走进海口市新海实验学校，为未成年人开展禁毒宣教。

害。“孩子们喜欢这样的教育方式，也记得住。”海口市新海实验学校负责人说。这样的禁毒宣教已成为“妈妈训教团”的常态化工作。目前，这支由200余名志愿者组成的队伍，在符良玲等人带领下，足迹遍布海口市第十六小、秀英区长滨小学、寰岛实验小学等10余所学校。近年来，她们累计

组织校园禁毒讲座30余场次，发放宣传手册数万份，用母爱般的关怀在孩子们心中播下远离毒品的种子，筑起一道坚实的“防毒墙”。

精准帮扶入家庭 爱心守护伴成长

“小云，学习怎么样？习题会做

了吗？”近日，在秀英区博养村，化身“爱心妈妈”的训教团成员郑影拉着9岁女孩小云的手关切询问。小云来自单亲家庭，父亲已故，母亲打零工抚养三个孩子，生活困难。作为结对帮扶的“爱心妈妈”，郑影自费购买生活物资送到小云家中，详细了解她的学习情况。

“语文不错，数学和英语要加油。”郑影与小云约定争取进步。交流中，符良玲和郑影向小云一家开展禁毒普法宣传，手把手教他们识别毒品陷阱。小云拉着郑影的手说：“谢谢您，我记住了，要远离毒品，好好读书。”小云母亲眼含热泪：“感谢‘妈妈训教团’，不仅帮我们解决困难，更教会孩子保护自己。”

更动人的帮扶发生在涉毒戒断人员家庭。2023年，得知戒断人员阿飞的女儿阿玉因经济压力想放弃高考，符良玲坚定承诺：“只要考上大学，学费我来付！”她多方奔走帮助阿飞一家申请公租房、低保等，争取多方面的支持，同时自掏腰包送去慰问金，并叮嘱阿玉：“知识改变命运，一定要坚持下去。”阿玉考上大学后，符良玲兑现承诺资助5000元，又协助申请助学金5000元，圆了少女大学梦。

3年来，符良玲累计走访慰问44户困难儿童家庭，帮助2名孩子进入幼儿园，资助3名孩子圆梦大学。近日，她获评海南省未成年人“护苗”专项行动先进个人。

从校园讲堂到家庭小院，从知识传授到暖心帮扶，“妈妈训教团”用行动诠释“禁毒+志愿”内涵。“每个孩子都是一颗种子，我们要用教育滋养，用爱守护。”符良玲的话语，道出“妈妈训教团”的最美初心。

未成年人心理健康讲座举办



近日，美兰区未成年人心理健康辅导站“屏幕外的彩虹世界”心理健康讲座在海口市新埠中心小学举行。图为活动中，学生们勇于发言，分享自己对网络的看法。

本报记者 陈晓洁 特约记者 王聘钊 摄影报道