

# 让孩子们在运动中快乐成长!

## 兰州市城关区各学校积极开展“5+2”快乐健体行动

为贯彻落实《兰州市城关区“5+2”快乐健体行动》精神,兰州市城关区各学校积极行动,在校内通过“体育课”“大课间”“零点体育”“课间活动”,以及课后延时五个时段,全方位多层次安排体育活动,确保学生每天综合体育活动不低于两小时。同时,在周末两天,倡导家长与孩子共同参与亲子运动,将体育融入家庭生活,形成家校共育的良好氛围,实现体育活动时间与空间的全方位覆盖。



### 1 酒泉路小学:亲子“一带一”跳绳比赛加深情感

兰州市城关区酒泉路小学近日开展了一系列丰富多彩的体育活动,旨在促进学生身心健康,增强亲子间的互动与合作。

学校操场上洋溢着欢声笑语,一场别开生面的亲子“一带一”跳绳比赛在这里温馨举行。本次活动特别邀请了一、二年级的学生及其家长共同参与。通过“一带一”的形式,即家长牵着孩子的手或绳子,共同完成跳绳挑战。比赛不仅考验了孩子们的协调性和耐力,更成为加深亲子关系、增进家庭情感的桥梁。

通过此次活动,家长们深刻感受到了学校对体育教育的重视,以及通过体育活动促进学生全面发展的决心。他们纷纷表示,将继续支持并积极参与学校的各类体育活动,与学校携手共创孩子们健康成长的良好环境。

酒泉路小学通过举办亲子“一带一”跳绳比赛及参与城关区“5+2”快乐健体行动推进会,不仅丰富了学生们的课余时间,提升了体质健康水平,更重要的是,加强了家校合作,促进了亲子关系的和谐发展。

### 2 伏龙坪小学:秉持“在自然中生长”的育人理念

兰州市城关区伏龙坪小学秉持“在自然中生长”这一最为朴素的育人理念,结合学校体育教育现状,以快乐健体活动在学生成长中“自然”发声为起点,以获得健康幸福生活的能力为高峰体验,推行“5+2”快乐健体“7结合”行动。该校提倡:“要让孩子动起来、跑起来、活动起来,特别是让孩子多见阳光,在阳光下多奔跑、多运动、多呼吸新鲜空气,让他们身上有汗、眼里有光”,同时帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,营造积极向上的校园体育文化氛围,养成学生终身运动的好习惯。

该校通过“体育与健康课”与课堂教学改革相结合、大课间与校级体育特色相结合、年级体育特色相

结合、零点体育与班级体育特色相结合、课间活动与动态育人场景建设相结合、课后延时与“自然生长”课程相结合、周末亲子运动与“大思政”研学实践活动相结合,践行全民健身理念与志教融合志愿服务实践相结合的“7结合”方式,多举措开展体育锻炼。

“5+2=7”!该校在提升学生体育素养体质健康的同时,让快乐健体活动在学生成长中“自然”发声,以体育之魂锤炼学生坚韧勇敢,收获健康品格;以体育之慧启迪学生认知世界,塑造健全人格;以体育之美感染学生为人处世,拥有健美性格;以体育之力增强学生身体素质,收获强健体格,塑造学生活跃的大脑、健康的身体、快乐的心情。

### 3 宁卧庄小学:“零点体育”别开生面

兰州市城关区宁卧庄小学根据城关区“5+2”快乐健体行动、落实中小学生学习每天综合体育活动不低于两小时”工作推进会的要求,召开了专项会议讨论制定了学校的实施计划。

宁卧庄小学“零点体育”,利用每天上午第一节课前,有组织、有计划地开展长跑运动,全校师生分年级、分批次、分时间全员参与。零点体育运动的启动,不仅是学校积极响应国家教

育方针,持续推进素质教育实施的一次有益探索和创新实践,更是为学生们的健康成长和全面发展注入了新的活力与动力。

在这一活动的推动下,全校学生将在体育锻炼中茁壮成长,提升他们的体质健康水平,培养体育精神,以更加昂扬的姿态和充沛的精力迎接每天的学习生活。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

## 这些“书法小能手”真棒!



为弘扬中华优秀传统文化,培养学生良好的书写习惯,近日,兰州市白银路小学举办了“妙笔书写规范字 传承优秀汉文化”规范汉字书写比赛。

参加此次比赛的选手是经过层层选拔脱颖而出的,各班精心挑选出了两名书写优秀的同学参加。比赛过程中,小选手们全神贯注,坐姿端正,笔下的汉字或刚劲有力,或娟秀

柔美。

最终,评委们根据书写的规范性、美观度等多方面因素,评选出了多位“书法小能手”。本次比赛为白银路小学的同学们提供了一个展示汉字书写技艺的优质平台,激发了孩子们对传统文化的热情,有力地促进了学校校园文化的建设。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

## “墨韵中的诗意与情怀”



近日,兰州市城关区南山路小学开展了“墨韵中的诗意与情怀·走进文人画”南山夜话活动。

讲座由美术教师吴润润主讲,吴老师以时间为脉络,梳理了文人画的发展历程,深度剖析了文人画的核心特质,如强调笔墨意趣、追求诗书画印完美融合,借景抒情、托物言志以构建深远意境等美学内涵。同时,通过展示王维、文徵明、石涛、黄公望等大师的经典画作,细致分析,让师生们对于文人画鉴赏、创作技巧、传承发展等都有了一定的了解。

吴老师还结合自身的学习经历以及对于文人画的研究,与大家分享了自身多年的研究心得与艺术感悟,与现场同学们进行了古诗交流活动。在师生互动中,现场气氛热烈而融洽,进一步加深了同学们对文人画的理解与热爱。

讲座结束后,参与师生纷纷表示收获颇丰,此次活动不仅丰富了大家对中国画的进一步认识,更增进了了解了什么是文人画,以及文人画在我国美术史上的重要地位和作用。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

## 一堂生动有趣的铁路安全课

11月27日上午,兰州市七里河区西津路学校邀请了铁路部门的叔叔阿姨为四年级的同学们上了一堂生动有趣且富有教育意义的铁路安全课。

兰州客运段列车长李哲叔叔从铁路安全常识、乘车注意事项、携带物品的安全知识等方面给孩子们带来了丰富的知识讲解。在讲解之后通过铁路安全知识竞赛,同学们对铁路安全和文明乘车有了更深入的了解。大家都表示能够牢记这些知识,不仅自己要

做到,还要向身边的家人和朋友宣传,让更多的人受益。

当天活动现场,兰州客运段代表与西津路学校党支部书记、校长林婷婷,党支部专职副书记杨洁还共同为兰州市福利院在西津路学校随班就读的同学,以及一些特殊的同学发放了“情暖冬日”爱心礼品。这些捐赠的物品不仅为他们的学习和生活提供帮助,更让这些同学感受到社会各界的关爱与支持。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏