



欢迎扫码关注
厦门教育网

教师减重

见面打招呼：今天瘦了吗

蔡塘学校开展比赛，鼓励教职工合理饮食、科学运动，养成良好习惯

最近，在厦门市蔡塘学校，许多老师见面打招呼都变成了：“今天你瘦了吗？”

老师们为何突然如此关注体重？原来，蔡塘学校在上月启动了“燃烧我的卡路里”教职工减重比赛。一个月下来，已有不少老师减重三四公斤。学校表示，希望以此鼓励超重、肥胖的教职工养成良好生活习惯，学会健康生活。

记者 郭文娟



■球场上运动的老师多起来了。

近半数教职工自愿报名 期末将验收减重成果

“全校270多名教职工，有近一半人报名参赛。”蔡塘学校工会主席陈雅妍介绍，教职工减重比赛采用自愿报名方式，要求参赛者合理饮食、科学运动，不得采用极端方式减重。比赛将持续至本学期末，届时根据“减重比例”，即（赛后体重-赛前体重）/赛前体重×100%，从高到低评出前三名，分别给予现金1000元、800元、500元的奖励。此外，减重5公斤以上的老师，也可获得神秘小礼物一份。

学校食堂专门开辟了瘦身餐饮区，为老师们提供低油低盐食物。瘦身餐饮区有蔬菜，有鸡肉、鱼肉、鸭

肉，也有水果、酸奶等。“有些虽然是水煮菜，但老师可以自己加调料，口感并不差。”陈雅妍说，有的老师提出可借鉴网上的健康减脂餐，学校工会也将建议反馈给食堂。食堂适时变换菜色，确保老师们吃得营养又健康。

除了“管住嘴”，学校也鼓励老师们“迈开腿”。学校工会请体育老师开设羽毛球课、健身操课，还以迎接4月22日世界地球日为契机，开展为期21天的节能减排低碳生活体验活动，鼓励老师每日至少完成一项低碳生活小事，比如步行、骑自行车、搭乘公共交通工具上下班，少坐电梯多爬楼梯等。

越来越多的老师动起来 有人一个月减重4.5公斤

为什么要举办教职工减重比赛？蔡塘学校党总支书记、校长丁敏健说，学校食堂为老师提供的午餐是自助餐。老师经过一上午忙碌的工作，到了中午饥肠辘辘，看到诱人的自助餐常常会忍不住多夹一点。他观察了一段时间发现，很多人就是这样慢慢胖起来的。

于是，丁敏健提出，让工会组织一场减重比赛，他第一个带头报名。

比赛开展刚一个月，效果已初显。陈雅妍减了3.5公斤，有个美术老师减了4.5公斤，许多老师肉眼可见地瘦了。更重要的是，健康生活方式已慢慢融入大家的日常，越来越多的老师见缝插针动起来。比如，吃完饭在校园里散散步，尽量多走楼梯，步行或坐公交上下班等。老师间的运动氛围变浓了，在学校健身房锻炼，在操场上打球、跑步的老师明显增多。

“老师的工作很辛苦，我们提倡老师要健康生活、快乐工作。”丁敏健说，学校工会还开展了很多好玩的活动。比如，在校内举办教职工真人CS对抗赛，成立教师阅读小组，开展玻璃微景观制作等。学校通过一系列活动，让老师愉悦身心，共享教育幸福。



■食堂开辟瘦身餐饮区。

书包减肥

入校上个秤 过关送“笑脸”

同安区第一实验小学从减轻书包重量入手，让学生轻轻松松上下学

本报讯(记者 郭文娟)书包有多重，你知道吗？近日，在同安区第一实验小学西洋校区，6名少先队督导队员手拿电子秤帮入校的同学称书包重量。

这是同安区第一实验小学正在进行的“我帮书包减减肥”活动。当天抽查的六年级共有202名学生，最终有150人的书包重量过关。

“我在校门口拎过学生的书包，也看到很多孩子，小小的个子背着重重的书包，心里很不是滋味。”同安区第一实验小学校长王火炬说，学校决定在双溪、西洋两个校区开展“我帮书包减减肥”活动，倡议从减轻书包重量入手，减轻学生负担。

根据国家卫健委发布的《中小学生书包卫生要求》，学生背负的书包重量应不超过学生体重的10%。同安区第一实验小学德育科副主任吴少波介绍，学校经过调查研究后，制定了各年段书包重量最大参考值，其中一、二年级3公斤、三、四年级4公斤、五、六年级5公斤，个别体重较重的孩子可根据自身体重的10%作参考。学校不定期开展抽查，书包重量过关的学生可以获得一张笑脸贴纸，作为小奖励。

书包为何偏重？据了解，有些学生不会整理，把课内外各种图书，甚至与学习无关的小卡片、小工具等都塞到书包里。吴少波说，



■学生们给书包称重量。

学校希望通过这个活动，让学生学会整理，养成好习惯，并懂得做自己健康的第一责任人。活动启动之初，老师就向学生们传授了多个背包小妙招、“书包减肥”小妙招。比如，书包里的书本应该分类整理，每次根据学习内容选择要带的工具材料，背书包时系上腰带、尽量站直，背起来会比较轻松等。

也有学生担心老师临时调课，干脆把所有课本都带上。王火炬说，课表一般不会轻易调整，偶尔

有特殊情况，通常也会提前通知学生。所以，学生无需把所有的课本都背上，有些书可以放在教室的抽屉里。此外，学校有饮水机，水壶可以不用装满水带到学校。

当然，书包的重量还与作业量多少有关。王火炬表示，学校一直主张老师布置作业要少而精。目前，学校只布置校本作业，但有些家长会额外给孩子买课外教辅。“我们盯着孩子的书包，也是想以此来提醒老师、家长，不要给孩子过多的负担。”

高中生思政课从校园搬进村子



■学生们感受“行走的思政课”。

本报讯(通讯员 廖冰 记者 郭文娟)思政课从校园“搬到”了村子里！近日，厦门二中部分高一年学生在思政教师带领下，走进“金牌旅游村”翔安区内厝镇黄厝村，感受了一堂“行走的思政课”。

黄厝村工作人员为学生们讲解黄厝村的变迁，学生们参观了“全过程人民民主内厝乡村实践点”，了解基层人大代表在村庄发展过程中所发挥的作用。“村子从‘沉睡古镇’发展为‘金牌旅游村’，人大代表做了哪些工作？”“您是如何当选为人大代表的？”……课堂上，学生化身“小记者”采访了黄厝村的人大代表。人大代表联系自身履职情况为学生们介绍人大代表的选举、职责、义务等知识。

这堂别开生面的思政课，是厦门二中政治组不断探索“社会大课堂”与“思政小课堂”协同育人的一次实践。“大思政课一定要跟现实结合起来。”校方表示，学校政治组在王守琼名师工作室带领下，充分挖掘和利用社会资源的育人价值，用更接地气、更有活力的方式，盘活教育资源，讲好思政故事，将资源优势转化为育人实效。