

王伟华：晨光里坚守 跑道上育人



照片由郾城中学提供

■本报记者 尹晓玉
3月21日清晨6时30分，会展中心广场上，一群身穿校服的少年迎着第一缕晨光开始奔跑。队伍前方，郾城中学九(11)班班主任、数学老师王伟华正带队领跑。从2023年秋季学期至今，王伟华发起并坚持周末及假期晨跑活动，组建“悠然跑团”，历经两年多的默默坚守，陪伴一群少年在奔跑中强健体魄、磨炼意志、向阳成长。

谈及组建“悠然跑团”的初衷，王伟华说，2023年9月，他接手新一届七年级学生后，很快发现了孩子们身上的问题：不少学生久坐刷题，课堂上注意力难以集中、频频走神；有的孩子体质较差，稍微运动便气喘吁吁，精神状态不佳；还有一些性格内向的孩子不愿与人交流，眼里缺少少年应有的朝气与光亮。“初中是孩子身心成长的黄金期，空洞说教不如亲自陪伴。”王伟华说，与其天天叮嘱孩子们自律、坚强，不如用运动唤醒他们的活力，帮他们收心凝神，养成良好的生活习惯和学习习惯。经过反复斟酌，他在班上发起晨跑倡议，邀请孩子们周末清晨与他一同

前往会展中心广场跑步。

倡议发出后的第一个周六清晨，王伟华提前半小时抵达约定地点。然而，最终只有3名学生如约而至。回忆起当时的场景，王伟华记忆犹新，起初孩子们跑得上气不接下气，甚至有的想中途放弃，但在他的鼓励和陪伴下，所有人都坚持到了最后。

后来，王伟华为跑团取名“悠然”，源自“悠然见南山”的意境——他不求孩子们跑得有多快，只希望大家能勇敢走出舒适区，坚持下去，在奔跑的过程中沉淀内心、收获自信。

近三年来，无论寒冬酷暑，每周六清晨，王伟华的身影总会准时出现在会展中心广场。寒暑假期间，他将晨跑时间调整为每周一、二、四、五，用日复一日的陪伴兑现对孩子们的承诺。跑团的吸引力逐渐增强，加入的学生从最初的3人发展到几十人，覆盖初一至初三各个年级。不少家长被王伟华的坚守与用心打动，主动加入队伍陪着孩子一起跑。“每次晨跑，我们都会先热身10分钟，再慢跑3.5公里、变速跑3.5公里，最后放松拉伸，全程大约一个小时。”王伟华介绍，一个小时的

运动不仅驱散了孩子们的困意，唤醒了身体的活力，还使他们在奔跑中释放了压力、舒缓了情绪，以更加饱满的状态面对学习和生活。

经过长期跑步，孩子们的改变有目共睹。曾经体育不好的孩子，体测成绩稳步提升，并渐渐爱上了运动；曾经遇事退缩、浮躁易怒的孩子，在跑道上学会了咬牙坚持；曾经内向寡言的孩子，在奔跑的队伍中慢慢打开心扉，渐渐融入了集体。

“现在我能轻松完成800米体测。更重要的是，我在跑步的过程中读懂了坚持的意义。”“跑步不仅让我的身体更健康，还让我拥有了面对困难的勇气和毅力。”……谈及晨跑的收获，“悠然跑团”的学生言语间满是自豪。

“对我来说，晨跑是另一个课堂。奔跑的过程中，我能看到孩子真实的一面：有的孩子平时爱哭，长跑却能坚持下来；有的孩子平时调皮，却会主动帮助同学、照顾同伴。”王伟华始终坚信，教师的职责不仅是传授知识，还要陪着孩子一起走好成长路上的每一段旅程，用坚守与热爱守护每一名少年的青春与梦想。

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

教育快讯

召陵区实验中学小学部渭路校区 举办健康教育讲座

3月23日，召陵区实验中学小学部渭路校区邀请市康复医院儿童康复科医生于晓龙及其专业团队走进校园，举办以“脊柱侧弯你知多少”为主题的讲座，以专业知识与实操方法，为师生普及脊柱健康知识，开启新学期生命教育之旅。

于晓龙将脊柱健康知识进行拆解，先向同学们阐释脊柱作为人体“生命支柱”的重要作用，再揭示脊柱侧弯这一青少年健康“隐形杀手”的危害，结合筛查数据强调早发现、早干预的重要性。同时，解析单肩背包、不良坐姿等常见诱因，现场演示前屈测试、站立观背和铅垂对照的三步自测法，让学生掌握简单实用的自查技巧。

在防护与锻炼环节，于晓龙分享“一拳一尺一寸”坐姿、双肩均衡负重背包等日常防护要点，传授科学的脊柱养护方法。他还提出，学生脊柱健康需要家校社协同守护，家庭、学校、医院、社区等各方要各司其职、携手同行，为青少年脊柱健康筑牢防线。

王沛

郾城区太行山路小学 《太行说“法”》开讲

为增强全校师生的法治意识、提升校园安全管理效能，3月23日，郾城区太行山路小学首期《太行说“法”》开讲。

本期宣讲由该校五年级教师杨柳担任主讲。杨柳以一起真实发生在校园里的伤害案例为切入点，凭借对教育场景的深刻洞察以及对法律知识的精准把握，巧妙地将复杂的法律概念转化为通俗易懂的语言，让在场教师深刻理解了校园伤害事件中责任划分的核心要义。此次宣讲不仅为广大教师送上了实用的法律知识“大餐”，还为校园安全管理筑起了一道坚不可摧的法治屏障。

为确保宣讲的实效性和影响力，该校精心挑选宣讲人，广泛收集真实案例，确保每一次宣讲都能深入人心。

《太行说“法”》不仅是一个简单的普法栏目，还是该校加强校园安全管理、增强师生法治意识的重要平台。该校将为师生提供更多优质、实用的法治教育资源，助力校园安全管理水平迈上新台阶。

田向阳

市直幼儿园 开展教师艺术教育培训

本报讯(记者 尹晓玉)3月19日，市直幼儿园邀请上海现代儿童美术馆馆长、中国著名儿童美术教育家薛文彪，为全体教师开展艺术教育专题培训。

培训分为理论讲座与实操实训两大环节，层层递进、重点突出。上午的理论讲座中，薛文彪围绕儿童写生教学和创造性想象培养两大核心，结合自身丰富的教育经验，用通俗的语言、鲜活的案例，深入浅出地讲解儿童写生选材原则，系统梳理出激发幼儿创造性想象的“三大转换”理论，为参训教师明晰了教学方向。培训期间，薛文彪深入各班，对班级环境创设进行现场指导，提出低饱和度、主色调统一的环创建议，助力打造“让每一面墙都会说话”的美育环境。

下午的实操实训环节中，薛文彪展示了全国各地优秀幼儿美术作品，分年龄段拆解创作亮点，并现场示范撕贴画、水粉想象画和铝箔纸雕塑三种美术活动的实操方法。教师们积极参与练习，将所学理论运用到实践中。薛文彪对教师作品逐一点评，针对性提出改进建议，强调美术教学要以儿童发展为中心，适度引导、尊重童趣。

此次专题培训实现了理论与实践的深度融合，有效更新了参训教师的美术教育理念，提升了他们的实操教学能力。

校园光影



3月22日，源汇区第三实验小学组织四年级的师生代表100余人走进市区三水厂、沙澧连通节制闸、南水北调中心，开展了一场别开生面的研学实践活动。张鲁豫 摄



3月20日，源汇区受降路小学组织全体教师开展消防应急疏散演练暨安全教育实践活动，以实战化演练夯实平安校园建设基础。宛军 摄



近日，市直幼儿园开展“春分知时节 童趣乐无边”主题教育，让孩子们在沉浸式体验中感受春日美好，接受传统文化熏陶。师豫 摄



3月19日，召陵区实验小学幼儿园分园开展春季区域活动。图为美工区的小朋友在老师指导下，用花朵为人物进行发型设计。本报记者 姚晓晓 摄

习作园地

观“开学第一课”有感

■受降路小学六(8)班 魏思晨

今年的“开学第一课”以“铭记与奋斗”为主题，带领我们回顾了那段艰苦卓绝却又无比光荣的抗战历史。

赵伊坪是一位抗日英雄。他生于1910年，少年时便立志报国。1924年，他进入北平育德中学学习，结识了彭雪枫同志。在那里，他找到了心中那团火的出路。1925年，他加入中国共产党青年团，1926年转为中国共产党党员，将一生奉献给了革命。他讲述的《红灯笼的故事》是关于光明与黑暗的故事。在红灯笼的光辉照耀下，一批批大同中学的师生先后告别母校，或奔赴延安，或奔赴山西抗日前线……赵伊坪把自己的鲜血和生命献给了伟大的民族

解放事业，是我们的榜样。

如今的生活没有战争和硝烟，我们在明亮的教室里学习，享受和平带来的幸福与繁荣。但我们不能忘记，这一切都是无数先烈用鲜血和生命换来的。

作为新时代的学生，我们肩负着历史赋予我们的使命。在学习上，我们要像革命先烈一样，拥有坚定的信念和不屈的精神，遇到困难时不能轻易放弃，要努力钻研，正如革命英雄在艰苦的环境中依然坚持战斗那样。我们也要珍惜这来之不易的和平环境，努力学习，将来为国家强大贡献自己的力量。只有我们每个人都努力奋斗，国家才能更加繁荣昌盛，才能让和平的阳光永远照耀中华大地。

辅导老师：贾艳丽

听沙澧红色故事 担少年奋进使命

■漯河小学五(9)班 徐功腾

漯河，一座美丽宜居的小城，沉淀着一段段滚烫的红色往事。当那些从历史深处走来的身影在眼前浮现，我仿佛穿越了时空，置身于烽火连天的岁月，心中掀起阵阵波澜，满是震撼与感动。

看完“开学第一课”，我真正读懂了沙澧儿女的英雄气概：是效信趁趁枪响时那声振聋发聩的呐喊，唤醒了沙澧儿女抗日救亡的觉醒；是杨天祥炸桥时那声惊天动地的巨响，奏响了沙澧儿女保家卫国的乐章；是董仲衡夫妇家书中那炽热滚烫的文字，彰显了沙澧儿女抗战到底的决心……

赵伊坪的故事更让我深受触动。在那个黑暗的年代，他没有畏惧敌人的残暴，而是以笔为枪、以知识为火种，在沙澧大地上播撒着

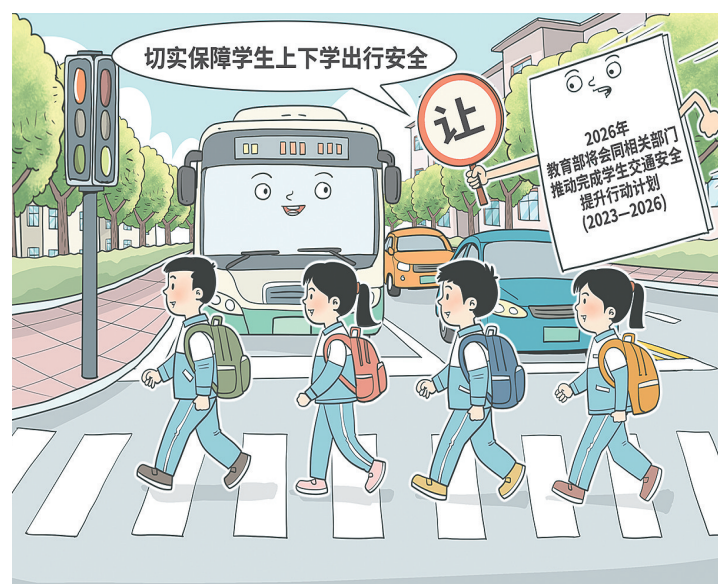
革命的希望。细读他的事迹，我真切感受到了革命先辈为了国家与民族，甘愿牺牲一切的伟大精神。

如今，我们生活在和平年代，不必再经历枪林弹雨、不必再忍受饥寒交迫。但这并不意味着我们可以忘记那段峥嵘岁月。这堂特殊的课如同一盏明灯，照亮了我们前行的道路。作为新时代的好少年，我们要传承好沙澧大地的红色基因，将爱国情转化为报国行：在课堂上刻苦学习，为将来建设祖国筑牢根基；在生活中践行社会主义核心价值观，做一个有担当、有理想的新时代少年。

沙澧大地的红色故事是我们最宝贵的精神财富。它将永远激励着我们在人生的赛道上奋勇向前，为强国建设、民族复兴贡献青春力量!

辅导老师：狄晓娟

漫说教育



记者3月25日从教育部举办的2026年全国中小学幼儿园安全工作视频会议上获悉，2026年教育部将会同相关部门推动完成学生交通安全提升行动计划(2023~2026)，切实保障学生上下学出行安全，护航师生平安出行。

新华社发 朱慧卿 作