

高中生回家作业不超30分钟

芬兰教育专家来沪传授经验:没排名没检查 低负担高质量

昨天,本报《连上八天课还要迎大考,累!》报道引起读者共鸣。正值上海教育报刊社和杨浦区教育局主办的首届国际中小学名校论坛在沪举行,来自北欧小国芬兰的教育专家带着被誉为“世界上最好的教育模式”,与上海同行分享他们的探索和成功。

上海学生曾于2009年在全球PISA(国际学生评估项目)测试中位列第一,此前的2000年、2003年和2006年三次PISA测试中,芬兰始终占据头把交椅。低负担高质量有何奥秘?芬兰专家强调,“让孩子始终保持发现的喜悦”是关键。

没有排名和检查

“让每个学生达到他们可以达到的目标。”曾担任芬兰全国教育委员会顾问的教育专家伊娃·彭蒂莱说,芬兰中小学没有排名、检查,义务教育阶段,各校在课程设计上有很大自主权。在芬兰,所有义务教育阶段教师必需持有硕士文凭,也确保了课程设置的科学性。同时,每所学校都会对学习困难的学生提供特别帮助。“在芬兰,我

们认为教育90%是学校的责任。”伊娃·彭蒂莱强调。

芬兰人崇尚“少即是多”的理念。他们认为,学习占用的是儿童生命中比较关键的时期,而这段时期更重要的是激励孩子独立思维并开发其创造力。芬兰学生7岁才上学,此前,父母可以选择将他们送入日托中心接受学前教育,最多的活动是游戏、体育和户外活动。如有必要,经过入学程度评估后,儿童可以提前或延迟一年上学。在芬兰,即便是高中生,每天作业最多也不会超过30分钟。

每人一张课程表

有着超过100年历史的赫尔辛基市罗素高中,是芬兰首屈一指的名校。

校长阿里·霍维恩介绍,从1994年起,该校在芬兰率先开始试点取消年级编制,学生按学科和不同学段自主选课。学校开设了母语及文学、环境与自然科学、价值观与信仰等10个领域课程,每个领域又各有10余门课程,总计达到300余门课程。其中,必修课仅占30%。在每个模块,学生都可以根据自己水平,选择相应难度级别的课程,也可以根据自己的兴趣、爱好、需要,自主决定科目学习的顺序,选择任课教师;甚至可以选择就读年限,2年至4年完成学业皆可。“几乎没有学生有完全一样的课程表。”阿里校长说。

罗素高中设有专门的课程设置团队,“让学生有发现的乐趣”,是该校在课程设置过程中的一大宗旨。每学年伊

始,学校都会发给学生一本《课程设置手册》,并由老师担任学生的课程顾问。学生可在顾问的指导下制订自己的个性课程表,试学两周期间,还能对所选课程进行调整。每年,学生都会发现《课程设置手册》中又冒出一些新鲜有趣的课程,包括摄影、舞蹈、汽车维修、汽车

驾驶、数码课程、古老文化等各种方面。

开卷考试、写论文、做实验……阿里校长说,灵活多样的考试形式,是为了使评价不仅是奖励强者,或者表扬听话者、顺从者,而是要激励后进生,促进那些具有不同特长的学生发展。

本报记者 陆梓华

【记者手记】

减负增效,并不是一个新话题。从2011年起,本市建立了中小学生学习质量“绿色指标”评价体系,不以分数至上,而是通过身心健康、学习动力等十项指标对学业质量全面评价。去年下半年公布的首次评价结果显示,本市学生学业成绩比较优秀,但学生学业负担依然偏重,44%的四年级学生每天有9小

时以上睡眠时间,仅有13%的九年级学生每天能保证8小时睡眠。

取消官方排名,各种“民间排名”何时能销声匿迹?取消竞赛加分,能否改变“人考我考”的从众心理,为学生的个性和特长发展预留出更多空间?减负,需要教育主管部门的行政命令,更需要老师和家长观念上的改变。

各区县将建心理健康教育中心

“十二五”期间建成 面向学校家庭社会

本报讯(记者 陆梓华)市教委昨天发布指导意见,“十二五”期间,本市各区县均将建立中小学心理健康教育中心,并有20%至30%的区县心理健康教育中心成为市级示范中心。

每个中心将面向学校、家庭和社会开放,并为其所在区县的中小学校和中等职业学校的心理辅导工作提供指导和服务。中心建筑总面积应不少

于180平方米,一般设教师培训区(兼心理探究区)、心理测评区、沙盘游戏区、心理放松区、情绪宣泄区、个别咨询区、教师办公区、接待区(兼阅览区)和会议室等。

各中心将设专职负责人和相关人员。专职人员除具有心理学或教育学或医学专业本科及以上学历外,还必须获得上海市学校心理咨询师证书。

青年全球治理创新设计大赛启动

本报讯(记者 张炯强)国内规模最大的聚焦全球问题的学生活动——第五届“青年全球治理创新设计大赛”日前在复旦大学启动。本届大赛的主题为“我们的世界、共同的责任——绿色浪潮中的我们”。即日起向全球各地的大学生开放参赛报名,征集全球治理创新方案。

2007年,“青年全球治理创新设计大赛”由复旦大学和联合国开发计划署联合发起创办,是第一个由中国高校创办的、面向全球所有高校青年学生创设的关于全球治理方案设计

及创意的大赛。今年的比赛共分四个阶段,最后将产生“最佳创意提案”和“最具价值项目”,在经过完善形成具有可操作性的最终方案和报告后,由大赛主办方向联合国有关部门提交参考。

乡村美术教师在沪接受培训

本报讯(记者 陆梓华)由中国青少年发展基金会和立邦公司共同发起的“为爱上色”美术教师培训计划日前在沪举行。40名来自安徽、湖北、甘肃、贵州、新疆等地的乡村教师系统学习了如何教孩子用色彩表达内心想法和情感。

“为爱上色”计划迄今已在全国捐建了超过135间“快乐美术教室”。

《新读写》刊出 师生新年感言

本报讯《新读写》2013年第1期《新特稿》刊出师生对新年的感言;《新人物》推出文学新秀、华师大四附中学生陈逸川的作品及作家王琪森的点评;《新艺海》选刊海峡两岸青少年书法作品;《新时文》刊出铁凝、张丽均、杨绍功、怡然、李泓冰等作家和学者的作品。本市东方书报享有售。

(张爱华)



第一人民医院宝山分院新外科大楼今天上午竣工启用,医院的就诊流程和就诊环境明显改善。医院今天对所有门诊就诊患者免除普通挂号费,同时,还在现场开展了大型医疗咨询活动,来自16个科室的主任、专家以及多名市一医院专家为患者提供义诊服务。

杨建正 摄影报道

市十医院推出更年期综合干预特色护理门诊 对付更年期 不吃药也行

本报讯(记者 施捷 通讯员 余飞)更年期凶猛来袭,有没有非药物的干预方法?市第十人民医院依托护理学国家重点专科的优势,于每周五推出更年期综合干预特色护理门诊。

黄女士刚刚45岁,一向定期来访的“大姨妈”就开始闹情绪了,有时一个月来两次,有时连续三个月不来一次。“大姨妈”的情绪化只是小麻烦,夜里睡不着,白天醒不了,工作中稍微遇到一点压力就会激烈爆发。她曾去妇科、神经内科、精神科就诊,得到的结论都是“更年期综合征”,办法只有两个——要么口服药物适量补充

雌激素;要么就采用“鸵鸟政策”,熬过这最痛苦的一段时间,症状自会慢慢改善。

黄女士走进了市十医院护理部副主任陈翠萍的专家诊室。陈翠萍先建议她做一次全面的检查(特别是妇科方面),以排除罹患器质性疾病的可能。很快各项检查结果出来了,证实的确是更年期综合征作祟。

针对黄女士的睡眠障碍,陈翠萍建议她从改变生活规律入手——白天工作时努力使自己充满工作激情,让大脑处于充分兴奋的状态;夜里要改掉睡前看跌宕起伏电视剧的习惯,

使大脑顺应昼夜节律。再辅以临睡前的热水沐浴或泡脚,改善睡眠质量。

睡眠障碍之外,还有更恼人的情绪波动和身材走样。陈翠萍从专业角度给出了建议——选择适合自己的有氧运动,如骑车、快走、瑜伽、健美操、游泳、慢跑等。除了有助于释放内心的压力,还能提高人体代谢率,将多余的热量消耗掉。最后,专家还以专业的心理疏导、调适方法,对黄女士作心理“按摩”。生活方式指导结合心理疏导,通过3个月的调理,在没有使用一丝一毫药物的情况下,黄女士的更年期困扰得到了很大改善。

关于征集“九曲红梅”茶文物史料的公告

“九曲红梅”茶为我国传统轻发酵红茶名品,出产于杭州市西湖区,晚清时期成名后行销全国及海外,曾获1929年首届西湖博览会金奖,为杭州“十大名茶”之一,2009年其制作技艺列入浙江省非物质文化遗产名录。为进一步提升“九曲红梅”茶的品牌价值,保护“九曲红梅”原产地自然生态和历史文化资源,发展“九曲红梅”原产地的茶文化、茶旅游,杭州市西湖区人民政府决定建设“九曲红梅”茶文化展示馆,并向社会公开征集与“九曲红梅”茶相关的可供收藏、鉴赏、研究、陈列使用的文物、史料及其他相关物品。

一、征集对象:

- 1、“九曲红梅”茶参加巴拿马国际食品博览会获金质奖章的相关史料。
- 2、“九曲红梅”茶的引种栽培、加工制作、储藏运输、贸易经营、冲泡品饮、科学研究文化传播等相关实物(包括器具、包装材料、纪念证物等)和文献(包括文书档案及谱牒、契证、碑刻、图片、照片、书籍、报刊、广告、信函、手稿等)。
- 3、“九曲红梅”茶原产地与茶农生产、生活习俗以及与茶相关的文化艺术和宗教信仰活动等相关文物、史料。
- 4、与“九曲红梅”茶相关的歌谣、谚语、传说及年画、剪纸、风筝、皮影、雕刻、漆器、壁画,服饰、头饰、刺绣等各种形式的民间艺术品、工艺品。

二、征集方式:

- (一)捐赠:接受个人、团体捐赠。收藏者自愿将文物或史料无偿捐赠给国家,由杭州市西湖区人民政府或“九曲红梅”茶文化展示馆发给捐赠证书,并对捐赠者予以适当形式的表彰。
- (二)收购:对符合入藏和展示标准的文物及其他物品经合理评估,与卖方协议优价收购。
- (三)奖励:本馆对历史、科学和艺术价值特别重大的捐赠或收购,将以适当方式给予特殊奖励。

三、征集时间:2013年1月8日起始;无终结时日

四、联系方式:

联系电话:(0571) 87935129、87935130
电子邮箱:zxtjy2002@163.com
通讯地址:杭州市浙大路1号西湖区政协文史委员会
邮政编码:310013

杭州市西湖区发展“九曲红梅”茶产业工作领导小组办公室
2013年1月8日