



海口中小学把自然课搬到户外

在湿地学校 触摸大自然

自然课

■ 本报记者 张期望

海口六月的清晨，已有些许燥热。但海口五源河湿地公园内生态试验塘旁边的树荫下，却清风阵阵，非常凉爽。阳光经过草的过滤，变得更加柔和，孩子们爽朗的笑声把整个场景渲染成一幅欢乐的画。15名小朋友，由家长陪伴而来，一同聚拢在那片树荫下，准备上一堂家门口的自然课。

为让城市的小朋友认识大自然，懂得自然的力量，从2019年开始，海口市湿地保护管理中心及省内环保护公益组织，依托五源河湿地公园、海口美舍河凤翔湿地公园、羊山湿地等海口周边的良好生态场所，持续开设“家门口的自然课堂”，不仅让城里的孩子摆脱在学校教室里学习自然知识的枯燥，同时，也为孩子们提供一个在大自然里认识世界的机会，极大激发孩子们对自然与生活的热爱。

轻松有趣 学生主动加课

当天，海口市湿地保护管理中心共建单位海口沓沓湿地研究所湿地课堂负责人李乐，带着助手盘道伟和戴佳丽，要给一群年龄在6至9岁的小朋友上一堂生动的自然课。整个课程分为“闻香识自然”“猜猜我是谁”“荷叶搬运工”“神秘的袋子”四个部分，课时全长计划为50分钟。

“小朋友们，我这里有三个瓶子，每个瓶子里装有三种植物叶子”，8时40分，当天自然课开课，李乐和两名助教将15个孩子分成3组，并给孩子们穿上黄蓝白三种颜色的小背心，“拿好手上的玻璃瓶，挨个闻瓶子里的气味，请你们在附近找出这三种植物”。

15分钟后，每个孩子手中都摘来了3种周边植物的叶子，开始根据组别向三人报告自己寻找的结果。“白队非常不错，5人全部找到了正确答案。”根据3个组别的识别结果，李乐在树荫下的教学白板上给每一组都记上分数，然后向孩子们讲解这植物自身带有气味的作用。

在“猜猜我是谁”部分，每个小孩背上都别上一张印有动物的小卡片，通过盲猜方式向另一名小朋友描述自己背上动物的特征，对方只能回答“是”与“不是”，直到将自己背上的动物准确判断出来。“这个环节既考验孩子们的自然知识，也考验他们的语言描述能力。”李乐说。

“荷叶搬运工”部分寓教于乐，主要通过用荷叶运水的游戏，让孩子们懂得荷叶的特性。而更富趣味的，是“神秘的袋子”部分，让孩子们通过触摸，感知自然物的特性。

10时40分，当天自然课堂下课。原计划一小时的课堂，因孩子们沉浸其中，不知不觉把课程延到两小时。且在整个课堂内，没有一个孩子退出或走神，个个都全身心投入，以求快速完成每一部分“任务”。生态塘边气温逐渐升高，李乐和两名助教脸上淌着汗，15个小朋友身上的衣服也已湿了一大片，但脸上微笑依旧，欢笑声绵延不绝，孩子们希望这堂自然课继续下去。

户外上课有了‘小小导览员’

“在学校课堂里讲解自然知识，老师不管怎样努力设计课程，学生学起来都会觉得有点枯燥。”李乐称，为了让周边学校的学生更多了解海口五源河湿地并成为湿地保护者，海口沓沓湿地研究所每年都要为周边学校上十多节户外自然课。

在这几年的授课过程中，李乐有一个感受：在校上课时，很多孩子会想上完课就赶紧离开，但在户外上课时，总要老师“驱赶”才会离开课堂。而因为学生们的喜欢，户外自然课的效果就更为凸显。早在2019年，海口就依托湿地公园建设了海口五源河湿地教育中心，针对不同阶段的学生，开发具有地域特色的湿地保护课程，且有计划地将这些课堂选择在户外。我们每个学期都要在湿地公园开设一堂自然课，效果都出奇地好。”在海口，不仅是海口沓沓湿地研究所将自然课堂开设在户外，海口其他多所学校也因地制宜，根据就近原则把自然课搬到附近的湿地内。海口丁村小学是海口较早创建“湿地学校”的学校之一，该校离海口美舍河凤翔湿地公园不到1000米。副校长罗以江称，在教室内学自然知识，学生可能很快就忘了，但在户外学的自然知识，很多学生会一辈子都记着。

正是因为户外自然课堂效果好，海口的11所湿地学校除了将湿地环境搬进校园、在学校开设湿地自然课堂外，每个学期都会将学生带到湿地上一堂生动的自然知识课。海口湿地学校之一的海口琼山区第十二小学，自2016年开始，每个学期都会同海南松鼠学堂自然教育工作室合作，选拔出20名对自然科学感兴趣的学生，通过户外湿地知识培训，让他们成为湿地的“小小导览员”。这种方式，不仅让这20名学生牢牢掌握了湿地的各种自然知识，同时，也带动更多学生热爱自然，提升学习自然知识的兴趣。

湿地学校 让每个孩子都爱上自然课

“海口的中小学能够将自然课搬到户外上，这要感谢近年来海口湿地保护工作的推进。”海口湿地保护中心相关负责人介绍，目前，海口有2个国家级湿地公园、5个省级湿地公园和45个湿地保护小区。这些湿地公园和保护小区分布在海口各个区域，为学校开设户外自然课提供良好的自然教室。

在推进湿地公园和保护小区建设的同时，海口还有意识地推进湿地保护宣教力度，并在2018年就出台了《海口市创建“海口湿地学校”实施方案》，制定了湿地学校创建的考评标准，从基本条件、体系建设、教室建设、实践体验四大方面进行考评，促进学校对自然课堂的重视。同时，还持续开展湿地保护宣传志愿服务活动，全市志愿者人数超过9000人，引导全民参与湿地保护工作，提高全民湿地保护意识。

“在这种双向驱动之下，海口户外自然课堂普及率迅速得到了提高。”该负责人表示，未来，海口还将出台相应措施，让海口的自然教育成为一张名片，让每一个学生爱上自然课，让每一个学生成为我省碧水蓝天的守护人。



孩子们在五源河湿地公园上自然课。 本报记者 邱肖帅 摄



惠君信箱

hnlhjun@126.com

暑假来了，陪孩子做些有趣的事吧

惠君老师：

您好！我是一个小学三年级学生的妈妈，眼看孩子的暑假即将到来，我正在筹划如何陪孩子安度暑假。参考往年的做法，感觉有点老套，恐怕难以吸引孩子投入其中。想请您给点建议，希望这个暑假能给孩子不一样的愉悦体验。

——一个希望能陪孩子健康成长的妈妈

希望陪孩子健康成长的妈妈：

您好！很喜欢你给妈妈角色的定义：希望陪孩子健康成长的妈妈。我读到了你对孩子身心健康的关注，并且愿意为此付出积极行动，这份自觉值得点赞。

还记得今年高考海南卷的作文题目吗？“‘安静一下不被打扰’的想法，在当今青少年中也不鲜见。青少年在学习、生活中，有时希望有一个自己的空间，放松、沉淀、成长。请结合以上材料写一篇文章。”

作为一个心理老师，个人非常喜欢如此贴近学生实际，关注个人成长需求的选题。

心理学的研究表明，压力和精神内耗主要来自两个方面，一是外界的不确定性，二是缺乏自主性。外界的不确定是客观存在的，不为人的意志所转移。要缓解压力和内耗，只能从提升自主性上做功课了。而拥有一个“安静一下不被打扰”的空间，就是给自主性一个容身之地，让人可以在这个小小的空间里安顿身心，这是维护身心健康和发展自主性的刚需。

诗人王尔德曾说过：“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。”修炼一个自主的有趣的灵魂，是抵御外界侵扰最强大的内功。所以，暑假里除了完成规定动作，比如，对前一阶段作总结和制订新学期的计划，完成暑假作业等之外，不妨陪孩子一起做些有趣的事情，运用游戏的形式，教孩子们学会忙里偷闲，打造一个不被侵扰的自得其乐的空间。

1.增加阅读的快乐。选择适合孩子认知水平的读物，和孩子一起开发更多好玩有趣的读书游戏。比如构思并展示一本好书的推荐语、分享收获好词好句的惊喜，读到有共鸣的句段的感动，交换最喜欢的片段或故事的快乐，亲子分享时的心有灵犀、读书会的角色扮演，接龙成语、地名，续写阅读的材料等。

2.开发家务的乐趣。如果说阅读是滋养精神的养料，会做饭则是照顾身体的技能。暑假里不妨鼓励孩子认领一些力所能及的家务，引导孩子把做家务的过程游戏化，鼓励家人用奇思妙想改进家务效率，提升家庭生活品质与乐趣。

3.用运动取悦自己。脑科学研究证明，运动具有激活和增强大脑活力，促进内啡肽、多巴胺等幸福营养素分泌，维护和增强身心健康的功能。与孩子一起商定亲子运动游戏，量力而行约定运动时间、频率与时长，然后开启打卡运动游戏之旅。在运动游戏中享受运动的快乐，掌握运动技能，养成坚持运动习惯。这不仅能增进亲子关系，提升亲子互动和家庭活力，还能增强亲子体质，更是送给孩子一生健康的礼物。

此外，还有旅行、社区志愿服务等亲社会、亲自然的的活动，也是能锻炼自主性增加趣味性的适宜项目。

暑假里可做的有趣的事情很多，建议家长用己所长，从中选择1—2项适合的活动，将不同的活动穿插交替进行，做到动静结合。在不同活动切换的过程中，孩子还能获得丰富的安排个人时间的经验，体会到换脑做事的好处，从中找到喜欢的独处方式，习得高效休息与做事的方法。如此在内心修篱种菊，孩子就能涵养乐观心态、修炼积极品质，拥有在不确定的环境中照顾自己的能力。

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

百草园

我

■ 杨文瑾

一头微微带卷的黑色长发，鼻梁上架着一副淡粉色眼镜，一张白皙的脸庞，右眼旁有一个小痣，这就是我，一个阳光乐观的小姑娘。

我是一个小书迷。书是我最近的伙伴，下课时看，放学后看，睡觉前也要看。无论去哪里，我都会抱着一本厚厚的书，一看就常常“无法自拔”。

一天晚上，我正津津有味地看《雄狮去流浪》，妈妈就催我赶紧去睡觉。我皱皱眉，很不情愿地上了床，但哪里睡得着呢？我的脑海里都是书中描绘的场景和画面。滴答滴答，时钟指向11点，按捺不住的我蹑手蹑脚穿过客厅，将耳朵贴在父母的房门上。确定他们睡熟后，我才长舒了一口气。我回到自己的房间，迫不及待地打开书和夜灯，一页一页翻阅起来。我看得如痴如醉，仿佛自己就站在雄狮旁边，经历着书中的情节。我的心时而揪起来，时而又松下去，整个人都陷入书中。

一小时、两小时、三小时，不知不觉间，已经凌晨四点了，书终于看完了。我闭上眼睛，继续开启我的雄狮之梦。

“书籍是人类进步的阶梯。”我从书中收获良多，在春天感受“谁家新燕啄春泥”，在夏天看到“接天莲叶无穷碧”，在秋天感受“江枫渔火对愁眠”，在冬天遥想“胡天八月即飞雪”。

这就是我一个以书为伴、爱在书中遨游的小书迷。

【作者系海口寰岛实验学校小学五（8）班学生】

“数字支教”公益项目助力我省乡村学校课后延时服务

云课堂

支教点亮乡村课堂

■ 本报记者 徐慧玲

“在四季为何会看到不同的星空”“如何通过星星判断方向”……在澄迈县加乐中心学校四年级的一堂课后服务课上，云上屏幕那一端，老师抛出问题，屏幕那头，学生根据老师的指导通过一个个科学小实验揭开谜底。

为帮助我省乡村学校开展课后延时服务，今年春季学期起至2024年1月，海南省教育厅、北京情系远山公益基金会和腾讯可持续社会价值事业部发起“线上课后服务”公益项目。该项目由海南省电化教育馆负责牵头实施，利用学校的延时服务时间，免费为我省部分市县学校的四年级学生提供在线直播科学课，让广大青少年体验探索的乐趣，激发他们对科学研究的热情和向往。

播撒科学的种子

“同学们，大家观察照片中的几位小朋友，看看不同点主要集中在哪些部位？”6月29日下午，在澄迈县加乐中心学校四年级3班的一堂科学课上，屏幕那头的支教老师和学生们频频互动，孩子们自信地说出自己观察到的结果：“鼻子”“我觉得是头发的颜色”……

在小实验环节，教室里瞬间沸腾，学生们把五官贴纸摊开，再根据人脸的面部特征重新拼凑，感受脸部不同的组合变化，更好地了解生物的遗传性状。

“我特别喜欢这门科学课。”澄迈县加乐中心学校四年级3班学生王杰告诉海南日报记者，课堂上，老师还指导同学们制作夜行动物的眼睛模型，了解“夜间猎手”的工作状态。

澄迈县加乐中心学校教师舒宗雪观察发现，学生们的课堂表现发生了很大的变化。“以前，孩子们的科学知识来源仅局限于教师以及相关视频的讲解。如今，给孩子们上课的老师知识渊博，授课生动，还开展线上互动交流，引导学生动手操作主动探索科学奥秘，大家很感兴趣。”舒宗雪说，每周一节线上科学课，在学生的心中种下探索求知的种子，学生们都很期待。

据悉，“线上课后服务”公益项目将零散的社会公益资源对接到一些相对薄弱、素质教育存在短板的乡村小学，知识性与趣味性并存的“云课堂”让学生开阔视野、增长见识，为学生打开一扇科学之窗。

“云课堂”赋能乡村教育

“云课堂”突破了地域限制，让知识能够“飞”进更多的乡村学校。虽

然相隔2000多公里，但在线上教学过程中，来自北京的支教教师吴久玲感觉她和学生的心越贴越近。

为了让学生更好地适应课堂，吴久玲花了不少工夫去琢磨教学方法。“例如在‘遗传密码’这节课上，我设计了一个小实验，让同学们对五官基因遗传规律有了直观的感受。”吴久玲说，在线上支教过程中，不少学生积极抢答课堂提问，学生变得越来越自信。

“支教志愿者教师招募方面，‘线上课后服务’公益项目组收到660多份简历，经过重重筛选，最后招募合格志愿者教师79人。同时，项目组还与海南师范大学开展合作，招募了8名优秀大学生志愿者。”情系远山公益基金会有关负责人介绍，为了保障直播授课效果，项目组对志愿者进行分组管理和统一培训，让每位支教志愿者更好地掌握授课过程、教学要求等细节。在此基础上，再配合日常巡

课、教学评分、参课老师回访、投诉反馈等，建立起五大课程质量保障体系，确保乡村学生可以更加便捷地接触到优质的教育资源。

“孩子们十分期待每周的线上直播科学课。”儋州市南丰镇松门小学四年级1班班主任唐海鹏说，屏幕远端的志愿者教师讲授方式新颖，内容丰富，为学生打开了新视野，也让本地教师在教学中深受启发。

截至目前，“线上课后服务”公益项目已在我省儋州、定安、澄迈、临高、琼中等市县开展，共涉及100所学校，项目校共计开展“1对1”直播授课800余次。海南省电化教育馆有关负责人介绍，下一步，我省将扩大试点范围，在其他市县选取符合要求的学校参与“线上课后服务”公益项目，为更多乡村学校开设“空中课堂”，让科学的种子在青少年的心里生根发芽，赋能乡村教育。