

孩子忙着“期末补天”，家里闹得“沸反盈天”

杭城各校花式减压，“无痛”过期末

下周，杭城中小学将迎来期末考。最近这段时间，不少中小学生家长感叹“太难熬”，日日“补天”补作业到心累，家里也上演“鸡飞狗跳”。

本周，杭城的不少学校推出了花式减压活动，不仅给复习备考的学生减压放松，也希望让家长们摆正心态，调节好情绪。

趣味运动“嗨”放活力

一声哨响之后，整个操场都是“加油”声，两条“最强毛毛虫”战队正向着目标冲刺。本周，杭州市丁荷中学开展沉浸式减压、舒压集体趣味活动，通过游戏释放压力。

“同心击鼓”也很受同学们欢迎。大家在操场上围成一个圈，将目光锁定在同心鼓上，根据球的走向不断调整位置，牵拉鼓上红绳，齐心协力击鼓颠球。同学们时而拉紧红绳，时而发出呼喊，在一次次默契配合中，释放压力，为身体充电。

搭建充气方块也有神奇魔力，在让方块们“步步高”的过程中，大家必须团结协作，拉绳要稳定，摆放要快速，每一步都至关重要。

大家互相鼓励的过程，就是不断向上的动力。

抢零食大战为爱“狂奔”

杭州市丁兰实验中学操场，刚上演了一场超燃的“抢零食大战”——在同学们的欢呼声中，每班一位老师或家长代表冲向操场“零食毯”，在规定时间内用“怀抱”尽可能多地搬运零食。

老师们“为爱狂奔”，呼啦圈接力赛、“鱼跃龙门”等游戏嗨翻全场。

这些活动都是学校精心挑选，参考学生代表的建议来设计，考验团队协作和默契。

校长吴轶玲说，学校每年都会在期末举办解压活动：“适当减压有助于让孩子保持更好的状态，迎接期末挑战。也希望趣味的运动方式让孩子们战胜惰性、保持自律，享受趣味运动带来的快乐。”

“心愿合同”激发潜能

昨天是腊八节，杭州师范大学附属丁兰实验学校的2800多位同学和180多位老师，都收到了学校限定款腊八粥，真材实料，特别香甜。这是学校准备的期末解压暖心祝福。

杭州市澎雅小学则为孩子们准备了一份特别的期末礼物——期末倡议书和“心愿合同”。

早在一月初，学校就向家长们发出了“期末阶段学习倡议书”，呼吁家校合力，保障孩子“黄金睡眠10小时”，实施“作业熔断机制”——如果孩子有特殊情况，晚上9点后作业仍未完成，可以与学科教师沟通后暂缓完成，并落实“周三无作业日”等。

本报记者 五年级还开展了“心愿合同”签约活动，同学自主制定目标，如果达成就可获得来自老师的盲盒奖励。五年级的魏老师说，设计这样的活动，是为了让孩子们找准“最近发展区”，调动主观能动性和积极性，激发学习潜能。

金丹丹 302班的同学们则展示了一套“快乐减压操”，只有身体棒棒的，才能更好地投入到学习。

姜赞 “拔”开心结缓解紧张

通讯员 杭州市丁信中学举行了以“减压赋能悦身心，乘风破浪向未来”为主题的年级拔河减压活动。

胡伟 在拔河比赛开始前，教育处老师为同学们细致地讲解比赛规则——采取单循环赛制，各班派出10名男生、10名女生参赛，同年级比拼。

洪欢欢 上场的队伍精心排兵布阵，摩拳擦掌。两支队伍迅速展开激烈拉锯战，双方队员目光坚毅、凝神聚力，握紧手中的“战绳”，心往一处想，劲往一处使。操场上加油声此起彼伏，一浪高过一浪。

赵思敏 学生比赛结束后，最激动人心的环节来了——老师组与学生冠军队伍同台竞技。活动现场紧张激烈，高潮迭起，欢笑声、加油呐喊声此起彼伏，响彻校园。

张桢妮 通过此次活动，学生既锻炼了身体，又缓解了期末考试的紧张感，在繁忙的备考时光中，留下了一道亮丽的风景线。

王邱玉 投篮机拦截烦恼

柳淳 两位“神秘嘉宾”站在杭州市景荷中学的门口，拦截烦恼，阻隔忧虑——它们是景荷中学最受学生喜爱的“投篮机”，正以特殊的身份迎接每一位学子。

何紫颖 学生们在进入校园时，以投篮的帅气姿势抛出“烦恼”、卸下“焦虑”，带着舒畅愉悦的心情轻松上阵。

谢佳薇 大家还可以在篮球上写下自己近期的烦恼。“不想早起”“害怕考试”“还想放假”……一颗颗被烦恼包围的篮球投出，一颗颗压在同学们心头的石头纷纷落下。



老师们实力宠娃 期末评语“神仙打架”

本学期即将结束，除了紧张的复习，班主任老师们也正在准备即将给孩子们的学期大礼——评语。“私人订制”的花式评语，有趣、有心、有爱、有智慧，是老师们在“实力宠娃”。

给每个孩子以诗人形象

杭州市钱江外国语实验学校506班班主任朱轶群是语文老师，送给每个孩子一个诗人形象，这些诗人，都出自电影《长安三万里》。

“王维‘行到水穷处，坐看云起时’，你也总是和他一样，微笑看待荣誉和掌声，弯眉面对失利与挫折……”朱老师送给班里小王同学诗人王维形象，因为小姑娘有恬淡、豁达的风范；班里一位男生面对几次成绩不理想，潜心复盘，踏实学习，朱老师以高适鼓励，“高适一生和李白‘和而不同，周而不比’，就像是你和班里小伙伴一样，齐头并进，你追我赶，一起成为耀眼的那颗星星……”

朱老师说，每个诗人都独具魅力，希望通过诗人身上的特质，传递给孩子期望和祝福。“中华传统文化的底蕴深厚，也很希望借助这样的评语，让孩子们静下心来读诗词，感受诗词之美，文化之美。”

为每个孩子续写故事

上学期，杭州市钱江外国语实验学校的班主任盛楷给孩子们的期末评语，是准备了一本量身定制的故事书，近5万字。35个故事，是根据每个孩子的性格特点和对他们的期待写下的。

这个学期，盛老师延续去年评语创作，为每个孩子续写故事。比如《离家出走的雨》就是上学期《找雨的云》的续篇，写给班里一个有点固执的男孩。“去年写了一篇《菠萝大侠的刺》，希望男孩脾气好一些，看了故事后他调整了很多。这学期他更需要关注规则意识，就另写了一个故事。”盛老师说，孩子们喜欢听故事，能从故事里汲取养分，而且感悟印象深刻，效果比讲道理更好。

今年盛老师还有一个特别创意，把很多在各个故事中出现的角色，放在同一个故事里。“孩子们也希望和其他故事里的主人公互动、‘串门’。”盛老师希望孩子们在故事中收获勇气和力量。

用歌词鼓励每个孩子

杭州市丁兰实验中学九年级的班主任俞陆灵给每位同学定制了“歌词评语”。

比如班里有个男生是体育特长生，在一次重要比赛中失利。俞老师选了《仍然是要闯》鼓励他：“越是失落，越是希望，我会甘心看一看！”

还有位同学考试没考好，情绪低落，俞老师选了励志的《真心英雄》：“不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。”

有位女孩，潜力很不错，俞老师希望她更有冲劲，选了《奔跑》：“随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量。”俞老师希望用歌词评语来表达鼓励，让同学们能积极面对下学期的中考总复习之战。

本报记者 金丹丹 通讯员 孟繁卉 胡伟