

记者在现场



课堂搬到农田 邂逅最美秋色

橙黄橘绿，瓜果飘香，秋天正是拥抱自然的绝妙契机。10月15日下午，省实验小学教育集团国师街校区开启“一年美景正当时，最是橙黄橘绿时”秋收项目化研学课程。首批300名一年级学生及其家长来到榆次研学实践基地，携手奔向金色的田野，赴一场秋日丰收的盛宴。

1 真实劳作 亲近秋天

在行走的课堂中，挖红薯是孩子们的第一项任务，结合之前老师发放的任务卡，他们已经了解了红薯的形态、生长方式及环境，对这种根茎类作物是如何在地里生长的充满了好奇。来到红薯地，看着光秃秃的土地，他们感到疑惑：“红薯在哪？”别着急，手拿小铲子，跟着农民伯伯仔细观察，顺着地里伸出的根儿去挖，定会有收获。孩子们是有耐心的，他们慢慢寻找，专注去挖，果然挖到了越来越多的红薯，有的挖出了“三胞胎”，有的挖出了“五胞胎”，大家兴奋不已。不知道谁说了一句：“咱们比一比谁挖的红薯最大！”大家的干劲更足了。眼看别人都挖到了红薯，一年三班的一

名学生并不着急，只见他埋头正在攻克“难题”，一个超大的红薯已经露出一半的身躯，几个眼尖的孩子看到后，围拢过来一起帮忙，不一会儿，“红薯王”就正式亮相了，孩子们相视一笑，脸上露出满足的笑容。

带着一身汗、一身土，孩子们又来到果园。诱人的红富士苹果像红灯笼一样挂满了枝头，孩子们走走停停，一边欣赏，一边采摘。咬一口亲手摘的苹果，味道甜滋滋的，有的学生说：“比爸爸妈妈在菜市场买的要好吃得多。”还有的学生看着自己的劳动成果，自言自语说：“妈妈如果知道这是我摘的，一定很吃惊！”



孩子们展示挖红薯的成果。

2 亲子互动 感受秋天

树上摘的、地里挖的，都已经体验过了，第三站，孩子们要去感受谷子了。

立秋后，地里的谷子已长成齐腰深了。秋风吹拂，谷子渐渐抽穗、结籽。由青绿变成金黄，沉甸甸的、饱满的谷穗谦虚地低下了头，代表着谷子成熟了，要及时收割了。之

前，孩子们已经了解了谷子的形态、生长方式及环境，知道谷子的不同别称，学会了区分谷物、水稻、小麦等。在室内，孩子们和父母手拿谷穗，细细观察，掂一掂它的分量，捏一捏它的“身体”，闻一闻它的味道，仿佛与谷子之间建立起某种联系。

在老师的带领下，孩子们和家长一起缝制用谷子填充的传统沙包，随后又进行了丢沙包游戏。父母敞开心扉，与孩子一起实践，亲子关系更加亲密无间。一位家长说：“每个大人也都曾是孩子，借丰收的土地，和孩子一起回到童年，更能体会到陪伴是对孩子最好的家庭教育。”

3 探究学习 收获秋天

生活是最好的老师，项目化研学课程比书本更加鲜活。

据介绍，此次项目化研学课程是基于学科融合优化学习目标的模式，借助体验参与，将课堂教学进行拓宽延伸，构建起多角度的认知模式，使感受秋天这一课程目标得以圆满完成，学生的具象思维、实践、团队协作能力得到提升。本次秋季户外实践，为整个项目化研学课程的第二阶段，主要内容是带孩子们走进田野，以落叶乔木、根茎类、禾本科3种经典作物为实践对

象，让孩子们沉浸式参与收获。整个课程持续3周。

山西省实验小学教育集团国师街校区学生发展中心主任负责人说：“为了把知识融入生活，把育人渗入细微，学校教研团队从学科知识融合、劳动教育、安全教育、生命教育、价值观塑造等方面开展多次研讨，各班家长对场地资质、出行安全等问题进行多次协商审核后，开启了本次户外研学课程。久居城市的孩子们，只有亲眼见过、亲身感受秋天的田园，才能真正探究、学习、

实践，参与到真实的社会问题中，从而激发孩子的内驱力、主动探索、发现问题和解决问题的能力。”

省实验小学坚持五育并举融合实践下的劳动教育课程，从知识到实践，从课堂到生活，充分发挥劳动课程的独特优势，教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动，让积极向上的价值观在无形之中植入孩子们的心田。相信在一次次的亲身体验中，孩子们会发现更好的自己。

记者 张晓丽 文/摄



孩子们在果园摘苹果。

警惕慢性肾病 远离“隐形杀手”

“我的体检指标中血肌酐偏高，但我现在能吃能喝能动精神也好，和正常人一样，为什么还让我做透析？”一位70多岁的大爷拿着体检报告询问医生。医生仔细查看体检报告，发现老人有高血压、贫血、双肾萎缩，血肌酐618umol/l。按照慢性肾脏病的分期，已到4期。10月15日，北大医院太原医院(市中心医院)肾内科主任医师陈晓丽表示，在我国，慢性肾脏病患病率高达10.8%，由于其起病隐匿，早期治疗率并不理想，被称为“隐形杀手”。

“慢性肾脏病症状较为隐匿，不容易被人们发现，门诊常遇见像这位老人一样的

患者。”陈晓丽说，慢性肾脏病是各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍(肾脏损害病史大于3个月)。前期通常无症状，等到出现症状时再就诊，肾功能可能已丧失大半，影响的范围不仅是泌尿系统，也会传至循环系统，对身体健康的危害非常大。慢性肾脏病已成为全球性公共健康问题，其患病率和病死率较高。

哪些因素可增加慢性肾脏病发病风险？陈晓丽表示，糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症、肾毒性药物(如抗菌药、农药、重金属和辐射等)、感染和炎症(如肝炎病毒、疟疾、细菌感染和自身免疫性疾病

病)、恶性肿瘤(如多发性骨髓瘤)、急性肾损伤、尿路梗阻、单基因肾病、先天畸形(如先天性肾脏、尿道畸形，膀胱输尿管返流)等。“这么多危险因素中，尤其要注意的是糖尿病、高血压、高尿酸、肥胖和肾毒性药物。”陈晓丽强调。

日常生活中，如何远离肾病风险？陈晓丽提醒，要多锻炼，锻炼不仅有利于控制体重，还有助于降低血压；控制血糖，可减少或预防糖尿病引起的肾脏损害；定期检测血压，一旦发现高血压，要积极调整生活方式以及药物治疗，达到理想的血压水平；健康饮食，减少盐摄入量，控制体重有

助于预防糖尿病、心脏病和其他与慢性肾脏病相关疾病；适量饮水，一般建议每天饮水1.5升至2升，而肾结石患者建议每天饮水2升至3升，以减少结石形成风险；戒烟，吸烟可减慢肾脏血流灌注速度，若血流灌注较少可影响肾脏的正常运转；避免滥用非处方药，定期体检，检查尿常规、肾功能。

记者 刘涛

