

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。

带着一头汗、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!”



孩子们在果园摘苹果。



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,仔细观察,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,构建起多角度的感知模式,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、亲身感受秋收的田园,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

## 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)、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

