

朝阳

专刊

北大街小学

德育改革从“生活教育”抓起

本报讯(记者 张晓丽)2025年12月28日从杏花岭区北大街小学获悉,该校秉承陶行知先生“生活教育”办学理念,积极开展德育工作的实践与探索,构建了“一核三融五维”生活化德育体系,将德育从说教式转化为体验式,从碎片化整合为体系化,具有扎实的实践基础和推广价值。

“一核”指与新时代立德树人、全面发展的根本任务相融合,既注重生活场景中知识建构与能力培养,更注重通过生活这本“无字之书”涵养学生的道德品格。



“三融”即融力(家校政社协同合力)、融合(多学科主题整合)、融通(全员育德渗透)。“五维”聚焦课程体系、资源整合、实施路径、协同机制、评价系统五大维度,形成从顶层设计到实践落地的系统性改革。

北大街小学突破传统德育脱离生活的局限,采用项目式教学法+沉

浸式学习的方式,将学生真实生活场景作为教育场域,回归生活本位,使道德教育从抽象说教转化为具象体验,还开发出“学科渗透+校本课程+实践基地”资源体系,打造15分钟教联体“黄金圈”。通过数字技术赋能,搭建了线上+线下融合育人平台,并构建起“自评—同伴互评—教师评—家长评”多主体评价体系,引入沃德卡动态

积分系统。

北大街小学以“生活教育”为理论根基,紧扣立德树人根本任务,倡导德育回归生活、扎根实践、融入成长,构建全场景浸润、全主体协同、全过程激励的德育生态,为新时代小学德育改革提供了理论创新与实践样本。



图为学生们在丰富多彩的社团活动中实践 郭苑甫 摄



莫让“小胖墩”长成“小病号”

体检单上“脂肪肝”“胰岛素抵抗”的字样,与14岁少年稚气未脱的脸庞形成了刺眼对比。这样的场景,正从个案变成现象。

清晨8时,在北大医院太原医院府城院区内分泌科门诊,“孩子上初二,学习压力大,晚上总说饿,我们就给他加餐。”一位母亲的声音里充满焦虑与懊悔。这样的对话时常发生。北大医院太原医院内分泌科主任、副主任医师贺美芳表示,肥胖是一种慢性疾病,且呈低龄化趋势,要高度重视。

肥胖是一种慢性病

“孩子才12岁,血压已经140/90了。”贺美芳拿着一张检验单,语气凝重。

数据显示,我国6岁至17岁青少年超重肥胖率达19%。意味着每间教室内都有4至5个“小胖墩”,他们面临的不仅是体形的困扰。

“青少年肥胖率逐

年增加,且呈低龄化趋势。”贺美芳揪心地说,很多家长持有“孩子正长个子胖点没事”的错误认知,等发现问题时,已错过了最佳干预期。

“肥胖不仅影响形体变化,还存在潜在的健康风险。”贺美芳话语中透着忧虑,肥胖带来的并发症,如胰岛素抵抗、Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、高血压、睡眠呼吸暂停以及膝关节等承重关节的过早磨损。肥胖男孩的雌激素水平异常升高,可能导致乳腺发育;肥胖女孩更易患多囊卵巢综合征。数据显示,青少年肥胖者,成年后患Ⅱ型糖尿病的风险是正常体重者的4倍。

“肥胖还会影响心理健康。肥胖青少年更容易自卑、焦虑,这种心理影响有时比生理问题更难缓解。”贺美芳强调。

三重压力是发病主因

为什么越来越多的青少年陷入体重困境?贺美芳总结了三个“隐形推手”——不良饮食习惯、学业压力、睡眠不足。

青少年肥胖背后是一系列现代生活方式的“组合拳”。贺美芳

分析,首当其冲的是饮食习惯的变化。“现在的孩子爱喝饮料,爱吃油炸食品。”贺美芳表示,这些食品高热量、高脂肪,家长有时也无力严格管控。

学习压力的增加也在挤压孩子们的活动时间,体育锻炼成了“奢侈品”。“吃得多,动得少,能量自然就过剩。”贺美芳一针见血。

“其实,睡不好、睡眠时间不够也会导致内分泌失调,促进肥胖发生。”贺美芳提醒,青少年每天应保证7至9小时睡眠,实际中,作业、课外班常常侵占睡眠时间。

在接诊的肥胖青少年中,超过40%伴有焦虑或抑郁情绪。“他们会通过食物获得短暂的安慰,形成‘情绪性进食’。”她表示,“中考、高考期间是体重失控的高峰期,家长往往忽视了。”

家长应成为“情绪观察员”,及时发现并帮助孩子缓解压力,这不仅是心理健康的保障,也是体重管理的重要一环。

破局还需家校医联动

面对青少年体重管理问题,贺美芳多次强调,

青少年体重管理不是短期节食或突击锻炼,而是生活方式系统调整,需要家庭、学校和医疗机构共同努力。

“其中,家庭的作用尤为为重要。作为每天与孩子朝夕相处的家长,首先要增强体重管理意识,才能帮助孩子养成良好的饮食习惯、运动习惯和睡眠习惯。”贺美芳建议,要远离垃圾食品,清淡饮食;摄入足量的优质蛋白质,如鸡蛋、牛奶、豆制品;主食摄入七八成即可;晚餐不宜吃太饱,否则会影响生长激素分泌,如果晚上容易饿,可以加餐水果、蔬菜。

运动方面,利用碎片时间,如爬楼梯代替坐电梯、利用课间进行靠墙蹲练习等。贺美芳建议,一周至少进行2次有氧运动,如快走、跑步、游泳等,并结合抗阻运动增强肌肉力量。

当家庭、学校、医疗机构形成合力,才能为青少年撑起一片健康的天空,让他们真正轻装上阵,拥抱未来。

记者 刘涛