

# 每一位老师都是“教材”，每一名学生都是“作业”

## ——汉滨区培新小学“大德育”理念初探

记者 陈俊 李莹

### “大德育”更要有小切口

### 一封通向未来的信

# 科教周刊

KE JIAO ZHOU KAN



微信扫描二维码  
关注安康日报公众平台

2020年11月19日 星期四  
第35期 (总第793期) 5版

科教周刊 编辑部

主 编 陈俊  
执行主编 田丕  
电 话 3268517  
邮 箱 akrbkjkz@163.com

2020年9月1日早上，汉滨区培新小学举行了新冠疫情以来第一次全体师生参加的线下升旗仪式。

站在熟悉的操场上，听着庄严的国歌，看着师生们庄重的表情，校长陈大安不禁回想起上半年的14期线上升旗仪式。那大半年的线上教育时光仿佛就在昨日，让他印象深刻。

疫情期间，学校创新德育教育模式，举行了以“爱党爱国爱人民，众志成城抗疫情”“以劳动教育树时代新人”等为主题的14期线上升旗仪式，每周一个主题，对学生进行爱国主义教育、科技主题教育、生命安全教育等。师生们隔屏守望，以心为火种，互相温暖。

现在看来，培新小学的“大德育”理念正孕育于此，现正以“新德育课程”“书信传情”等方式落地生根，并有望继续以领跑者的姿态在新教育汉滨实验区开花结果。

式落地生根，并有望继续以领跑者的姿态在新教育汉滨实验区开花结果。

### 疫情下的反思

线上教学，学什么？怎么学？这些迫于疫情而必须思考的内容，成为开展线上教学之后，陈大安和该校老师最深刻的感受。

疫情使学习方式、研讨方式、工作方式开始朝更多样化的方向发展，在他看来，未来教育方式应该就像这样，是线上线下相结合、多元并存的形式。所以以往的教育教学管理思路、机制体制和评价方式都会随之发生改变，对学生的教育应及时谋划更新，其中，德育教育更是刻不容缓。

在此之前，学校也一直在进行学生的德育工作。从课程标准中的德育课程到课程德育，从新教育实验的十大行动，到学校开展的各种少先队活动，德育教育从未停歇。“所以，‘大德育’实际上就是学校德育工作的提升和细化。”陈大安这样说。

在他看来，“大德育”较之前的德育教育，区别在于理念上的更新，随着带来的便是全体教师的一系列改变：德育教育的范围拓展，不仅仅是德育课程，而是通过思想道德教育、传统文化教育，将德育内容融入所有学科当中，全方位对学生进行学科渗透；实施德育的途径扩大，学校将“每月一事”作为主要途径来推进德育工作，同时通过打造书香校园、聆听窗外声音等九大行动的互通互融，共同促进学生成长；德育教育的形式更加多样，线上融合线下、线下促进线上，多种形式开展德育教育。

培新小学自开展新教育实验以来，在该领域一直在探索，所取得的成果也得到了全国新教育实验发起人朱永新教授的高度肯定。记者了解到，在新教育实验的体系中一直将德育探索，视为新教育如何走向未来的挑战和关键，也被认定为新教育研究领域难度最大的一门课程，并作为新时代之下的“新德育”大课题来统筹全国新教育力量，进行深入思考。



培新小学将活动育人贯彻始终。11月6日，该校开展了“同饮汉江水，共保母亲河”主题教育系列活动，全校各中队辅导员及学生代表在学校统筹安排下认领了班树，对今后各季节如何管护班树进行了专题微培训。图为学生在接受培训后，对认领的班树进行刷白保护。 王摄

“行动有序、行为有礼、语言文明”，虽然已经记不清是在哪一次“每月一事”活动中学到的，但提起印象最深刻的主题，培新小学六年级二班的王蔚林几乎是脱口而出这句话，并一直将其作为自己的行为标准。

对王蔚林来说，从一年级到六年级，“每月一事”对他的意义，是让自己养成了礼貌待人的好习惯。每次别人夸他有礼貌、讲文明时，便是他最开心的时刻。

“每月一事”通过学校、社会、家庭的协同努力，让学生在每一个月中有重点地培育，养成终身受用的好习惯。”陈大安介绍。“每月一事”是新教育实验十大行动之一，通过主题倡议、主题实践、主题展示、主题评价等方式，从节俭、守规、勤劳、友善、感恩等不同的主题内容，把德育教育、生命教育真正融入学生日常学习、生活的细节之中，培养学生形成良好的行为习惯和公民意识。

从细微处着手，方能润物细无声。学校将“每月一事”作为推动德育工作的主要途径，将德育内容落实到学生的每一个行为习惯中，让学生在活动中、实践中感知生活，从而得以健康成长。

但在长期实践中，老师们也产生过困惑，有过反思：每月一个主题，是否过于走马观花，是否真的有效？

“所以，我们打算将学期初的计划适时进行改动。比如将五六月份的活动串联起来，劳动节、母亲节、父亲节、端午节……都以热爱劳动为主线，巩固学生们的劳动能力。”培新小学政教处副主任王晓莉说，良好的习惯并不是单独存在的，而是要通过各种活动来进行融合，需要从细节出发，坚持不懈，不断巩固提升。

在老师们看来，不止是“每月一事”，今年该校陆续开发的财商素养、喜阅读写等课程，也都能成为新德育的载体，最终实现“没有德育”的“德育”，人人都是德育管理者。这便是该校提出的“三位三大大德育”的核心理念，即每位教师都是德育教材，每位学生都是德育作业，每个家庭都是德育案例。以课内课外为育人主渠道，实现全员育人，将线上线下相融合，实现全过程育人，构建校内校外合力育人大格局，实现全方位育人。真正落实习近平总书记提出的全员育人、全过程育人、全方位育人新要求。

“德育的最根本目的就是培养人的德行，德育教育最终将会落实到行为习惯上，学生的教养和涵养就是德育教育的体现。我们努力将每一个培新学生培养为能会说会写、能歌善舞、强身健心、品学兼优、面向未来的新孩子。”陈大安说。

“爸爸，那天我无意中翻开你的手机浏览记录，发现了‘怎样给女孩子扎头发最好看’这条搜索记录，我真的很感动，也感受到了你对我爱的……”在给女儿写了第15封信之后，五年级学生父亲朱超苗终于收到了笑笑的回信，看到信的那一刻，朱超苗激动不已。

从单纯的说教，到慢慢说心里话，在给女儿的信中，朱超苗逐渐放下了父亲的架子，开始以平等的身份和女儿随意地聊天。在他看来，自两年前妻子被派到外地工作之后，对父亲和女儿的交流方式有了惶恐，今年暑期，他明显感觉到教育孩子出现瓶颈了。于是8月1日提笔写了第一封信。从那一天起，他便给自己定下了每周六给女儿写一封信的目标，第二天一早，就会把写好的信放在女儿的床头柜上。他认为他的收获在于，有时候面对面不方便说出口的话，可以通过书信表达出来，这也有利于加深父母、子女之间的交流和了解。

在11月16日培新小学举办的“书信传情，和美共生”主题活动启动仪式上，朱超苗和女儿共同向全校师生分享了这第15封信和回信。受邀参加此次活动的安康学院继续教育学院培训中心主任李黎黎告诉记者，听完之后她已是热泪盈眶。同样作为学生家长，她也有写日记记录孩子成长瞬间的习惯，这次活动之后，她更加坚定了自己的想法，等儿子长大了，也会尝试将感情寄托在书信中，把自己的期望写给儿子看。

“书信虽小，却可增智、可抒情、可表意、可立志、可修身、可博闻。”汉滨区新教育指导中心主任粟泽斌说，培新小学的这一育人新渠道，既拓展了育人方式新途径，架起了师生之间、家校之间、生生之间心灵密码的新桥梁，又促进了中华文化礼仪传承，推动学生全面发展。

记者了解到，书信主题活动还包括写父母、叙老师等形式，这也将是该校“让世界听见儿童声音、让儿童听见世界的声音”办学主张的重要载体之一。

其实，想到将适当的内容寄托在书信这一形式上，还是缘于今年的疫情。

在疫情期间，陈大安给全体学生写了一封信，希望学生心中深植家国情怀与民族精神。此信一经发布，得到了父母、老师、学生的热切回应。在他看来，信中能传递的，不仅仅是爱和期许，既是传统文化的传承，也是对未来的描绘和规划。如果学校、老师、父母和孩子，一起努力实现这些规划，未来便是我们自己想要的样子。

如今，主题书信活动作为该校新教育实验“十+X”的重要组成部分，已经启动，并进展顺利。陈大安希望，“这封信”能够通向未来。

## 边吃东西边看手机电视，这样真的好吗？

随着科学技术的发展，人们的娱乐消遣方式也越来越多样化，电视手机早已成为生活中不可或缺的一部分，手机基本上人手一部，为我们的生活增添了不少便利。但是，伴随着这些便利，也使我们养成了一些不好的习惯。比如，边吃饭边看电视手机。我们生活中有很多人应该都有边吃饭边看电视手机的“坏习惯”。为什么说是“坏习惯”呢，我们一起来分析一下。

首先，我们在吃饭的时候，消化道需要足够的血液供应，以促进消化这一整个过程连续性进展。如果这个时候看电视手机，我们的注意力就会发生转移，我们的大脑会随着电视手机内容的变化而活动。大脑活动需要血液供应，使得此时应该供应消化道的血液发生了重新分配，进而会导致消化不良，久而久之，一系列的消化道症状就会接踵而来。

其次，当电视手机的内容比较精彩或引人入胜的时候，我们往往会被精彩内容吸引住，进而会忘了正在吃的饭，等再回过头来吃饭的时候，饭菜都凉了；又或者是为了等某个节目或看某个直播视频赶时间而狼吞虎咽。这些都会造成消化不良以及胃肠功能紊乱，影响营养摄入，长此以往，也会引发胃炎等一系列的消化道疾病，不利于我们的身体健康。

再次，当我们在吃某些特殊食物的时候，比如说鱼、大枣之类的食物时，要尤其小心，这个时候如果边吃边看电视手机的话，可能会误吞鱼刺或是枣核，进而引起不必要的麻烦，有些可能还要去医院取异物。如果这些异物卡在了某些关键解剖部位，比如主动脉弓，那可能就会有生命危险。

第三，如果我们边吃饭边看电视手机，可能会被其中的内容所吸引，这个时候，我们的注意力全部集中在精彩的内容上，完全忘记了在吃饭，伴随着精彩内容

的继续，不经意间我们可能会吃过的食物，仿佛此时的吃仅仅是个动作而已，失去了控制，进而摄入过多的热量，会引起肥胖，从而引发各种疾病。

最后，这一点不是单纯的健康问题。众所周知，中国是礼仪之邦，当我们吃饭的时候，应该全神贯注，这期间可能会发生一些交谈或是眼神的对话，如果这个时候我们在看电视手机，会给人一种不尊重别人的感觉，给别人留下一个不好的印象。

综上所述，边吃饭边看电视手机确实是一个不好的习惯，我们应该摒弃。吃饭的时候就应该安心吃饭，不要分散注意力，更不要看电视或是手机。在休闲的时候，比如说在看电视或是看手机的时候，就不要吃饭。如同“开车不喝酒，喝酒不开车”一样，为了我们自己的胃，也为了我们的健康，要养成良好的生活习惯。

(安康市中心医院高新医院消化内科 李鹏鹏)



## “电”一下的烦恼怎么破？

在干燥的秋冬季节，我们常会遭到静电的“骚扰”。早上梳头时，头发会越梳越乱，甚至立起来；脱衣服时，常会“噼里啪啦”作响，还伴有蓝光；摸门把手、拉铝合金窗户、或与他人握手时，都会感到电击似的刺痛。高温、干燥的室内是“电荷纷飞”的高危地带，由于空气湿度小，化纤衣物、地毯、坐垫、墙纸等受到摩擦，都会产生静电。

其实想要远离静电，第一步当然是要了解静电究竟从哪儿来？众所周知，电流是一种流动的电荷，而静电却是处于静止状态的电荷聚集在某个物体表面。如果相接

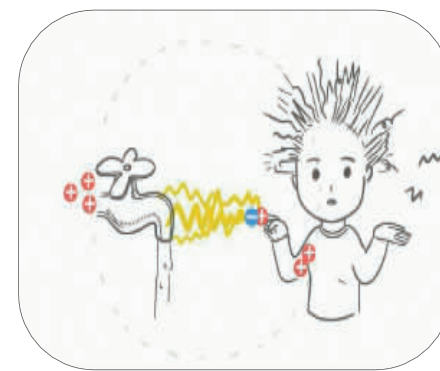
触的这两个物体都是绝缘体，那么它们便将电荷积累下来。而秋冬季节干燥的空气可以看成是强力绝缘体，各类衣物都可能因为移动或摩擦而产生静电，因此静电现象在秋冬季节发生的频率大大增加。

临床医生提醒人们，静电也可伤人，比如神经衰弱、高血压、心脏病、精神病患者等；持久的静电还会导致人体血液碱性升高，使人产生鼻喉不适、头晕胸闷等症状；此外，静电还吸附有大量尘埃，含有病毒、细菌等有害物质，人吸入后会危害健康。

如果在日常生活中，经常遭遇静电“突袭”，不妨尝

试以下办法：梳头前，先将梳子在水里蘸一下，就能防止静电产生；接触门把手、水龙头等金属导体前，先用手摸一下墙壁或湿毛巾，将体内静电“放”出去；居室内尽量避免使用化纤、塑料质地的饰物；最好穿柔软的棉织或丝织内衣，可以调节皮肤和内衣之间的微气候环境减少静电生成，洗衣服时还可以放入适量柔顺剂。此外，当室内空气相对湿度低于35%时，容易产生静电，所以，家里应该常拖地、勤洒水或使用加湿器。

(安康市人民医院皮肤科 刘伟)



## 微波炉对人体有没有害

微波炉，顾名思义，就是一种用微波加热食品的现代烹饪灶具。微波加热的原理简单说就是：食品中总是含有一定量的水分，而水是由极性分子组成的，当微波辐射到食品上时，这种极性分子取向随微波场而变动。由于食品中水的极性分子的这种运动以及相邻分子间的相互作用，产生了类似摩擦的现象，使水温升高，食品的温度也就上升了。

用微波加热的食品，因其内部也同时被加热，使整个物体受热均匀，升温速度也快。它以每秒24.5亿次的频率，深入食物5cm进行加热，这就是微波的热效应。

除了热效应之外，我们所关心的就是微波的生物效应了：由于生物细胞液吸收微波的能力优于周围的其它介质，因此在微波电磁场中的细胞将迅速破裂而导致细胞死亡。由于高频率的电磁波对人体有害，比如手机、路由器，而微波炉的工作频率属于高达2450MHZ，那么问题来了，微波炉对人体有没有害呢？

微波炉的风险表现在它的加热能力，这种能力作用于人体同样会带来伤害。质量合格的微波炉，通过内部的屏蔽装置会降低泄露出的微波能量。科学研究找到了对人体产生伤害的最小微波功率，以此制定了微波炉泄露功率的标准。例如美国的规定是，在距离微波炉大约

5厘米的地方，每平方厘米的功率不超过5毫瓦；我国的标准更加严格，是1毫瓦。而且微波的能量是按照距离的平方减弱的。以5厘米处1毫瓦计算，50厘米处就降低到了百分之一毫瓦。因此只要是合格的微波炉产品，使用中不会有损坏，就不会泄漏出能够伤害人体的微波。

不论何种加热方式，如果食物加热温度过高，都有可能产生致癌物。例如，超过120度，氨基酸和碳水化合物反应可能产生丙烯酰胺类疑似致癌物，比如煎炸烤制各种面食、饼干点心、薯条、薯片、咖啡豆等食品都会产生；超过200度，则蛋白质可能产生杂环胺类致癌物，比如肉煎炸烹调的时候；超过300度，食物中的脂肪会大量产生苯并芘类致癌物，比如烤羊肉串、烤肉、肉类烹调不当发生焦糊的时候。微波炉如用于加热，一般不需要达到100度以上；对于粥、汤、牛奶、米饭、面条之类高水分食品而言，只要水分没有被蒸干，食物温度会始终维持在100度，不会出现产生致癌物的情况。因此正常使用的微波炉不会让食物产生致癌物质。甚至根据相关研究，微波炉与传统加热方式，尤其是烧、烤、炸等方式相比，还可以有效降低上述致癌物的产生。

有些塑料在受热的时候可能会释放出一些有害的成分。美国食品药品监督管理局(FDA)测定了各种塑料容器在正常微波炉加热中可能释放到食物中的有害物质质量，要求这个量低于动物实验确定的有害剂量的百分之一甚至千分之一，才可以标注为“可微波加热”。所以，对于那些标注为“可微波加热”的合格塑料容器，是相当安全的。如果不放心，还可以使用陶瓷或者玻璃容器。

微波炉里的辐射量很大，可以令放在里面有水分和油脂的物体产生热量把食物煮熟，但生产微波炉的厂家已经做好安全措施，在微波炉外对人体的辐射量就和一支40W日光灯差不多，对人体的影响几乎没有。中华预防医学会的专家介绍，美国威斯康辛大学物理教授阿戴尔研究微波辐射对小动物和人类的影响已超过25年，她曾经对动物和人类进行过微波实验，结果动物在微波室内显得很兴奋，而人类的感觉与享受明媚的阳光差不多。她解释，虽然微波与X光和伽马射线等同属放射线，但其量子能量却相差百万倍。她指出，微波杀死细胞的唯一途径就是让它自己“热死”，而微波炉泄露的辐射无法达到如此程度。

(平利县中学物理教师 许忠明)



「日常」中的「不寻常」