

2022年9月30日

星期五

第二十五期

南昌民德报



总编辑：况玲红

执行主编：罗嘉琦

校对：陈一鸣

各位同学，大家好，在九月的阳光里，我们又见面了。过去的日子里，我们相互陪伴，共同成长。新的学年来临，我们又将携手书写民德的精彩。和过去不同，新的学年我将以全新的形式和大家见面，并继续谱写民德人的辉煌篇章。



美文欣赏

教师风采

以学科实践为抓手，构建实践型育人方式

——学习《新课标》心得

李珍林

传统育人方式的典型特征是“坐而论道”，它以听讲、记忆、理解、练习、考试为主要活动形态，可以称其为书本型或认识型的育人方式，这种育人方式在掌握知识和技能上有其优势，但这种优势同时又是我国基础教育的“软肋”，它严重束缚着我国创造性人才的培养。核心素养导向的新课程、新课标呼唤新的育人方式，我们如何找到一个支点，破解这个“短板”，倡导和重建崭新的育人方式？这个问题一直伴随着课标的修订（研制）过程。



课标修订（研制）不仅要为课程内容确立标准、也要为学业质量确立标准、同时还应为教学活动确立标准。为教学活动确立标准本质上就是解决“怎么培养人”的问题。“怎么培养人”是最关键的问题，当然也是难度和挑战性最大的问题。各课标修订（研制）组在对这个问题进行持续交流研讨的基础上，取得的重要共识就是必须强化“实践意识”，确立实践在各学科培养人中的重要乃至核心地位。学科实践因此成为各学科课程实施和教学活动的关键词和中心词，为此各课标在教学建议和教学提示中大量增加了实践活动的要求，如观察、考察、实验、调研、操作、设计、策划、制作、观赏、阅读、创作、创造等。从这个角度说，落实课标就是要把这些实践性活动真正落在实处。可以说，实践性就是新课标为教学活动确立的“刚性”标准，新课标所要求的新教学不是简单地在原有的育人方式框架中增加点“实践”“活动”的成分，进行修修补补，把实践活动只是作为手段、点缀，而是要以学科实践为支点，撬动传统育人体系，构建以实践为中心的新型育人方式。

为什么要强化实践，确立实践在教学中的关键和核心地位？说到底这是由核心素养的本性所决定的。核心素养本身就是人身上具备的可以真实而持续地表现出来、行动出来的素质，它的形成本质上是一种实践的过程，没有行动、创造、体验、感悟，只有记忆、背诵、理解、思维，根本无法形成核心素养。只有通过实践才能把书本的知识与学生的身心有机融为一体，外在的知识才能变成学生内在的能力和品格。



当然，我们强调实践绝不是要否认认识的作用，而是要把两者有机地融合起来，让认识在基于实践、通过实践、为了实践的过程中得到落实、得到纠正、得到批判、得到提高、得到深化、得到建构、得到创新，这



样的认识才能更好地引领实践、指导实践、推进实践，从而使两者共生共长。只停留在观念和符号层面的认识与实践是“两张皮”，这种认识往往是浅尝辄止并常常导致“假知”，无助于人的发展特别是创造性能力的发展。

教学过程中的实践活动是以学科的形式进行的，这就是学科实践的由来。学科实践与上一轮课程改革就倡导的“综合实践活动”有相同点也有不同点。实践就其本义而言是相通的，它是一种物质的、客观的、感性的活动，从教育的角度说，它是一种以“身体参与和亲身经历”为表现形式、以“体验和感悟”为内在特征的学习活动。学科实践是基于学科、通过学科、为了学科的实践，没有学科的实践必然导致实践的泛化、浅化，没有实践的学科（教育）必然导致学科（教育）的固化、僵化。学科实践的宗旨是为了最大限度地实现学科独特的育人价值。比如，数学学科独特的育人价值就表现为“**数学的眼光、数学的思维、数学的语言**”，数学学科实践活动就是培养学生“用数学的眼光观察现实世界、用数学的思维分析现实世界、用数学的语言描述现实世界”的过程。可以说，学科育人价值是核心素养形成的载体，学科实践是核心素养形成的路径，学科实践和学科育人价值是改造和提升学科教育的两翼，是学科层面落实和培养核心素养的两大创举。总之，学科实践本质上就是要求用学科独特的方式来学习学科，用语文的方式学习语文，用数学的方式学习数学，用科学的方式学习科学，用体育的方式学习体育，设想一下，语文课要是没有阅读、数学课要是没有思维科学课要是没有实验、体育课要是没有锻炼那么各学科独特的育人价值就会丧失。尊重并彰显学科的独特性、体现学科的精气神，是学科实践的核心要义。



学生风采

少年心思与你说

初三8班 蒋馨瑶



都说“少年不识愁滋味”，仿佛青春只有靓丽的风景，少年的愁绪只是矫情和做作，其实不然。

少年有时起帆航行许久，却未见满岸春光。更多的是疲倦，伴着空灵的夜色，我们也会迷茫。未来是什么样子的，此段的

辛苦是否值得，父母的期许万一被辜负了怎么办。大人们总说我们生在了好的时代，我配得上这样的时代吗？我们会和父母争吵，边争吵边后悔，一方面知道父母的不易，另一方面又不晓得如何理解父母的辛苦。烦躁，奔溃，也会控制不住自己的情绪，但又不知如何是好。既不能像大人一样喝酒解愁，也不愿立刻放下小小的虚荣心。但还好，这时候有朋友在身旁。



老舍先生说：“一个人的生命我认为，是有一半活在朋友中的。”

青春正当时，友谊是一分重要的情感，少年的青春之路，总有那么几个陪伴你一起的人，他们带你走过悲伤，与你共享欢乐。年少的友情，是彼此青春的珍藏品，我们干着不被大人们理解的“蠢事”：一起熬夜挑

灯夜战月考，开着不大不小的玩笑，幼稚的打着赌看谁能摸到头顶的房梁，三两人固执的撑着一把伞，交换着彼此的秘密，我们见证着彼此成长路上的每一次开心，忧愁和焦虑，慢慢变成了异姓的亲人。我们学着大人的模样，虔诚的许下愿景：我们于山顶相见，愿岁并谢，与长友兮！

瞧！少年的心思变化的就是这样的快，前一秒还在为与父母争论而难过，下一秒就会因为另一个想法而激情万丈。

亲爱的读者。我将少年的心思与你说，不是为了给少年的幼稚托词，而是想告诉你，我们身上有着许许多多的缺点，却也有着同样的勇气去面对未来。我们在迷茫中摸索，依靠着友情向前，又朝着梦的方向追去。

少年们也会在题海里挥毫，在长卷中斩将，山川是不卷收的文章，日月为你掌灯伴读，我们一路奋战，决胜考场，我们屡战屡败，又屡败屡战，他们渴望征服浩瀚星空，渴望到达梦想的彼岸！

少年未泯然于鼎沸盛赞，偏要鲜衣怒马撞破那巍峨不周山，且看灼灼璞玉青衿志远，无惧赤日滚烫，惊起那滔天澜浪！



【教师点评】本文语言典雅，从少年的愁绪，到喜悦，再到激情，情绪层层递进，情感积极昂扬，青春之风采溢于言表，语言典雅，富有感染力。（指导教师：周子惠）

心灵驿站

初中部“青 Teen”心理委员（社团）招新啦

青 Teen，自音译“倾听”，意为倾听青少年的心声，在这里可以让心灵放松，放下面具，流露真我，这里没有批判、没有评价、只有彼此真诚相互、接纳，相互理解，相互支持，相互关心，彼此用心与心交流，让内心充满力量，去面对曾让你担心的、恐惧的一切困难。在这里，每个人必须遵守保密的道德底线，看到彼此的不同，彼此的独立，尊重每个人的不同，接纳每个人的不同，就像认同自己的不同一样。

随着社会的发展，学生暴露出的心理问题越来越多，其原因大多是学生的消极的情绪，没有得到及时的调节、引导和解决；最了解学生的人，除了老师、家长就是同学，打造一支能识别、会反馈的心理委员团队，是预防心理危机事件发生的重要手段。

为提高我校心理委员的心理意识，提升专业的心理健康知识，加强人际沟通的能力，更深化大学生关爱生命，友爱互助的意识，一定程度上帮助同学减少危机事件的发生。



人员选拔

初一、初二每班 1 人，初三根据年级需要酌情选拔。

选拔要求：

- ① 热心积极，善于沟通，愿意帮助同学；
- ② 积极参加心理委员的活动，努力学习心理健康知识，用积极乐观的心态引导其他同学；

③ 严守同学的秘密，保护同学的隐私，尽量避免伤害到学生的心灵；

④ 及时反馈信息，发现有心理疾病或行为偏激的同学，上报给班主任和青少年发展中心的老师处，以便做出及时有效的应对措施。

“青 Teen”心理委员招新报名表

1. 你的姓名：
2. 你的性别：
3. 你的班级：
4. 你的爱好及特长：
5. 你想加入“青 Teen”心理社团的理由：
6. 谈谈你对“青 Teen”心理社团的期望（你想在社团中收获什么）



校园风采

丰富多彩的体育课堂



“庆国庆·喜迎二十大”手抄报



时政快讯

一、2022年9月国内热点新闻事件



1. 中国铁路成都局启动 I 级应急响应。四川泸定 6.8 级地震发生后，中国铁路成都局立即启动 I 级应急响应，调度所值班人员按照应急抢险预案，第一时间扣停在途列车，紧急封锁受地震影响的相关区段线路，组织做好应急抢险各项工作。

2. 国内首个哮喘三联吸入制剂上市。远大医药旗下两款哮喘产品正式上市，其中昂达格莫吸入粉雾剂是我国目前唯一获批的哮喘三联吸入制剂，填补了哮喘患者长期无固定组方三联药物的市场空白。

3. 第十七届中国旅游发展·北京对话暨 2022 年北京“旅游新征程、创新再出发”峰会 9 月 3 日在北京国家会议中心举行。峰会旨在文旅业界人士共同研讨文化和旅游发展中的新问题、新现象，共同探索疫情影响下文化和旅游恢复与创新发展的新路径、新方法。



4. 2022 年 9 月 3 日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 77 周年座谈会 3 日在北京举行，中国人民抗日战争的伟大胜利，有力捍卫了国家主权和领土完整，开辟了中华民族伟大复兴的光明前景，是中国人民的胜利、也是世界人民的胜利。



5. 2022 年 9 月 3 日，“力箭一号”固体运载火箭在酒泉卫星发射中心成功首飞，是我国目前推力最大的固体运载火箭。从 2019 年开始研制，迄今为止科研团队突破了 6 项重大关键技术和 13 项国内首次使用的技术。“力箭一号”是新型研发体制下诞生的一枚面向商业市场的新型火箭。

二、2022年9月国际热点新闻事件

1. 当地时间 9 月 8 日，英国女王伊丽莎白二世在苏格兰巴尔莫勒尔城堡去世，享年 96 岁。查尔斯成为英国国王。



2. 2022 年 9 月 5 日，英国外交大臣伊丽莎白·特拉斯当选执政党保守党新党首，在获得女王伊丽莎白二世批准后将接任英国首相。

3. 2022 年金砖国家运动会 9 月 1 日开赛，来自中国、南非、巴西、俄罗斯和印度五个金砖国家的运动员通过线上实时对弈或上传视频的方式参赛。



4. 2022 年 9 月 2 日，“汉语桥”俱乐部首尔站揭牌仪式日前在韩国举行。截至目前，韩国已成为全球首批举办“汉语桥”全系列比赛的国家之一，语言教育和文化传播为中韩两国人民架起了沟通与互信的桥梁。

5. 2022 年 9 月 2 日，奥地利“空中力量-2022”航展在采尔特韦格机场开幕。中国空军一架运-20 飞机亮相。本次航展被称为“欧洲最大航空展”。



6. 北京时间 2022 年 9 月 3 日，“国际军事比赛-2022”在俄罗斯闭幕。

三、历史上的九月

1. 在 95 年前的 1927 年 9 月 9 日，秋收起义。

2. 在 92 年前的 1930 年 9 月 9 日，中华苏维埃共和国成立。

3. 在 46 年前的 1976 年 9 月 9 日，中华人民共和国的缔造者、中国人民的伟大领袖，伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、战略家、理论家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人，马克思主义中国化的伟大开拓者，近代以来中国伟大的爱国者和民族英雄，中国共产党第一代中央领导集体的核心，领导中国人民彻底改变自己命运和国家面貌的一代伟人毛主席去世。致敬，最伟大的教员！



百科天地

秋冬季高发传染病



一、流行性感冒病毒（流感）

1. 流感是什么？

流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病。

2. 流感的症状有哪些？



流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达 39-40℃），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、结膜轻度充血，也可有呕吐、腹泻等症状。

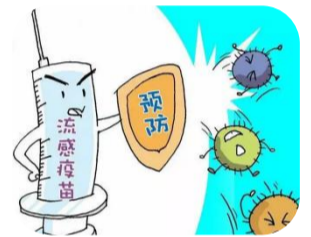
轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症。

3. 流感的传播途径有哪些？

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源，主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

4. 如何预防流感？

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。



国家儿童医学中心北京儿童医院呼吸一科主任徐保平介绍，接种疫苗不会对身体造成负担，像孩子、婴幼儿、老人等体质弱、抵抗力低或者有基础性疾病的人群更应该重点接种流感疫苗。需要注意的是，接种了流感疫苗并不意味着就对流感 100% 免疫。同时，一些禁忌人群不建议接种流感疫苗。

此外，保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，包括：勤洗手；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。



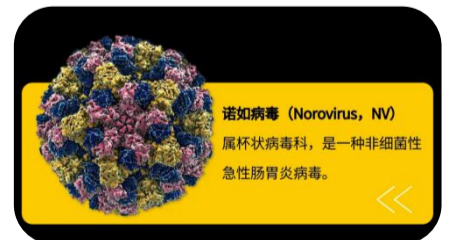
学校等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播，与流感患者在同一密闭空间时，应打开窗户，保持通风。

二、诺如病毒引发的腹泻病

1. 诺如病毒是什么？

诺如病毒是一种引起非细菌性急性肠胃炎的病毒，秋冬是诺如病毒的高发期。

虽然目前诺如病毒急性肠胃炎没有特效药，以补剂及对症治疗为主，但也不必过于紧张，因为它为自限性疾病，病情轻微，愈后良好，恢复后无后遗症。



2. 诺如病毒的传播途径有哪些？

传播途径多样，可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播。

3. 如何预防诺如病毒？

面对诺如病毒的时候，其实预防比治疗更重要！

(1) 注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，勤洗手，饭前便后要洗手。



(2) 注意饮食和饮水卫生，喝开水、吃熟食，不食不洁、无证食品。

(3) 在秋冬季腹泻高发期尽量少去人多的公共场所，保持室内良好的空气流通，每日开窗通风不少于2次，每次不少于30分钟，减少病毒感染的机会。

(4) 多吃新鲜蔬果，多元化饮食；增强锻炼，改善体质。



三、水痘

1. 水痘是什么？



水痘是由水痘一带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，冬春两季多发，其传染力强，主要发生在婴幼儿和学龄前儿童。

2. 水痘的症状有哪些？

水痘的症状起初类似于感冒如发烧、头痛、喉咙痛等，1—2天后开始出现与皮肤齐平的红色“斑疹”并且会很痒，不久疹子就会稍微突出皮肤形成“丘疹”，很快这些“丘疹”就变成了里面含有液体的透明“疱疹”，3—4天后疱疹变干“结痂”。斑疹、丘疹、疱疹、结痂往往同时出现，称为“四代同堂”，这是水痘特有的症状。

水痘的疹子一般首先在胸部、肚子和后背出现，然后陆续在面部和身体的其他部位出现。得过一次水痘，一般都不会再得。水痘为自限性疾病，约10天左右可自愈。妊娠早期感染水痘可能引起胎儿畸形。



3. 水痘的传播途径是什么？

病人是唯一的传染源，病毒存在于患者上呼吸道和疱疹液中，发病前1~2天至皮疹完全结痂为止均具有传染性。易感儿童接触带状疱疹患者后也可发生水痘。

4. 如何预防水痘？



做好个人和家庭的卫生和接种水痘疫苗是预防水痘的关键。主要做好以下几点：

- (1) 养成良好的个人卫生习惯、勤洗手、不共用毛巾。
- (2) 经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

(3) 接种水痘疫苗。

(4) 经医生诊断为水痘的孩子，要在家中休息，暂时不要上学和避免去人多的公共场所，以免将疾病传染给其他人，等到全身的疹子都结痂脱落了，才可以去学校和其他公共场所。

四、细菌性结膜炎

1. 细菌性结膜炎是什么？

是一种常见的急性传染性眼病，又称“红眼病”，多发于春季和秋季。儿童患细菌性结膜炎多为流感嗜血杆菌或肺炎链球菌引起，流感嗜血杆菌性结膜炎易在学校和家庭中传播感染。



2. 细菌性结膜炎症状有哪些？

细菌性结膜炎最常见的症状有眼红，可以看到眼球表面充血发红，看到清晰的血丝，还可能会有异物感、烧灼感、痒、怕光、流泪、分泌物增多等症状。

3. 细菌性结膜炎传播途径是什么？

结膜炎致病菌有可能经呼吸道分泌物传播，还可通过接触患者用过的毛巾、玩具、水龙头、门把手等传播。



4. 如何预防细菌性结膜炎？

- (1) 要养成良好的个人卫生习惯，勤剪指甲，饭前便后要洗手，严禁用脏手揉眼睛。
- (2) 在流行期，公用水龙头、电梯扶手、门把手、电话、用具、玩具等要注意消毒；接触电脑键盘后要洗手，切忌揉眼、搓脸，尤其是使用公共键盘者。

(3) 不要与别人共用毛巾或个人卫生用品用流动水洗脸和手，不接触患者用过的洗脸用具、手帕及治疗使用过的医疗器具。

(4) 不要与他人共用眼部药物、眼部化妆品和其他可能接触眼部的药品或用品，不采用集体滴眼药的方式预防眼病。

(5) 保持良好的个人卫生，触摸眼睛前后要彻底洗手，最好不要用手触摸眼睛。



五、手足口病

1. 手足口病是什么？

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种常见多发传染病，多发于5岁以下儿童。全年均可发病。

2. 手足口病的症状有哪些？

大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征易发生集体感染。

3. 手足口病的传播途径是什么？

主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、毛巾、手绢、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。

4. 如何预防手足口病？

目前还没有预防手足口病的疫苗。做好个人和家庭的卫生是预防手足口病的关键。

个人预防手足口病要做到：勤洗手、喝开水、吃熟食、常通风、晒太阳。

特别要注意的是：

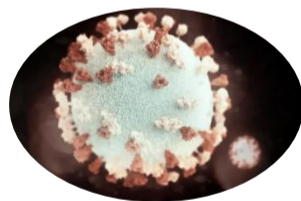
- (1) 家长及看护人员在接触儿童、换尿布、处理儿童粪便后要洗手。
- (2) 奶瓶、餐饮具使用前要消毒。
- (3) 玩具要经常消毒，最好每周一次。
- (4) 家长平时还要留心观察孩子的口腔、手、足、臀部和膝盖等部位是否有皮疹，如果发现孩子出现发热、出疹等症状，要及时到正规医院就诊，并根据医生的建议进行治疗。



六、流行性腮腺炎

1. 流行性腮腺炎是什么？

流行性腮腺炎简称流腮，俗称痄腮，是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。好发年龄为5—15岁，四季均有流行。



2. 流行性腮腺炎的症状有哪些？

主要表现为腮腺肿痛，肿痛具有特征性，一般以耳垂为中心，状如梨形或马蹄形，边缘不清，有触痛，张口、咀嚼时刺激唾液分泌，导致疼痛加剧。部分患儿可伴有发热、咽痛、全身不适等表现，部分患儿常伴有并发症。

3. 流行性腮腺炎的传播途径是什么？

患者是传染源，通过直接接触、飞沫、唾液的吸入传播，接触患者2—3周发病。

4. 如何预防流行性腮腺炎？

- (1) 房间开窗通风很重要。
- (2) 早期隔离患者至腮腺肿胀完全消退，且病程至少达9天后才能上学。接触过腮腺炎患者需要密切观察3周。
- (3) 给予规范的腮腺炎减毒活疫苗或麻腮风三联疫苗接种，免疫成功率可达70%—90%。

