

从扫地、洗袜子、缝纽扣到烹饪“五菜一汤”、学非遗技艺、创办产品品牌,农技专家、非遗传承人当老师……

# 长沙中小学劳动课2.0版上线

### 劳动课还真不是“花架子”

虞新岗

纵观报道,劳动课“独立门户”以来,实现了两种“变身”。其一,课程设置丰富升级,烹饪“五菜一汤”、学非遗技艺、创办产品品牌等,超出了过往扫地、洗袜子等简单课程范畴;其二,一些家长对劳动课的态度发生转变,从过去总觉得劳动课有点浪费时间,到享受亲子时光,“孩子们的能力超出我们的想象,我们家长应该给孩子更多的空间”。

这印证了一个道理,很多时候,劳动是非不能也,实不为也。当家长认为“劳动耽误学习”时,即便扫地、洗碗这样的“举手之劳”,也觉得浪费时间。他们会自动降低对孩子劳动的期待,有时为了所谓的“不耽误学习”,甚至自己代劳。而今,改变的迹象很明显,它的大致轨迹是,通过开好开足劳动课,让学生热爱劳动、学会劳动、尊重劳动,再“小手牵大手”,在美好的亲子时光里帮助孩子成长。

当然,劳动课归来时日尚短,其成效有待进一步检验。笔者注意到,各个学校的探索都在遵守课程标准的基础上,强调“因地制宜”。比如,学炒菜,不仅学厨艺,还学营养搭配;比如,浏阳油纸伞制作工艺进校园。与此同时,有些学校将自己的课程结集出版。这符合实践、总结、再实践的规律,而探索阶段往往也是大有可为的阶段。

长沙的基础教育闻名遐迩,蕴含创新基因。比如,早在上世纪90年代,湖南师大附中开展素质教育经验就被推荐为全国典型。其中,就包括“加强劳技课”。今天看来,劳动课还真不是“花架子”。如何既做到家校协作又不增加家长负担,如何统筹调度“大劳动教育”资源等大家关心的问题,也期待有长沙答案。



拓展 地域文化浸润课堂

劳动课不仅是手工技能培训,更是德育沁润和文化熏陶,这已经成为不少学校教育者的共识。有些学校也将自己的课程整理结集出版。

这学期的劳动教育课上,湘阴未来学校三(2)班的学生化身“绣才”,以布为纸,以线当墨,以针作笔,在老师的引导和帮助下,用一幅幅作品传达自己对二十四节气的理解。校长高晓芬表示,一针一线,一丝一缕,都是从知到行的过程,让孩子们的方式和行为准则都带上优秀传统文化的芬芳。

“好的油纸伞,经得住3000多次开合,当中包含的每一道功夫,都是手艺人靠着双手一点一滴削出来、磨出来、涂上去的。”浏阳油纸伞制作工艺长沙市级非遗代表性传承人、达浒完小美术课堂教师李忠国带着一柄油纸伞走进达浒完小的美术与劳动课堂,向学生们讲述油纸伞承载的历史、经历的风雨及其制作过程。

由于油纸伞加工厂就在学校附近,学生们在课后又走进了油纸伞加工厂,身临其境,探索油纸伞的制作工艺。

“2022年学校获评湖南省中小学劳动教育实验学校,我们也将继续租用20亩农田,种植水稻和油菜。”浏阳市高坪中学校长魏裕鸣介绍。

改变 家长给予更多支持

在采访中,记者发现,不少家长对劳动教育课程的看法也有了根本性的改变。

家长杨先生表示,之前总觉得劳动课“有点浪费时间”,这次寒假,孩子跟他在厨房认真学习,竟然成了他最享受的亲子时光,“做菜的时候聊聊天,轻松愉快,也让我更了解自己的孩子。”

湘阴未来学校三(2)班班主任胡萌介绍,现在班上的“缝物之风”从学校刮到了家里,“家长反馈说,孩子们

积极帮爸爸妈妈缝补衣物,家长和孩子把缝物变成了亲子互动的快乐时光。”

在省地质中学劳动课上,志愿者、2210班王柯人妈妈对同学们的优秀表现竖起大拇指,“孩子们的能力超出了我们的想象,我们家长应该给孩子更多的空间。”她表示,平常她也会让孩子在家里做一些家务,“培养她独立生活的能力,以后能更好地照顾自己。”

### 升级 劳动课开出“高端局”

“昼出耕田夜织麻,村庄儿女各当家。童孙未解供耕织,也傍桑阴学种瓜。”对于劳动教育,浏阳市达浒镇书江完小在长沙市算是“顶配”:校内基地钢架大棚面积3亩,种菜养花;校外基地面积20亩,种果树、喂鸡鸭、养鱼虾;每周一节劳动课,老师中还有农技专家。

2月火龙果“保暖”,3月草莓采摘,4月蔬菜移栽,5月“劳动光荣”黑板报评比,6月梨子套袋和桃子采摘……学校将劳动教育作为校本课程进行开发,除每周一次的劳动课外,还会利用周末时间,布置家庭劳动作业,推动家庭教育。

对于一些学校而言,劳动课还承载着更多的教育内涵。

把学科知识贯穿于劳技课程中,是湖南省地质的教学特色。“烹饪课的准备工作中,我就结合营养搭配课程知识给同学们分析菜谱的合理性。”生物老师欧洲海表示,在日常生活中发现很多学生挑食偏食,饮食结构不合理,通过烹饪课,学生能学会自主搭配合理均衡的日常饮食,这对学生的健康成长发育有着重要意义。

### 创新 打造自己的劳动产品品牌

劳动是有价值的,不仅能育人,也能创造经济价值和社会价值。

把自己亲手种植的大米包装成“明星产品”,创造出经济价值,这是砂子塘吉联小学的学生们正在做的事情。学生自己种的“吉”牌大米、黄瓜,自己做的红薯片、干辣椒等,成为学校“大自然小农夫集市”的热销产品。

校长朱鸿雁介绍,砂子塘吉联小学的劳动教育具体设置为日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动三大类和十大任务群,并配备“吉娃成长卡”,根据不同年龄特点提出不同的任务群要求。

湖南省地质中学初一的厨艺课上,学生们分成几个小组,每组成员合作做出了“五菜一汤”。

长沙市晚报通讯员 刘芳 摄

长沙晚报全媒体记者 岳霞 实习生 罗娟

一门没有考试的课程,如何衡量学生的收获?那就来看看他们的“手下功夫”。

上周,湖南省地质中学初一的厨艺课上,学生们分成几个小组,每组成员合作做出了“五菜一汤”。半天时间里,既有教室里生物老师的营养分析,又有食堂里劳技老师的烹饪技能指导。

2022年秋季,按照新实施的义务教育阶段新课程方案和课程标准,劳动独立成为一门学科。

不到一年的时间,劳动技能已经由扫地、洗袜子、缝纽扣等基本款,升级到了烹饪“五菜一汤”、学非遗技艺、创办产品品牌等2.0版本,校园里的劳动课程,也打上了“校本化”烙印。

记者从长沙市教育局获悉,近年来,全市建设市级及以上劳动教育实验学校186所、劳动与实践教育基地170个。今年还将建设20个市级劳动与实践基地,让学生在亲历劳动过程中培养劳动精神和劳动能力。

## 健康

责编/杨蔚然 美编/赵耀 校读/肖虎

# 失眠、嗜睡、梦游,睡眠障碍从何而来?

### 专家认为:父母要带头遵守作息规律,及时干预孩子睡眠问题并对症治疗

长沙晚报全媒体记者 朱炎皇

睡不着、爱打瞌睡,一般在老年人中才会出现。实际上,失眠、嗜睡等睡眠障碍也在侵蚀一些中小学生。调查显示,我国有15%的儿童存在日间嗜睡问题,并伴有夜间入睡困难、睡眠质量差的问题。

3月21日是世界睡眠日。湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)睡眠障碍及神经症科副主任医师陈金虹介绍,他在接诊中发现,困扰中小学生的睡眠障碍主要有失眠、嗜睡、梦游。这些睡眠障碍会危害孩子的身心健康,需要及时干预,对症治疗。

### 初二学生睡不着,原来父母睡得晚

近来,14岁的初二学生小王(本文为成年人者化名)总是夜间入睡困难,常常半夜醒来,白天上课无精打采,注意力不集中,学习成绩下滑厉害。医生问诊得知,小王的父母经常加班至深夜,孩子做完作业一般是晚上10时左右,还要玩上一两个小时手机游戏。

据《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,6岁至18岁青少年睡眠时长在8小时及以下的占比为67.03%,其中小学、初中、高中学生平均睡眠时长为7.65、7.48、6.5小时,距离健康中国2030目标10.9、8小时仍有显著差距。

陈金虹说,现在很多青少年都存在睡眠不足的问题,超六成的青少年用睡眠时间玩手机、打游戏和追剧,有27%的青少年压缩睡眠时间写作业、学习。娱乐代替学习压力,成为青少年晚睡的首要原因。

让孩子养成良好的睡眠习惯,说到底父母要以身作则。家长可以和孩子一

起制定一个作息计划,约定好作息时间,时间一到,家长可以先放下手头的事,陪孩子先入睡,等他睡着了,再起身做事,这样做就不会打乱孩子的作息。作息规律要遵守,不仅应要求孩子,父母也应如此要求。

要想孩子睡得好,睡眠环境是关键。晚上家长最好不要让孩子看电视、电脑、手机等,因为这些特别容易让孩子上瘾,不想睡觉。大人可以把灯光调暗,关闭电视机,也不要聊天,给孩子营造一个安静平和的睡眠环境。

适当的运动对成长期孩子的发育和健康有益,不过运动的时间和程度要把握好。白天可以适当进行跑步、踢球等户外运动,晚饭后要避免剧烈运动,不宜做兴奋的游戏,否则会导致孩子大脑过度兴奋,从而不能早睡。此外,午休时间不宜过长,白天睡得过多的孩子大多晚上睡不好。午睡太久,效果适得其反。



漫画/何朝霞

### 半夜梦游找吃的 注意保护引导

最近一段时间,7岁的莹莹多次半夜起来在房间走来走去,有时还打开冰箱找吃的。父母喊她也不理,嘴里还说着一些听不懂的话,有时甚至有开门外走的现象。但第二天,父母问她昨晚发生的事情,她却毫无印象。医生查看了家长拍下的视频,考虑莹莹为睡行症,也被称为梦游症。

梦游可发生在任何年龄,首次发作多在4岁至8岁,普通人群发病率为1%至15%,儿童达17%。睡眠剥夺是发病的重要因素,如发热、过度疲劳、情绪紧张或疾病所致睡眠剥夺,或饮用咖啡因饮料等,均可使梦游的发作增加。遗传因素对梦游有重要影响,患者的一级亲属患病率是普通人群的10倍,单卵双生子患病率远高于异卵双生子。

“梦游发生可能与过度疲劳、压力大、过分担心或睡眠不足有关。”陈金虹建议,保证充足睡眠,规律作息,创造良好的睡眠环境,帮助患者在睡前将注意力集中到轻松愉快与舒适的意境中来。睡前清空膀胱,可减少梦游的发生。在梦游的时候,不要试图唤醒患者,应注意保护,避免危害与伤害,尽可能引导孩子上床睡眠和卧床即可。做好安全防护措施,如床上、房间内移走可能造成危险的物品,锁好门窗,卧室门上安装一个门铃或报警器。如症状对患者的工作有潜在的危,或发作频繁且造成痛苦时,可予以药物干预。

陈金虹表示,中小学生学习睡眠质量评测有助于发现那些存在睡眠障碍的未成年人,及时介入治疗,帮助他们改善睡眠质量,降低健康风险。

### 站着都能睡着 病因复杂需影像学检查

小华以前学习勤奋刻苦,老师发现他进入高二以来开始变“懒”了,上课时经常打瞌睡,注意力不集中,成绩也大不如以前。老师找他谈过几次话,小华说自己也不想睡,可就是忍不住。有一次上体育课,小华竟然站着就睡着了,不慎摔倒磕破了头。

小华自述,他总有一种控制不住想睡觉的欲望,只要睡意袭来,很快就睡着了。有时候,他睡着之前就感觉自己已经在梦中了一样,还听到一些奇怪的铃声等。医生给小华做了多导睡眠监测及小睡实验,并做了一些普通的头部核磁共振成像及生化检查,确诊为发作性睡眠。

除了失眠外,还有很多其他的睡眠障碍,包括睡眠节律异常、异态睡眠以及嗜睡,其中小华所患的发作性睡眠是比较常见的嗜睡疾病。

陈金虹介绍,该病主要表现为白天嗜睡、猝倒、入睡后幻觉及睡眠瘫痪四联症,

发病率为1/2000,其中有60%至70%的人有猝倒的表现。大多数病人是散发的,与人体脑内一些特殊神经元的功能有关系,但实际的病因更加复杂。

发作性睡眠的诊断主要依据病史表现及多导睡眠监测以及多次小睡实验,脑脊液相关检查也有诊断分型意义。发作性睡眠会影响患者的正常作息以及工作学习等。如果确诊此病,或检测发现近似症状,可以通过非药物的方法或药物治疗。对于日间嗜睡,患者可以通过合理安排日间的小睡时间、养成良好的睡眠习惯来控制,也可通过一些抗抑郁药物和中枢兴奋药物来进行治疗。尤其对于频繁出现猝倒的患者,因可能带来意外伤害,药物治疗更为重要。

需要注意的是,目前没有确定的能够完全控制此病的治疗方法。发作性睡眠也可以由其他疾病引起,比如颅内肿瘤等,所以影像学检查很有必要。

## 慢性肾病患者这样那样都“不能吃”? 不一定 把握好三大饮食原则也能享受美食

长沙晚报3月19日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陶艳 谭娉娉)患上慢性肾病患者,很多病友觉得,他们食谱上就写着两个“不能吃”,这也不能吃,那也不能吃。事实如此吗?湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)肾内科内分泌科副主任医师胡剑卓近日表示,把握好三大饮食原则,慢性肾病患者其实一样可以享受美食。

哪三大饮食原则呢?热量充足。每日摄入的热量,应在30千卡/公斤体重~50千卡/公斤体重,如果热量不足,补充的必需氨基酸会作为能量来源耗掉,不仅达不到延缓

肾功能不全的目的,还会对健康造成有害影响。食物中热量的分布,碳水化合物可占65%,脂肪类占30%左右,另外少量来自蛋白质。

低蛋白饮食。限量摄入蛋白质的总量,以优质蛋白质为主,占总量50%~70%。全日提供的优质蛋白质应尽量均匀分配在一日三餐中,以达到减轻肾脏负担,又保证身体更好地吸收利用的目的。补充充足维生素。维生素参与新陈代谢,为生命活动所必需,应充分供应,特别是维生素A、B1、B2、C及叶酸,对肾功能不全者

尤为重要。至于在何时开始低蛋白饮食,胡剑卓表示,进入肾功能失代偿期以后,血液中的肌酐和尿素氮等指标开始升高,如肌酐升高大于2毫克/分升,就应限制饮食中的蛋白。

有患者问,低蛋白饮食等于吃素吗?慢性肾功能不全病人体内的必需氨基酸,是需要补充的,所以应该摄取含必需氨基酸较多的优质蛋白质食物,主要来自动物,如鱼、瘦肉、鸡蛋、牛奶等,注意适量即可。同时,不能完全不吃盐,对于有高血压或水肿的病人,建议低盐饮食,每日摄入2~3克的氯化钠。

高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、脑血栓,为什么这些中老年慢性病,也想了各种办法,也治了这么些年,总是治不好呢?原因很简单,你没有找到最佳的解决方法。最新研究表明,患上慢性病,是人体缺少欧米伽-3造成的。

### 救助慢性疾病,全民提高免疫力,我们在行动。

# 欧米伽-3 今日特价只卖 6 块 6

### 人类历史上重大的发现 神奇的欧米伽-3

惊人发现:爱斯基摩人“大块吃肉,大碗喝酒”,竟极少人得高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、风湿关节炎、萎缩、前列腺癌、肾癌、尿毒症。

1971年,丹麦的戴伯格(Dyberg)医学博士率领一个20人的医学研究小组到了格陵兰岛,主要研究寒带地区的免疫学并进行流行病学调查。调查中发现他们惊奇发现:常年生活在当地的爱斯基摩人,很少患有心肌梗死、中风之类的慢性病。

戴伯格(Dyberg)医学博士花了十几年的时间终于弄清了原因。原来,爱斯基摩人吃的海鱼、海豹、驯鹿、北极熊中,含有高脂肪(为现代人的5倍),他在这高脂肪里面,发现了一种神奇的物质——欧米伽-3 不饱和脂肪酸!它是由DHA、EPA、ALA三种物质,经过各国科学家无数次反复验证黄金配比而成的,它是人体必须的,而且是自身无法合成的物质,是构成细胞膜的必须元素。

DHA和EPA是大脑、神经细胞及人体防御的免疫系统,具有细胞监督和延缓衰老的功效。是高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、风湿性关节炎等病症患者的首选,还有抑制血小板凝集的作用。ALA含有对人体所需要的18种氨基酸,具有抑制肿瘤、免疫调节、逆转衰老的作用。进一步的科学研究发现:欧米伽-3 能有效的清理血管,让血管里多余的甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白及其它垃圾快速溶解分离出去。这就是他们“大块吃肉,大碗喝酒,却不得高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、风湿关节炎、脑萎缩、前列腺癌、肾癌、尿毒症等病的原因。欧米伽-3 被誉为“维护健康之后伟大的医学发现”。

### 欧米伽-3 有两大特点:

一、是血液清洁剂——“洗血之王”;  
二、是细胞抗衰老剂,“细胞活力素”。

### 欧米伽-3 适用八大慢性病人群

- 一、高血压、高血脂导致的头晕、耳鸣、恶心、血粘、脑供血不足人群:血压、血脂指标越高,欧米伽-3 可使血管软化,血液清澈,粘滞度降低,血流通畅,逐渐降低降脂降脂药物。
- 二、冠心病、心律不齐、心肌缺血引发的心慌气短、胸闷、呼吸困难人群:心血管疾病给患者带来了极大痛苦,欧米伽-3 可改善心肌供血,缓解并发病。
- 三、糖尿病及并发症人群:血糖高会带来各种并发症,欧米伽-3 缓解并发症,调整胰岛素功能。
- 四、风湿骨痛导致的骨质疏松、关节疼痛、骨质增生、腰痛、畸形、骨折、关节破损需置换人群:人一上年纪,骨质自然疏松,需及时调整骨质,消除骨折隐患。欧米伽-3 提高骨关节抗力,增加骨密度,是受损骨关节重新恢复抗力、抗压力、抗磨性。
- 五、免疫力低下、亚健康人群:感冒次数多,是免疫力低下的表现,亚健康人群常出现走路没精神、打哈欠、打瞌睡这些现象,欧米伽-3 激活免疫力,让人精神百倍,不再感到疲乏无力。
- 六、中风偏瘫及后遗症患者人群:半身不遂、口眼歪斜、言语不清等症,欧米伽-3 清血排栓,醒脑清肺,享受美好健康生活。
- 七、更年期综合症引发的心悸、烦躁、出汗、头晕、失眠、易怒人群:症状减轻,心情舒畅不再抑郁。
- 八、眼部疾病、胃病人群:改善青光眼、白内障等眼部疾病,眼前飞蚊消失;胃溃疡、胃炎、胃癌、肝病等症康复。

“慢性病康复工程公益活动”在全国启动,此次公益活动厂家将发放价值1000元-5000元不等的欧米伽-3 援助补贴,本次援助系爱心公益救助性质,为满足更多的慢性病患者需求,每人最多申领天然纯正国家专利产品欧米伽-3 一年用量(数量有限,先到先得,领完为止)。

原价26.6元,现在只要6块6,此次纯属公益活动,每人最多援助一年用量,每个家庭最多援助两年。

今天至3月23日 6.6元  
3月24日 16.6元  
3月25日 恢复原价36.6元

科学验证:欧米伽-3 为鱼油的80倍,相当于虾青素的180倍,青蒿素的1000倍,天然纯正高科技产品,安全有效无任何副作用,可长期补充。 国食健字 G20110499