

在“双减”政策深入推进与“五育融合”理念广泛践行的当下，我市创新推出“快乐5+5”五育融合工作体系，以“每日一育·快乐成长”为核心理念的育人模式，串联起小学、初中、高中全年龄段成长轨迹，将德、智、体、美、劳五育深度融入校园生活，让每个学生在品德修养、知识学习、身心健康等多元浸润中“扣好人生第一粒扣子”，正以全链条、立体化的创新实践，书写新时代未成年人培育的“营口答卷”——



少年军校展风采。

“一校一品”结硕果 站前区德育教育成效显著

本报记者 佟婷婷



“雷锋志愿服务队”参加劳动。



南开校园农场收获土豆。



长征小学学生“体验长征路”。

在新时代教育背景下，站前区各小学紧扣“德育铸魂、智育启慧、体育强身、美育润心、劳育赋能”五大目标，积极探索德育铸魂特色实践路径。通过“一校一品”育人模式，各学校构建起覆盖小学阶段的立体化育人场景，持续增强学生的协作力、服务力、意志力和实践能力，为学生全面发

展筑牢根基。

建好少年军校 增强学生协作力

健康小学依托少年军校平台，将军训训练与德育教育深度融合，着力培养学生的纪律意识与坚韧品质。学校邀请专业教官指导，定期开展军事训练，通过严格的队列训练、内务整理等，帮助学生养成良好生活习惯和自律精神；同时举办军事技能比赛，激发学生强身健体的积极性，增强团队协作能力。

学校国防体验馆内展示着武器装备模型与科技作品，让学生在感受军事文化的同时，激发爱国情怀和科技报国志向。学校还与科研院所建立“1+N”结对制，支持学生开展探究实践与项目专题研究。这种“科技+德育”的融合培养体系，既提升了学生科学素养，又将德育贯穿其中，培育了学生的社会责任感和使命感。

近两年，健康小学两次代表我市参加辽宁省少年军校大比武并获银奖，2024年在营口市首届大比武中斩获第一名。学校还成功举办营口市少年军校总校成立大会。

弘扬雷锋精神 增加学生服务力

雷锋小学通过文化浸润与实践育人相结合的方式，将中华优秀传统文化与雷锋精神有机融合。学校开设国学经典诵读课程，组织学生诵读《弟子规》《三字经》等，弘扬孝亲尊师、勤俭节约等传统美德；同时打造“雷锋文化长廊”，展示雷锋事迹和名言警句，营造浓厚学习氛围。

学校成立“雷锋志愿服务队”，组织学生参与社区清洁、敬老助残等公益活动，让学生在实践中践行雷锋精神。此外，开展“学雷锋，争做新时代好少年”主题活动，评选“雷锋式好少年”，树立榜样力量；通过与贫困地区学校结对帮扶，捐赠书籍和学习用品，培养学生的奉献精神和社会责任感。

如今，雷锋小学学生思想道德素质显著提升，形成积极向上、乐于助人的良好校风，学校荣获“营口市文明校园”等荣誉称号。

赓续红色基因 增强学生意志力

长征小学以传承长征精神为核心，开展了一

系列特色活动。学校组织“长征故事我来讲”活动，学生们通过查阅资料、请教长辈，深入了解长征事迹并在课堂上分享感人故事，既锻炼了语言表达能力，更在讲述中深刻体会长征精神的伟大。

美术课上，学校以“长征”为主题开展绘画创作，学生们用画笔描绘心目中的长征画面，展现红军战士的坚定信念和不屈精神；举办长征主题手抄报展览，学生们精心排版、书写内容，将长征中的重大事件和英雄人物呈现在小报上。通过这些多学科融合的活动，长征精神在学生心中深深扎根。

通过一系列特色活动，长征小学引导学生在学习和生活中勇往直前、不畏困难，形成了独特的德育文化氛围。

“五育并举”增强学生实践力

青年小学教育集团南开分校以“悦纳融合，幸福成长”为核心，创新落实“五育并举”，打造“幸福成长·五色花”德育品牌。通过“红色火花”点燃“星火党建”，以党建带团建、带队建，践行立德树人；借助举办充满仪式感的活动，因时、借事、顺势开展思政教育，助力学生从“扣好人生第一粒扣子”成长为“社会主义建设者和接班人”。

学校以“黄色葵花”绽放“向阳体艺”，以体育艺术教育为引领，激活“五育并举”的一池春水；以“蓝色浪花”席卷“轻质课堂”，采取多种方法提质增效，尤其在阅读方面成效显著；以“紫色牵牛”吹响“劳动号角”，在校内开辟菜地、花田开展劳动实践，培养学生的劳动意识和实践能力。

南开分校的德育铸魂实践成效显著，荣获“辽宁省文明校园”“营口市中小学德育工作先进单位”等荣誉称号，其主题思政活动覆盖营口市大中小学思政一体化联盟，为全市德育工作提供了示范和引领。

站前区各小学通过“一校一品”的特色实践，紧扣“德育铸魂”目标，构建起覆盖小学阶段的立体化育人场景。健康小学的军校特色、雷锋小学的雷锋精神传承、长征小学的红色基因赓续以及青年小学教育集团南开分校的“五色花朵”品牌，均在德育铸魂方面取得显著成效，为学生提供了丰富的德育资源。

“慧吃慧动” 远离肥胖

暑假快到了，很多孩子在家里看电视吃零食不亦乐乎，一不小心体重就会增长。暑假期间是儿童青少年超重和肥胖问题的高发期，如何让孩子度过一个健康、快乐的暑假，预防超重和肥胖，应当成为家长和社会关注的问题。

肥胖对儿童的健康危害

儿童肥胖是体内脂肪积聚过多达到危害健康的一种慢性代谢性疾病，具体危害如下：
影响骨骼发育，容易造成关节、骨骼、肌肉损害；
影响运动能力，导致肺活量、耐力、爆发力、运动速度、柔韧性等都明显低于正常体重的孩子；
造成心理问题，比如性格内向、胆子小、不自信、情绪不稳定等；
影响生殖系统和内分泌系统，造成他们的青春期发育提前，严重的还可能导致性早熟；
可能还会影响大脑和智力发育，肥胖的程度越高，对孩子的认知和智力可能的影响越大。

总之，肥胖会造成许多系统和器官损害，进而导致慢性病低龄化，如高血压、糖耐量异常、血脂异常等。
还有非常重要的一点，儿童青少年时期的肥胖会向成年延续，包括肥胖体形、引起肥胖的生活方式，以及肥胖儿童青少年期的高血脂、高血压及高血糖水、代谢异常等均可持续至成年期。而延续到成年的肥胖又与心血管疾病、2型糖尿病等慢性病相互影响，加剧心血管疾病、2型糖尿病的发生、发展，从而影响一生的健康、寿命和生活质量。所以，儿童青少年需要控制体重，预防肥胖的发生和发展。

预防儿童青少年肥胖要“慧吃慧动”，这十项原则要掌握好：
合理膳食，巧用搭配
暑假期间天气炎热，孩子容易食欲不振，家长要准备丰富多样的食物，保证营养均衡。确保孩子一日三餐包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，不同的食物营养各有特点，食物多样才能营养全面。每天不重复的食物品种达到12种以上，每周达到25种以上(烹调和调味品不算)。可以通过小份、同类食物互换等方式达到食物多样。
还要注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配，不仅有益于达到食物多样化，还能提高食物的吸收利用率，满足人体营养素的需要。

规律进餐，科学饮水

孩子难免晚睡晚起生活不规律，容易导致饥一顿饱一顿，家长应帮助孩子建立规律的生活习惯，每日三餐定时定量，避免少餐漏餐和暴饮暴食。
孩子活动量也会增加，容易出汗，造成脱水。家长要确保孩子们喝足够的水，自来水是最佳选择，每天至少7-8杯水(1500-1700毫升)；出汗过多时，可适当补充盐分，维持水电解质平衡。如果孩子不想喝白开水，可以喝绿豆水、柠檬水等。

少点外卖，少在外就餐

家长应坚持在家烹饪。尽量让孩子在家就餐，少在外就餐或点外卖容易导致油、盐、糖摄入过多，能量过剩，蔬菜、水果摄入过少，长此以往，会使体重增加。
若不得不在外就餐或点外卖时，要做到食物多样，有菜有肉有主食，粗细搭配全谷物，深色蔬菜占一半，加点水果营养全，含糖饮料要限制。

专心进餐，细嚼慢咽

营造轻松、愉快的进餐氛围，让孩子专注进餐，吃饭的时候不看电视、不看手机等电子设备，边吃边看电子设备会降低孩子对食物的关注度，影响进食量和消化吸收。
注意细嚼慢咽，享受食物的美味。同时培养孩子的就餐礼仪，吃完饭后帮助家长收拾碗筷和桌子。

每天运动，户外为主

暑假是孩子进行户外活动的黄金时期。家长应鼓励孩子参加游泳、篮球、足球、跑步、跳绳等运动，每天至少进行1小时的中等强度到高强度运动，每周至少3天进行高强度身体活动。培养孩子1-2种运动技能和运动爱好。
鼓励家长与孩子一起运动，户外活动不仅能锻炼身体，还能培养孩子团队合作、沟通交流的能力。

控制视屏，减少久坐

暑假期间，孩子容易沉迷于电子产品，长时间坐着不动，易导致肥胖，家长要限制孩子使用电子产品的时间，每天视屏时间累计不超过2小时。年龄越小，每天视屏时间应该越短，低龄儿童在连续20分钟视屏时间后，需要及时放松眼睛，远眺或者运动一下。每天持续静坐时间不超过1小时，每45分钟或1小时站起来运动一下。

作息规律，充足睡眠

孩子熬夜、作息不规律，容易影响生长发育。睡眠不足还会导致能量摄入增加，从而引起体重增长，尤其是内脏脂肪的堆积明显增多。睡眠不足不仅影响体重，还可能影响代谢健康。所以，家长要为孩子营造一个良好的睡眠环境，保证充足的睡眠时间。
暑假期间预防超重和肥胖，需要家长和孩子共同努力。合理安排饮食、科学选择零食、增加户外活动、减少静坐时间、控制电子产品使用时间、确保充足的睡眠和养成良好的生活习惯，是预防超重和肥胖的关键。健康饮食不仅仅是为了减轻体重，更是为了孩子的整体健康和长期福祉。让我们共同为孩子们的健康成长助力，帮助他们度过一个快乐的暑假。

“高”食物，尽量远离

边吃零食边看电视，是孩子们觉得很开心的事儿，吃零食是辅助正餐的进食方式，对儿童来说是愉快的享受，也是为其补充能量和某些营养素的一个途径。但零食一定要“慧选慧吃”，少吃高能量、高盐、高糖的食物，如油炸食品、甜点、果脯、含糖饮料、冰激凌、高盐坚果等，每周应不超过1次。
家长在购买零食的时候，尽量选择天然、新鲜、卫生的食物，如新鲜果蔬、奶制品、红薯、鸡蛋、大豆制品、原味坚果等。

健康烹饪，少用煎炸

让孩子参与家庭烹饪，家长带着孩子一起烹饪，这样既能控制食物的种类和数量，又能增加亲子互动，培养孩子的烹饪兴趣，提高合理膳食的生活技能，还有助于养成健康的饮食习惯。
烹饪食物时，尽量选择蒸、煮、炖、炒、凉拌等方式，少用或不用油炸、油煎等方式，尽量少吃煎炸的食物。油炸会让食物能量大增，比如100克鸡翅做成炸鸡能量会增加近100千卡，所以少油炸更健康。

预防溺水安全小口诀

私自下水很危险，游泳要有大人陪。同伴落水我不怕，立即报警打电话。搭救伙伴靠智慧，自身安全莫忘了。预防溺水要牢记，生命安全最重要。

同伴落水应该如何施救

同伴落水怎么办？若遇同伴落水，切不可盲目下水救人或手拉手救人，应大声呼救，及时让附近的大人来帮忙。如果没能救上来同伴，不能因害怕而隐瞒事实，从而导致没有及时报警或通知大人，耽误了宝贵的救援时间。
正确救援记心间：碰到有人溺水，千万不要慌乱，第一时间大声呼救，寻求大人的帮助，同时拨打110报警。寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。
特别提示：未成年人不具备直接救人能力，严禁下水或手拉手救援。即使采取智慧救援，也要以保障自身安全为前提。

家长加强孩子监护

中小学生对溺水风险识别和判断力有限，家长及其他监护人有责任对学生进行监护，要加强对孩子的安全教育，让他们认识到溺水的危险性。家长可以在家中与孩子一起观看防溺水教育视频，或者在游泳前向孩子讲解安全知识，提醒他们不要私自下水。以下7个要点，家长们要牢记：

防溺水重要提醒，师生家长请收好

天气炎热，涉水活动增多，溺水事故进入高发期。这些防溺水知识，师生家长一起来看——

夏季溺水高发地

池塘水边 池塘和水库是中小学生在溺水事故的多发地。这些地方往往水深莫测，且缺乏必要的安全设施和警示标识。孩子在玩耍时，很容易因为好奇或失足而落入水中。
河流溪涧旁 河流溪涧看似平静，实则暗藏凶险。水流湍急、河床复杂，孩子们一旦进入其中，很容易发生溺水事故。因此，家长和教师要教育孩子远离这些危险区域。

城市公园湖泊 城市公园里的湖泊看似平静，实则暗藏杀机。由于湖泊边缘可能存在湿滑、陡峭的斜坡，孩子一旦失足落水，很难自救。家长带孩子游玩时务必保持警惕，不要让孩子离开视线范围。
建筑工地积水坑 建筑工地往往存在大量积水坑，这些积水坑不仅深度难以判断，还可能存在尖锐物品、电线等危险物品。家长要教育孩子远离建筑工地，避免发生意外。

游泳池 游泳池是中小学生在游泳的主要场所，但如果加强监管，同样容易发生溺水事故。一些游泳池管理不善，救生员数量不足或疏于职守，都可能导致溺水事故的发生。此外，家长和孩子在游泳时也要提高警惕，遵守游泳规则，不要让孩子单独游泳。
海边 海滩是中小学生在嬉水的热门场所，但

海滩上的安全隐患同样不容忽视。海浪汹涌、海水深浅不一，都可能给孩子带来危险。此外，海滩上的礁石、暗流等也可能成为安全隐患。因此，家长在带孩子去海滩游玩时，一定要选择安全区域，时刻保持警惕。

防溺水安全小知识

做到“四个牢记”
天气再热，不到河塘去降温；
水景再美，不贸然下水去感受；
水性再好，没有保障别下水；
别人再劝，不用生命去逞能。
牢记“六个不准”
不准私自下水游泳，
不准擅自与他人结伴游泳，
不准在无家长或教师带领情况下游泳，
不准到无安全设施的水域游泳，
不准到不熟悉的水域游泳，
不准不熟悉水性的学生擅自下水施救。

家长加强孩子监护

中小学生对溺水风险识别和判断力有限，家长及其他监护人有责任对学生进行监护，要加强对孩子的安全教育，让他们认识到溺水的危险性。家长可以在家中与孩子一起观看防溺水教育视频，或者在游泳前向孩子讲解安全知识，提醒他们不要私自下水。以下7个要点，家长们要牢记：

不准孩子私自下水游泳，家长时刻看护；
坚持让孩子穿高质量的游泳衣裤；
让孩子下水前活动身体，避免抽筋；
水中不喂孩子吃东西，以防被呛；
教育孩子不在水中嬉闹，防止呛水；
不让孩子到陌生、无救援人员的水域游泳；
不准未成年人擅自下水施救。

同伴落水应该如何施救

同伴落水怎么办？若遇同伴落水，切不可盲目下水救人或手拉手救人，应大声呼救，及时让附近的大人来帮忙。如果没能救上来同伴，不能因害怕而隐瞒事实，从而导致没有及时报警或通知大人，耽误了宝贵的救援时间。
正确救援记心间：碰到有人溺水，千万不要慌乱，第一时间大声呼救，寻求大人的帮助，同时拨打110报警。寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。
特别提示：未成年人不具备直接救人能力，严禁下水或手拉手救援。即使采取智慧救援，也要以保障自身安全为前提。

预防溺水安全小口诀
私自下水很危险，游泳要有大人陪。同伴落水我不怕，立即报警打电话。搭救伙伴靠智慧，自身安全莫忘了。预防溺水要牢记，生命安全最重要。

微言教育