

综合实践周闭营式 家校共同见证成长



学生们进行军事汇报表演。

9月12日，营口市2025年初中综合实践周第二周闭营仪式在市中小学素质教育学校举行。市第七中学、市雷锋中学、市朝鲜族高级中学共计680余名学生及家长共同参与了活动。

伴随着庄严的国歌声，11名学生护旗手迈着标准的正步，动作铿锵有力，护卫国旗入场。全场肃立，学生们与家长高唱国歌，肃穆而激昂的氛围感染了所有人。

接着，学生军事汇报表演精彩上演。他们组成整齐的方阵陆续上场，目光坚毅，姿态挺拔，步伐坚实，动作利落，展现了饱满的精神面貌与优秀的训练成果，赢得阵阵掌声。

来到报告厅，学生与家长共同回顾实践周精彩瞬间。大屏幕播放的记录短片里，一个个温馨场景重现师生同吃同住同学习的点点滴滴。全体学生深情合唱《燃烧》，学生代表表达对师长的感恩之情。

实践课程回顾生动展现了学生们的收获与成长。布艺创作课上，学生们化身“服装设计师”，专注进行裁剪、抽缩、调整和修正；农耕实践活动中，学生们学习使用传统农具，亲手采摘苹果、挖掘蜜薯、喂养家禽，在协作中完成“埋锅造饭”……这些体验，让学生们深刻体会到“一粥一饭当思来之不易”的真正含义。

在“校家社共育”主题课堂上，中国移动通信集团辽宁有限公司营口分公司网络安全工程师李杨通过真实案例，深入浅出地讲解了防范网络诈骗的知识与技巧，为学校、家庭和社会协同共建安全网络环境提供了专业指导。

“虽然军训很辛苦，但我学会了坚持。”市第七中学七年二班学生王延竹分享道，“最喜欢爬赤山活动，即使脚踝肿了也没有放弃。每天晚上和老师同学们一起唱歌、跑步的经历特别难忘。”

市第七中学七年二班班主任张恩奎说：“5天时间里，孩子们从陌生到熟悉，形成了团结的集体。他们不仅锻炼了体魄，磨练了意志，更学会了协作与感恩。这段经历将会成为他们中学时代一份珍贵的成长礼。”

市中小学素质教育学校副校长沙哲宇表示，综合实践周以“乐学营口 家校共育”为核心主题，系统设计了国防教育、劳动实践、科技探索等多个模块，全面促进学生成长。尤其在国防教育方面，通过严格的军事训练、军姿与队列练习，不仅锤炼了学生的意志和体魄，更深化了爱国主义教育，让学生深刻体会到国家的强大与每个人息息相关。此外，各类实践活动有效提升了学生的自理与自立能力，为他们走向独立生活奠定了坚实基础。 本报记者 邵澜澜 文/摄

“躺平少年”的内心世界

近日，一位曾因孩子辍学而陷入焦虑的李女士分享了一段令人深思的转变故事：儿子小伟17岁，整日沉迷游戏，辍学一年，被家人认为是“问题少年”。

据了解，小伟幼年由爷爷奶奶抚养。退休前担任教师的奶奶对其极为溺爱，只要学习成绩达标，一切生活事务皆由老人包办，导致其自理能力薄弱、抗挫折能力不足。李女士曾求助心理医生。父亲则认为，男孩爱打游戏实属正常，长大了自会好转，拒绝承认孩子存在心理问题。作为独生子，小伟长期承受着来自父母的高期望与频繁指责，常因言行未达标准而被批评或灌输道理，逐渐形成怯懦依赖的性格。然而心理医生在咨询过程中发现，小伟极具艺术天赋，其游戏账号中存有大量原创角色设计、剧情脚本和概念图，展现出不俗的创造力。

“这些太棒了，你想过以此为职业吗？”心理医生问。

小伟却黯然表示：“爸妈希望我学金融。”他自幼热爱绘画，但进入中学后，父母以学业为由，取消了他的美术课程。英语成绩

不理想时，家人通过不断施加压力、剥夺休息时间加强补习，却很少关注他真正的兴趣与感受。

小伟的“躺平”，其实是对家庭过度控制的一种反抗。在母亲的努力下，父亲最终一同参与了家庭治疗。通过数周辅导，父母逐渐意识到，孩子的表现，实则映射出家庭教育中的问题。他们开始调整沟通方式，减少指责与控制，真正倾听儿子的想法。令人欣喜的是，随着父母教育观念的转变，小伟也逐步发生改变：他主动减少游戏时间，愿意与父母分享自己的创作，报考艺术学院预科课程的想法也得到了父母支持。两年后，他成功考取外省一所艺术院校，迈向游戏设计师的梦想之路。

“躺平少年”不是自我放弃，而是以这样一种极端方式，试图改变家庭积压已久的问题。小伟的经历提醒每一个家庭：真正的教育不是追求父母内心完美的结局，而是培养孩子接纳自我的勇气以及面对真实内心的力量。

国家二级心理咨询师、市心理健康志愿者协会秘书长 任新月

点燃科学梦想 启航探索之旅

近日，在西市区启文小学校园内，一场以“探科学奥秘，逐少年梦想”为主题的科技实践活动，引领学生们用智慧与双手创造科学的“奇妙景观”。

在水火箭发射区域，学生们亲眼见证小小塑料瓶中水与气压结合所爆发出的力量。作用力与反作用力的实际应用，让一枚枚水火箭冲向蓝天。马德堡半球实验重现大气压的神奇，两个半球难以分离的现象背后，是看不见却真实存在的自然力量。海洋球机关炮则融合了流体力学与机械设计的智慧，每一发精准发射的海洋球，都是一次对科学机关的小小挑战与冒险。

投壶、射箭、合力建塔、套圈等传统体验项目也赢得阵阵欢笑与掌声。学生们在比拼中学会协作，在游戏中锻炼思维。AI科幻画课程进一步拓宽了科技的想象边界，新成立的“小小科学家”社团招募现场更是围满了学生。

本次活动由市科普研学实践中心与西市区科学技术协会联合



学生们探索科学奥秘。

主办，通过互动式、沉浸式科学实践，激发青少年对科学的兴趣，培养动手能力和探究精神。

六年一班学生高艺萱兴奋地说：“原来科学就在我们身边。我想加入‘小小科学家’社团，探索更多科学的奥秘！”

本报记者 邵澜澜

西藏学子 营口研学

9月7日，市第二高级中学组织西藏班学生开展“美丽的营口·我的家”环游营口研学活动，让来自雪域高原的学子们了解第二故乡。

学生们首站参观了辽河广场历史建筑群，了解了营口从渔村到港城的发展历程。在辽河公园，学生们聆听母亲河的故事，认识大辽河的生态价值。来到红旗广场，大家通过大龙邮票雕塑，感受营口邮政历史。辽河老街的百年建筑，让他们领略了商埠文化。站在西炮台遗址前，学生们接受了一堂生动的爱国主义课。

来到辽宁团山国家级海洋公园，许多第一次见到海的学生兴奋地在沙滩奔跑、嬉戏、挖蛏子、拾贝壳……当地渔民的热情友好，让这场邂逅更添温暖。

山海广场上，学生们远眺辽东湾风光，近观城市景观，争相在标志性雕塑“渤海明珠”观景台前合影。他们表示，这次研学对营口这座城市生活的城市有了深入了解，真切感受到了这座城市的魅力，深深爱上了这里的一切。

“让学生们在行走中感受营口的历史文化与自然风貌，增进对营口的认同与热爱，进一步筑牢了民族团结基础。”市第二高级中学藏教办主任吴玉童对记者说。

本报记者 邵澜澜



钢笔书法
站前区红旗小学教育集团三年五班 秦运浩

守望『迟开的花朵』



曾嘉（右一）陪学生们吃饭。



学生们祝曾嘉老师“教师节快乐”。

这样的瞬间，藏在无数个平凡的日子里：一双握不住笔的颤抖的手，在情绪翻涌时推倒刚刚垒起的积木；一个身影蜷缩进寂静的角落，又忽然爆发嘶喊……特殊孩子们敏感、矛盾而脆弱。特教老师用耐心与温柔，读懂了所有泪水与沉默背后的含义。

“孩子的颤抖里藏着慌张，力气里裹着委屈，蜷缩是逃避世界的尝试，哭喊是说不出的难受。”鲅鱼圈区特殊教育学校的曾嘉老师这样解读，“特殊孩子不是不愿表达，只是用身体和情绪发出信号。而我，会一直在这里……”

曾嘉的每一天，由无数个坚持组成：弯腰十几次重复示范系鞋带的动作，一个音节练到声音沙哑，不厌其烦地轻语安抚……这个班里的孩子，很多患有脑瘫、唐氏综合征、孤独症或其他发育障碍，入学时有着端不住碗，有的无法独立行走，吃饭、如厕都需要老师协助完成。如今，通过量身定制的康复计划，他们均已取得不同程度的进步。

3年前，8岁的南南（化名）孤独症与多重障碍叠加，抗拒强烈、无法安坐，甚至会抓咬靠近的人，新环境触发了她的恐惧。曾嘉没有退缩，持续用语言和行动传递：“别怕。我爱你。我会保护你。”

慢慢地，南南从拒绝一切到能在课堂上起立问好，甚至学会在做错事后说“老师对不起”。曾嘉说，最动人的一幕，是有一天南南情绪失控跑向操场，校长、老师、保安都跟在后头——不是制止，而是守护，“我们怕她累，怕她摔，更怕她觉得自己是一个人。”

曾嘉说，孩子任何微小的进步，都是她坚持的理由。有一次，南南抱来一瓶咖啡饮料递给她，曾嘉以为是孩子让她帮忙打开，轻声劝道：“饮料少喝。”后来才从孩子妈妈的电话里得知：那是南南特意老师买的。

“孤独症孩子的心像一座小小的城，能容纳的空间极小，可她让我走了进去。这些孩子哪怕有一点点进步，都像破土春笋，值得我们等待。”34岁的曾嘉老师说，“我们允许语言障碍的孩子用画笔说话，接纳多动儿童用身体表达，给认知迟缓的孩子以十倍的时间去理解世界。特教的本质，是接纳每一节节奏，欣赏每一份独特，守护他们按自己的轨道，静静发光。”

本报记者 邵澜澜

科学补充维生素D 守护儿童健康成长

当阳光悄然轻抚孩子发梢的时刻，一种看不见的营养素正默默为其成长注入力量。它不仅像一位细致的园丁，在夜晚悄悄促进钙磷吸收、助力骨骼发育，还为孩子的免疫系统、肌肉功能甚至代谢健康提供坚实支撑——这就是被誉为“隐形守护者”的维生素D。

维生素D：阳光赐予的生命礼物

维生素D是人体必需的脂溶性维生素，主要包括维生素D₂和维生素D₃两种形式。维生素D₂来源于植物性食物，如蘑菇、酵母等；维生素D₃则来自动物性食物，如鱼肝油、蛋黄、奶制品等。它也是人体皮肤在阳光照射下合成的重要元素，在人体内经肝肾代谢后转化为活性形式，全方位支持儿童健康发展。

成长守护：构筑多重健康屏障

维生素D不仅能促进钙、磷吸收与沉积，助力骨骼健康，还能增强免疫力，帮助抵御感染。同时，它对肌肉力量、心血管健康和神经系统发育都有积极影响。近年研究发现，维生素D缺乏可能引发儿童胰岛抵抗和肥胖问题。

成长隐忧：全球儿童维生素D缺乏现状

研究显示，全球范围内维生素D缺乏现象十分普遍。在高纬度地区、肤色较深、户外活动少的青少年中尤其常见，其中女孩的缺乏比例往往高于男孩。

科学补充：三管齐下有效提升

医生建议，通过以下方式科学补充维生素D：

巧晒太阳，选择上午10点前或下午4点后的阳光，每周2—3次，每次10—30分钟；食补有道，多摄入深海鱼、蛋黄、动物肝脏等富含维D的食物；补充剂助力，建议儿童每日补充不少于400IU的维生素D。

需要注意的是，维生素D应全年持续补充，但要避免长期过量补充，长期每日超过2000IU有中毒风险，应在医生或营养师指导下进行。

维生素D就像藏在阳光里、融入食物中的默默守护者，从婴幼儿到青少年，贯穿整个阶段。希望每个孩子都能在科学呵护下，接住这份自然的馈赠，向阳而生，茁壮成长。

市中心医院临床营养科副主任 刘洁