

# 赛晓瑞：以身作则 引领成长

■文图 本报记者 姚晓晓  
见习记者 李沛真

“教师要以身作则，因为我们的一言一行对学生具有潜移默化的影响。”7月15日，经济技术开发区实验小学教师赛晓瑞在学校接受采访时说。

“班主任管理一个班级需要借助所有任课老师的力量和智慧，形成一股合力，才能使班集体蒸蒸日上。”赛晓瑞说，凡是要求学生做到的她先做到，让学生感受到班主任也是集体中的一员，是他们学习的榜样。

“看到教室的桌子歪了，我会马上摆正；看到教室地脏了，我就扫一扫……”赛晓瑞说，这种“无声胜有声”的教育方式让学生学着老师的样子整理课桌、擦拭讲台、捡纸屑，学生关心集体的思想慢慢就形成了。

“学生年龄越小，对老师的依赖越强。”赛晓瑞说。她心中



有一杆秤，如果偏爱一部分学生，冷落另一部分学生，教育就会大打折扣，老师在学生心中的形象就树立不起来了。

作为班主任，赛晓瑞善于发

现每个学生身上的优点。在她的班级，每个孩子都得到了公平对待，不少家长都和她相处得如朋友。“家长把孩子送到学校，老师要真心对待每一个孩子。”赛

晓瑞说。在教学中，她关心学生的成长和发展，肯定学生在成长过程中取得的进步。

15年的教学生涯让赛晓瑞感受到爱学生就要打开学生的心门，让学生主动与你交流。在规范班级管理的过程中，她始终坚持容易的事情尽量让学生去做，班干部能做到的班主任不插手，学生能做到的班干部不插手。

作为语文老师，她认为，老师热爱阅读才能影响学生，学生只有阅读更多的书籍才能爱上语文课。

赛晓瑞充分发挥班级“乐读吧”的作用，教室里处处可见孩子们读书的身影。从2020年9月开始，赛晓瑞除了带领学生读教材推荐阅读的书籍，还把自己读到的好书带进教室，并且鼓励学生把好书带到学校，充实“乐读吧”。

学生李皓宇在漯河市第29

届青少年爱国主义读书教育活动中演讲比赛，荣获小学组三等奖，被评为漯河市2022年第四季度“新时代好少年”。学生吕昱佳在学校举行的“讲许慎故事 学汉字文化”活动中获一等奖。

每天早晨，赛晓瑞都是第一个到教室，在黑板的最左侧写上人名名言、各种金句等，最后再配上简笔画，这样学生每天一进教室就能看到这些图文并茂、正能量满满的句子。“班里学生特别喜欢这种方式，他们都有一个摘抄本，一学期下来能积累不少好句好段。”赛晓瑞说。

从教15年来，赛晓瑞凭着对教育事业的一腔热情，在三尺讲台上辛勤耕耘，赢得了学生、家长以及同事的好评。赛晓瑞因教学成绩突出，先后被评为2022年漯河市思政课名师、漯河市优秀社区教育志愿者等。

## 校园安全教育的探索实践

■谢莹莹

校园安全是新时代落实立德树人根本任务的基本保障，是促进学生德、智、体、美、劳全面发展的基础，如何通过教育实践增强学生对潜在危险的认知，增强他们的自我保护意识，提高防范能力呢？

### 建设校园文化 营造安全氛围

校园文化建设是反映校风校貌的窗口。校园文化作为环境育人的重要力量，对学生的健康成长有着巨大的影响。加强校园文化建设，营造安全教育的和谐氛围是保障学生健康成长的有效途径。学校通过张贴教育海报、黑板报展示、橱窗宣传等方式，增强学生对安全知识的视觉记忆；通过校园广播电视台、校园电子屏、“星”舞台等宣传，增强学生对安全知识的听觉记忆。

实践中，我发现学校建设的“金桥”红领巾消防体验馆在校园安全文化建设中发挥着重要的作用：消防主题墙、常见消防器材展示、消防知识问答知识翻板游戏、消防安全知识快车四个区域的展示，不仅美化校园

环境，还营造了浓厚的安全教育氛围。同时，教师可以通过实物展示上消防安全课、开展形式多样的安全主题教育活动。每月消防队到学校为学生上消防体验课。消防员围绕校园火灾特点和危害，用通俗易懂的语言向学生讲解怎样发现和消除身边的火灾隐患、如何正确拨打119报警电话、如何正确逃生自救等消防安全知识，并重点叮嘱日常生活中安全用火、用电，避免火灾的发生。两周一次的红领巾讲解员宣讲活动，打造校门口的消防安全宣传角，将消防安全知识融入师生学习和生活，使大家在潜移默化中学习，达到“小阵地大宣传”的效果。

每天早上7点40分，班主任带领学生将安全知识排成小品、快板、课本剧等，在学校“星”舞台展演，既让学生了解最新的安全信息，又在编排、展演中创新了教育模式，增强了学生的安全防范意识，营造了浓厚的安全教育氛围。

### 构建课程体系 增强安全意识

将安全教育课程化有助于教师系统地整合安全知识，使学生在不同的阶段学到连贯的安全知

识。通过多年的探索与实践，我们构建了多个安全教育课程体系。

“1530”安全教育课程，针对学生的年龄特点、认知规律和气候变化等，在不同年级设置不同的安全教育内容，并将安全教育内容通过“三时段”对学生讲解怎样发现和消除身边的火灾隐患、如何正确拨打119报警电话、如何正确逃生自救等消防安全知识，并重点叮嘱日常生活中安全用火、用电，避免火灾的发生。两周一次的红领巾讲解员宣讲活动，打造校门口的消防安全宣传角，将消防安全知识融入师生学习和生活，使大家在潜移默化中学习，达到“小阵地大宣传”的效果。

开设“3+N”安全教育课程，能有效增强学生安全意识。一是根据学生的年龄特点和认知规律，在低、中、高三阶段，设置“N”个安全教育内容。如防溺水安全教育、心理健康教育、食品安全教育、科学用眼教育、交通安全教育等数十项安全教育内容。二是根据低、中、高三阶段的学生认知规律设置不同程度的安全教育目标。如交通安全教育。给低年级学生讲如何安全过马路、识别交通信号灯和交通标志；针对中年级学生，强调乘坐公共交通工具时要注意哪些事项；针对高年级学生，重在普及交通安全法律法规，并指导学生在使用自行车等交通工具时要注意哪些事项。总之，低年级重在在对安全教育的理解和认

识；中年级重在培养安全意识；高年级侧重安全行为的养成、安全责任感的培养。

### 特色项目化实践 提升安全能力

项目化学习注重知行合一，强调学习与生活的联系。在项目化实践中先向学生提出和生活相关、有挑战性、比较复杂的安全问题，让学生去探究，利用所学的知识和经验完成学习任务，最终达到在真实情境中学习、在发现问题中创造、在解决问题中提升。如我们通过“项目设计、建设管理、成果展示、评价反思”四个环节，引导学生发现生活中的安全隐患，梳理出安全隐患产生的原因，制订解决问题的方案并付诸实施。如“交通安全项目化学习实践”：我校周边居民楼较多，上下学时段容易出现交通拥堵，存在一定的交通安全隐患。就这一问题，组织高年级学生撰写一份针对学校周边交通拥堵的调查报告，包括人流量、车流量、事故起数和潜在风险点等，随后基于调查结果，师生集思广益提出解决方案，并发挥家

长、学校和社会三方在育人过程中的协同作用，借助城管、交警等力量解决问题。与此同时，教师带领学生设计交通安全宣传海报，举办“星”舞台节目展演、“小手拉大手”家校活动等，向全校师生、家长宣传如何规范停放车辆、怎样安全出行等，进而消除校园周边交通拥堵造成的安全隐患。诸如此类，多个安全项目实践，多元教育方式融合，让学生在理解中掌握安全知识，在实践中增强安全意识，在项目化学习合作中解决实际问题，从而形成可迁移的思维方式，共同为孩子营造安全成长的环境。

总之，随着社会多元化发展，加强对学生的安全教育，提升学生自我保护能力，促进学生身心健康发展，已成为学校教育的重要组成部分。通过探索与实践发现：针对小学生的年龄特点和身心发展需要，将安全教育与校园文化建设深度融合，营造浓厚的安全教育氛围；将安全教育课程化，为学生构建系统的学习框架和知识结构；将安全教育项目化，开展实践活动……能增强学生的安全意识，进而为学生的安全健康成长助力赋能。

——本文系2023年漯河市安全教育研究项目《学生安全意识和行为习惯的培养研究》(LHKT2023008)成果  
(作者单位:漯河市实验小学)

## 教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报



郾城高中舞狮社

## 荣获全国大赛双奖

近日，2024年“龙狮少年”庆六一·全国少儿龙狮大赛评审结果揭晓。郾城高中舞狮社选送的《群狮闹春》《高三送考伴童梦，六一舞狮庆欢颜》两个节目分别荣获一等奖、二等奖。

郾城高中舞狮社作为河南省首届优秀社团之一，一直秉持特色教育和素质教育的理念，注重培养学生的综合素质和创新能力。《群狮闹春》节目

以其独特的创意和精彩的表演，赢得观众和评委的一致好评。《高三送考伴童梦，六一舞狮庆欢颜》节目以鲜明的主题和感人的情节打动每一位观众和评委。

郾城高中舞狮社作为该校特色教育的重要组成部分，得到学校的大力支持。郾城高中将不断探索和创新教育方式和方法，培养更多优秀人才。

李松涛



河南省医师协会手外科医师分会年会召开

## 市骨科医院作交流发言

7月14日，由河南省医师协会承办的2024年河南省医师协会手外科医师分会年会在郑州圆满落幕。市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）手显微外科主任医师李俊明在大会上作学术发言。

当天上午，李俊明以《改良大角骨切除关节成形治疗中晚期拇指腕掌关节炎》为题，与大家进行学术交流。

当天下午，在2024年河南省医师协会手外科医师分会年会科普大赛上，市骨科医院副主任医师彭威、护士李丹、护士贾炜炜经过激烈角逐，荣获二等奖。他们以《腕管综合征》为题，对如何预防腕管综合征等进行了讲解。

河南省医师协会手外科医师分会是手外科专业技术交流的平台，本次学术交流邀请国内著名专家教授莅临讲学。刘旭 袁锦钰



健康提醒

## 孩子“抽动”勿小觑 不是“毛病”而是病

小宝平时是个乖孩子，可是最近妈妈发现他总是眨眼、吸鼻、撇嘴、清嗓子、怪叫、发“吭吭”声、摇头、仰头……有的家长认为这是“毛病”，自己控制一下就好了。时间长了，她发现小宝这些怪异行为不仅没有消失，反而越来越严重。去医院就诊后才知道这是病——抽动症。

抽动症是以不自主的、反复的、快速的一个或多个部位运动抽动、发声抽动为主要特征的一种复杂型慢性神经精神障碍，是影响儿童心理健康的一种常见心理疾病。

抽动症的表现有哪些？  
1.起病年龄在2岁至21岁，以5岁至10岁最多见，10岁至12岁最严重，男性明显多于女性。

2.运动抽动症状：这类孩子的头和面部、颈部、躯干及四肢肌肉出现不自主、突发、快速收缩运动。表现为眨眼、咧嘴、口角抽动、点头、甩头、皱眉、扮鬼脸、歪脖、缩颈、伸颈、耸肩、抬臂、挺腹等。

3.发声抽动症状：这类孩子受累及的呼吸肌、咽肌、喉肌、口腔肌和鼻肌的抽动，肌肉收缩通过鼻、口腔和咽喉的气流发声。表现为清嗓子、干咳、犬吠样吼叫、噢鼻、重复别人的语言、口出秽语等。

4.部分伴有较多的行为和情绪异常：如注意缺陷多动障碍、学习困难、强迫障碍、睡眠障碍、情绪障碍、自伤行为以及品行障碍等。

5.特征：所有形式的抽动都可因应激、焦虑、疲劳、兴奋、发热而加重，都可因放松、全身心投入某事而减轻。睡眠时可消失。

漯河市中心医院 王楠



青少年儿童在三伏时节 户外运动可选择早晚 相对凉爽的时段

近期，不少地方出现持续高温天气。暑假期间，青少年儿童应该如何科学运动？

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说，青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜，锻炼过程中保证水的摄入，以免出汗过多、体温过高，引起脱水、中暑等。

新华社发

本版组稿：高杰 曹华 李永辉 王夏琼

## 相约六院·健康相伴

## 了解心脏射频消融术

近日，市六院（市中心血管病医院）心内科团队成功为一名阵发性心房颤动患者行心内电生理检查及经导管心脏射频消融术，帮助患者消除反复心慌的症状，目前患者恢复良好。

心脏射频消融术现已在市

六院常规开展，让全市广大心律失常患者在家门口就能够得到及时有效救治，不必再舍近求远，大大减轻了患者就医负担。据该院心内科专家介绍，房颤的患病率及发病率均随年龄增长逐步增加，各年龄段男

性均高于女性。房颤对于患者的生命健康有着重大的威胁，研究显示房颤导致男性全因死亡率增加1.5倍、女性增加2倍。房颤导致患者死亡主要原因是进行性心力衰竭（心衰）、心脏骤停及脑卒中。

随着技术的进步，射频消融术已经成为治疗房颤的主要手段。你可能听说过治疗房颤就是给心脏“电”一下，其实这是射频消融的过程。射频消融是通过导管穿刺，将电极导管送到心脏腔内特定部位，寻找心脏的异常传导路径或者异位起搏点的位置，通过放电进行消融。也可理解为，房颤就

是心房里多了很多混乱信号，射频消融就是对这些混乱信号进行修理的过程。

射频消融术后，患者必须按照医嘱卧床静养，静脉穿刺处沙袋压迫6小时，动脉穿刺处沙袋压迫8~12小时，并限制肢体活动，注意观察是否出血；卧床期间给予易消化饮食。射频消融术后早期密切观察心率和心律情况，如有不适及时向医生汇报，必要时做心电图、心脏超声和胸片等检查；如果术后有心动过速再次发作的感觉，但并未真正发作，不需要特殊治疗；术后一般1周后可恢复正常活动；出院后如有复发，应及时就近记录心电图，并与手术医生取得联系，确定下一步治疗方案。射频消融术后需要抗凝治疗，一般需要服用1~3个月的抗凝药物，具体视患者的心律、年龄和全身情况而定。其他辅助药物的应用遵照医嘱。

市六院提供

1.定期监测血糖：开展自我血糖监测有助于控制血糖，调整治疗方案。应在医生建议下进行监测。

2.注重饮食调节：平衡膳食，少量多餐；限制脂肪摄入量；适量选择优质蛋白；减少单糖和双糖食物；高膳食纤维饮食。

3.足部检查和护理：糖尿病足是糖尿病最严重的和致残率最高的慢性并发症之一，治疗非常困难，患者除了定期复诊时检查足部外，在家也应做好足部护理。

4.科学服药：严格按照医嘱规定的时间和剂量服用药物，随意服用可能导致药物作用不能有效发挥、低血糖或者不良反应增加等。不得随意更换药物。

5.健康运动：规律运动可以直接降低血糖值；增强体内胰岛素的敏感性，改善血糖控制。 召陵区疾控中心提供

## 糖尿病防治的基本知识

什么是糖尿病？糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病，主要是由于胰岛素分泌绝对或相对不足，外周组织对胰岛素不敏感引起的糖代谢紊乱以及脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、同性

别的非糖尿病人群高出2~4倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重；糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因；糖尿病肾病是造成肾功能不全或衰竭的常见原因之一；糖尿病足严重者可导致截肢。

养成良好的生活习惯有助于控制血糖水平、减少糖尿病相关并发症的发生。

培养良好的生活习惯有助于控制血糖水平、减少糖尿病相关并发症的发生。

## 国家慢性病综合防控示范区创建进行时

召陵区创建国家慢性病综合防控示范区领导小组办公室(宣)