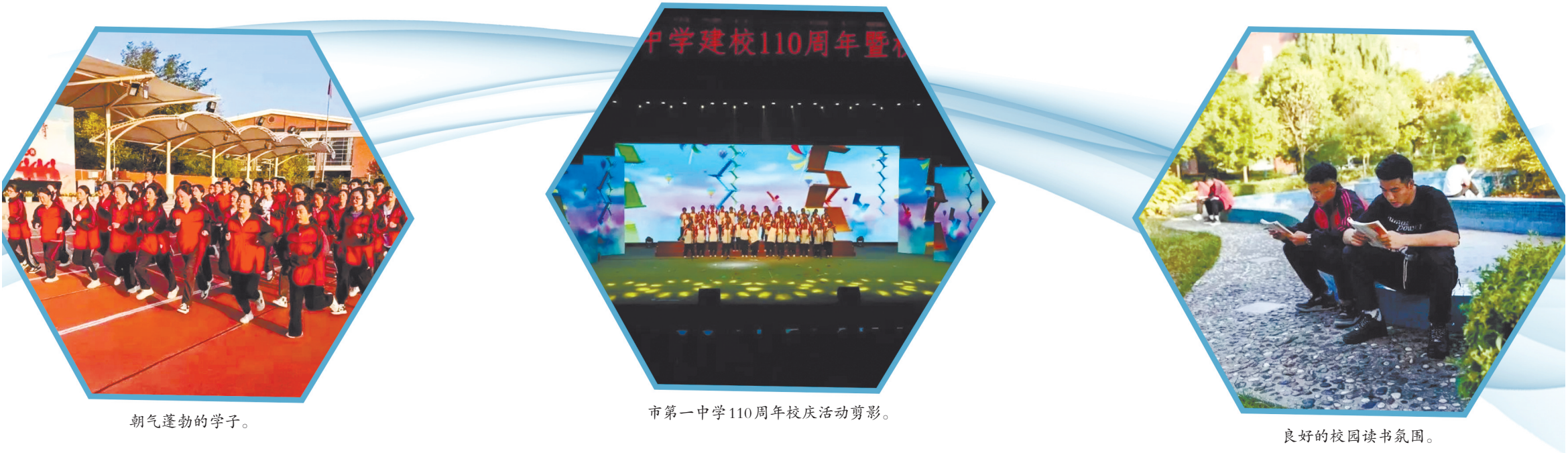




立德于心 立善于行

——昭通市第一中学德育改革工作侧记

记者 杜恩亮

德育为五育之首,是学生成长、学校发展的永恒主题。2023年,昭通市第一中学牢牢把握立德树人根本任务,大力发展素质教育,以培育终身学习的践行者、善于钻研的探究者、幸福生活的创造者、民族复兴的担当者为育人目标,培养品德优良、举止文明、勤勉好学、阳光自信、追求卓越且富有创新精神的一代新人。

管理育人 鼓励学生自我成长

为提升昭通市第一中学德育教师队伍的管理水平,2023年,学校先后组织了7场德育专题学习活动,并邀请校内外德育经验丰富的优秀班主任向青年班主任分享宝贵的德育工作经验,引导并推动班主任队伍素质的整体提升,让教育的美丽之花在管理、学习中绽放。

学校高度关注学生的自我成长,培养学生自我管理意识,并将其融入自主教育、班级文化建设、干部培养、社团活动中。截至目前,学校有音乐社、说唱社、书法社、辩论社、新闻传媒社等15个社团,这些社团定期开展活动,纪律严明,协助学校把书香节、艺术节、科创节等活动开展得丰富多彩。

课程育人 培养学生勤勉至善

俗话说:“行为养成习惯,习惯塑造性

格,性格决定命运。”为帮助学生养成文明行为习惯,学校以社会主义核心价值观为核心,开展特色班会课、立德树人特色实践活动课等一系列主题教育活动,帮助学生养成良好的行为和文明礼仪习惯,调动学生的主体精神、激发生命自觉,让学生基础素质全面发展、个性特长健康发展。

为丰富学生的心理知识和提高学生的情绪调节等能力,营造良好的校园心理健康环境,8月28日,学校开展了以“养成良好习惯,铸就精彩人生”为主题的国旗下演讲。要求教职员工在日常教育教学活动中,结合学科教育教学内容实际,进行学科德育渗透,将“文明礼仪”“遵纪守法”“讲卫生、爱劳动”“勤俭节约”“文明用餐”“尊师重教”等渗透到学科教学中。学习并张贴《昭通市第一中学文明礼貌倡议书》,让所有学生将所学知识内化于心、外化于行,用实际行动践行文明礼仪,争做讲文明、讲礼貌、讲礼仪的“一中人”。

活动育人 树立学生理想信念

为了树立学生理想信念,学校深入宣传贯彻党的二十大精神,引导全体学生为全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗,学校每月开展一次以德育教育为主题的活动,引导学生感恩父母,感恩祖国,抒少年情怀,立报国之志,肩负起民族

复兴的时代重任,营造和谐向上的文明校园氛围。

“‘我学习我进步,你控烟你进步。’学校开展‘小手拉大手’促进无烟家庭活动时,发送了《创建‘无烟家庭’致家长的一封信》,有的学生在劝诫家人戒烟时,说出了戒烟‘金句’。”负责学校德育工作的教师王德先告诉记者。此外,学校学生管理中心制作并向全校学生发放《昭通市第一中学文明礼貌倡议书》,希望每一位学生积极行动,摒弃陈规陋习,崇尚科学文明,弘扬社会新风尚,让文明礼仪之花在校内盛开。

2023年,学校通过开展“勤俭节约 文明用餐”师生签名活动,鼓励学生勤俭节约,杜绝浪费;开展“突破自我 赋能高三”趣味活动,丰富学生的课余文化生活,让高三年级的学生释放备考压力,增强体育锻炼的意识,增强班级凝聚力……此外,学校借助毕业典礼、教师节、中秋节、国庆节等契机开展主题教育活动,营造浓厚的仪式氛围,让学生在有效的实践活动中加深体验,增进理解,落实活动育人理念。

文化育人 陶冶学生精神情操

“学勤业精、人正师诚”是学校的校训,它引导师生在充满尊重、信任和激励的氛围中,奋发求知、自觉修身、崇德向

善,实现学生、教师、课堂和学校的主动发展、和谐发展、充分发展。

“弘毅之士任重道远,少年当立鸿鹄之志。在弘毅之前,我们要先成为士,而如今的我们或多或少都算得上是士,可是如何成为弘毅之士?必先有远大的志向。没有远大的志向,追求安逸舒乐,是绝不能成功的。因为这样就不会有伫立在郁孤台下的辛弃疾反抗道:‘青山遮不住,毕竟东流去。’也不会有国脉微如继时刘克庄的愤慨:‘问长缨何时入手,缚将戎主?’更不会有‘九万里风鹏正举’的女词人李清照深吟自己的壮志。这样的人,古往今来,数不胜数,他们在九州大地上闪烁着,生生不息,历经沧海桑田,亘古不变。”640班的康兴月同学在《弘毅之士当栉风沐雨 任重道远看今朝少年》写道。为全面贯彻党的教育方针,认真落实立德树人根本任务,充分调动青少年学生的读书热情,引导激励青少年学生爱读书、读好书、善读书,立志为中华民族伟大复兴而读书,切实增强历史自觉和文化自信,形成浓厚的校园读书氛围,营造书香校园,学校结合《全国青少年学生读书行动实施方案》的要求,组织开展“书香校园·典籍中华”主题读书活动,引领学生不断提升自我阅读品位,品味书香,放松身心,有所收获,有所提升,共同营造一个和谐美好的书香校园,打造一道道美丽的风景线。

安全护航 保障学生平安幸福

校园安全是一切教育教学工作的重要保障,学校一直秉持“人民至上 生命至上”的工作理念,大力推进校园安全治理能力现代化,护航学生平安健康成长。协同推进“护校安园”十大专项行动,重点开展防溺水、防欺凌(暴力)、防电信诈骗、心理健康教育、食品安全、应急救援、交通安全、校园周边环境综合治理等专项行动,增强了学生安全意识,使学生学会自我保护、自救、互救的常识和技能。

此外,学校通过《告学生及家长书》、家长微信群等方式在开学初、节假日、期末等重要时段进行安全提醒,教育广大学生提高安全意识、安全防范能力和自我保护能力。此外,还积极做好学生资助工作,贯彻落实好相关文件精神,取得了一定实效。还利用宣传板报、主题班会、讲座、征文与知识竞赛等形式开展丰富多彩的安全教育。圆满完成各项安全工作任务目标,全校教学秩序安全稳定,师生平安。

2023年,学校德育工作积极探索新思路、新方法,增强德育工作的实效性,努力开创学校德育工作的新局面,为优化学校内部育人环境,为学生的终身发展和人生幸福奠基,作出应有的贡献。

(图片由市第一中学提供)

发挥中医特色打造健康促进主阵地

记者 杜恩亮 文/图

随着健康中国建设的不断深入,卫生健康事业从“以治病为中心”转向“以健康为中心”,健康促进医院发展的理念上升到了重要位置。昭通市中医医院充分发挥医疗机构健康促进与健康教育主阵地的作用,加强健康促进医院建设工作。

“传统中医治未病的理念,与新时代卫生健康‘预防为主’的方针相契合,市中医医院开展健康促进工作有独特的优势。”市中医医院奋力“走在前、作示范”,把健康医院建设和市情相结合,深入了解群众的健康需求,着力发挥中医药特色优势,实现从“治疾病”到“谋健康”的转型。

健康管理代替单纯治疗疾病

随着医疗技术的进步和卫生条件的改善,人口寿命逐渐延长,但工作和生活方式的改变让亚健康人群、慢性病患者越来越多。市中医医院党委书记陈果表示,中医药天然的健康养生属性越来越受到重视。为进一步发挥中医药整体医学和健康医学优势,积极推进现代技术与传统中医药相结合,探索融预防保健、疾病治疗和康复于一体的发展模式,成为中医医院的发展方向。

医院利用“一院两址”的格局精准定位,“名医堂”坐落于医院本部一楼,于2021年9月1日正式开馆接诊,它既是面向人民、服务群众的“窗口”,也是慢性病健康管理的载体和传承名老中医学术思想的平台。出诊医生都是从事临床工作累计满20年、取得副高级以上职称的名老中医或通过中医师承在临床诊疗中有一定专长的青年骨干医师,出诊时间从8时至22时,节假日无休,实现“上班族不误工、学生党不请假、老年人不落单”“全心全意为患者



“名医堂”的医生正在坐诊。

服务”。此外,“名医堂”充分运用中医“治未病”理念,为慢性病患者提供专业化、个性化和科学化的健康咨询、健康干预、健康管理服务。同时,“名医堂”环境舒适,患者在候诊期间能观看医院的《大道中医》节目和其他健康宣教片,患者就诊有医护人员送检、陪检、取药、取片等,实现“一站式”优质服务。

“弘医堂”于2023年3月8日正式开馆接诊,是继“名医堂”后又一个发挥中医药特色优势、弘扬中医文化的有力举措。“弘医堂”坐落于昭阳区团结路84号,由原来的团结路分院升级改造而成,内设中医专家、针灸推拿、小儿推拿、中医妇科、中医皮肤美容

等门诊,每天8时至22时开诊,不定期邀请国家级、省级名老中医专家坐诊。“弘医堂”特别注重对一些常见病、多发病的防治,在颈肩腰腿痛、面瘫、中风后遗症、肥胖、失眠、盆腔炎、月经不调、痛经、代谢紊乱综合征、呼吸系统等疾病方面,有着丰富的诊疗经验和独特的疗效。此外,“弘医堂”还开展中医优势病种门诊,为群众提供“简、便、廉、验”的中医药特色服务,致力于打造一个充满活力、独具特色的中医馆,让患者在便捷的就诊过程中,感受到中医的神奇魅力。

“中医在治疗疑难病和预防疾病发生、发展方面有独特优势。”唐盛举从医40余年,在中医内、妇、儿科常见病、多发病

的诊治上积累了很多宝贵经验,擅长中医五运六气学说在临床中的运用,对慢阻肺及消化内科一些疑难病的诊治上疗效显著。名医定期坐诊的同时,也带动了医院中医药事业的全面发展。中医护理门诊还开展了放血疗法、火龙灸、平衡火罐等20余项中医特色护理技术服务,既可治疗哮喘、失眠、便秘、头痛、肩颈痛、腰椎间盘突出等临床常见病,也可以调理肥胖、过敏体质、脾胃不和等亚健康状态。

健康教育融入医疗服务全程

医生的双处方是健康促进、医防融合的体现,帮助患者进行有效的健康管理。正如患者在医院门诊的留言册上写的:“诊室也是教室,两张处方体现了医生的良苦用心,帮助我改变不良习惯,让我拥抱健康的生活,遇见更好的自己!”

不只在门诊,如今,健康教育融入了住院、康复、随访等医疗服务全过程。午休过后,护士带领住院病友跳八段锦、健身操;慢性病患者出院时可自愿加入健康管理微信群,医护人员长期提供线上指导;互联网医院为市民提供线上问诊、健康咨询、预检复诊等服务,中医药特色产品可以通过手机点单,送货上门。

健康促进理念也融入了医院的整体建设。门诊大厅、候诊区、电梯间、病房走廊等公共区域,随处可见中医药养生保健宣传展板,随时可以取阅健康教育折页、观看电子显示屏循环播放的健康教育视频。据医院宣传科负责人介绍,医院开设《养生有道》《尝百草 识中药》《疾病科普小课堂》《名医在身边》《寻医问诊》等院内节目专栏,为人民群众提供健康养生等知

识。医护人员轮流担任志愿者,开展戒烟、导医工作;食堂为患者和职工提供健康营养食谱;结合时令节气开展“冬病夏治”“膏方节”等品牌活动,让更多市民体验中医药保健养生。

中医文化引领百姓健康生活

医院二楼专门设有中药材展示柜,负责人在每味中药材的介绍旁附上了二维码,为其定制“身份证”。手机扫描这个二维码,对应中药材的功能、特性、对应症状等所有信息便一目了然,让在医院就医的患者对中药材有一个清晰的认知,也是对中医文化的一种普及性宣传。

“身为医师,每天在临床岗位上可以帮助十几位甚至几十位患者;作为健康讲师,每天在互联网上能影响到千千万万的网友,让中医药文化引领百姓健康生活。”目前,市中医医院微信公众号年均推送科普文章500余篇,拥有80多万稳定受众;在短视频平台构建“医院一科室一专家”三级科普矩阵,鼓励中医药专家打造个人科普IP;培养医护人员成为健康教育讲师,通过线上线下各种方式向市民传播健康知识和中医药文化。

市中医医院正通过医护人员下沉、疾病筛查、健康宣教等方式,让医院从一个“治病中心”转变为融防病、治病为一体的“健康中心”,让优质医疗资源惠及更多居民,这也是健康促进医院建设的内涵之一。医院成为健康促进主阵地,医务工作者成为健康教育主力军,引领市民争做健康生活践行者,助力人人共享健康昭通美好成果。