



山西省教育学会 协办

第165期 投稿邮箱: kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

加强风险评估 优化生活方式

——国家疾控局等四部门联合发布的预防中小学生“小胖墩”技术导则解读

热点关注

儿童青少年健康是全民健康的基石。22日,国家疾控局等4部门联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》,明确三级预防干预技术和相关标准,部署综合防控我国中小学生超重肥胖问题。新华社记者专访相关疾控专家,就防控要点进行解读。

看点一:构建中小学生超重肥胖综合防控技术体系

中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。

“随着我国社会经济发展,儿童青少年超重肥胖状况整体呈快速增长趋势。”中国疾控中心营养与健康所副所长刘爱东表示,这一现状亟需加强干预。

导则明确提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略和对应技术。

其中,一级干预技术主要通过风险评估、生活方式管理等措施,预防超重肥胖的发生;二级干预技术侧重通过开展筛查

和早期干预,控制超重肥胖的发生发展,预防相关疾病;三级干预技术聚焦对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生,开展联合干预,防止肥胖及相关疾病发展。

参与起草该导则的专家、中国疾控中心营养与健康所研究员张倩表示,作为导则的重点内容,三级预防干预技术对各地防控工作具有重要指导意义。“技术主要从评估筛查、生活干预、及时诊断治疗等方面入手,开展分级防控。”

看点二:促进健康饮食与运动日常化

刘爱东介绍,肥胖本身是一种疾病,也是多种慢性疾病的危险因素。“儿童肥胖影响儿童的运动能力及骨骼发育,会对行为、认知及智力产生不良影响。同时,肥胖及其相关健康风险还可持续至成年期。”

导则强调通过日常化的饮食、运动手段防止肥胖:

——促进健康饮食,做到少盐、少油、少添加糖,鼓励学校配备有资质的专兼职营养指导员。

——保证身体活动,促进运动日常化,鼓励学校每天开设1节体育课。

怎么吃、运动量、睡眠时间都有标准

可循:

参照《学生餐营养指南》(WS/T 554-2017)等标准提供学生餐;每周至少3天进行增强肌肉和骨骼的运动;久坐45分钟后应起身活动,每天视屏时间少于2小时,保持充足睡眠……

看点三:强调多方协作与科技支撑

研究显示,肥胖的发生受遗传、环境和社会文化的共同影响,不同成长阶段、不同情况的中小学生防控重点各有不同。专家表示,专业机构、家庭、学校、社区的密切协作,是推动防控工作落地见效的关键。

比如,对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生,应开展临床、膳食和行为矫正等联合干预。“这些学生需要医疗卫生机构的更多参与,在专业人员指导下,先从膳食和运动入手,同时开展行为矫正,及时纠正肥胖及相关疾病。必要时,采取临床治疗。”张倩解释道。

提升防控技术的专业化、智能化水平也很重要。导则还鼓励多部门及家校充分利用新技术手段,如智能手环设备进行运动监测、智能餐盘评估食物摄入量及营养素含量等,提高防控的有效性。

看点四:首次发布风险自测表 诸多“新做法”有亮点

导则首次发布了《中小学生超重肥胖风险自测评估表》,帮助家校在专业机构指导下运用自测表评估个体和群体发生超重肥胖的风险。

是否每天吃全谷物、杂粮或杂豆;含糖饮料食用频率是否低于每周1次……张倩介绍,家庭、学校和疾控部门可以利用评估结果,从膳食、身体活动、遗传、心理和定期监测的角度,了解学生发生超重肥胖的风险,并明确干预重点方向。

导则还提出了一些筛查建档、评估预警“新做法”,包括结合健康体检等工作建立学生健康档案,及时向家长反馈体检结果;控制危险因素实现多病共防,加大宣传教育营造支持环境等。

据悉,下一步,有关部门将围绕中小学生超重肥胖防控工作,需要防控技术落到实处,构建立体的防护网络。”刘爱东说。

据悉,下一步,有关部门将围绕三级预防策略,持续加强风险评估、优化生活方式、营造支持环境,探索出更多中小学生超重肥胖防控的有益经验和有效路径。

(来源:新华社)

晋城三中学子

开启南京上海研学之旅

科学导报 7月10日-14日,晋城市第三中学学子带着对知识的渴望和对未知的好奇,开启南京、上海研学之旅。

在南京夫子庙中,学生们在秦淮河畔,感受江南独特的风景和南京城两千多年的文化积淀;站在文德桥上,感悟夫子庙学宫的琅琅书声和昔日的风花雪月;巍巍紫金山,浩浩中山陵,学生们拾级而上,来到祭堂前,怀着崇敬的心情瞻仰了中山先生;在紫金山天文台,学生们参观了天文台的各个区域,学习了天文台的历史、设备和工作原理,观看了巨大的天文望远镜、精密的观测仪器和先进的科研设备,了解了古天文仪器与现代天文技术的完美结合;在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆里,学生们看到日军犯下的一个个罪行,同胞们经历的浩劫,潸然泪下;迈入南师大,学生们在红学专家雷雨老师的讲述中,大家渐渐清晰了南京这座古老城市和红楼梦你依我依的情愫,也逐渐梳理出历届高考作文和四大名著千丝万缕的关联;南京大学中,学生们在文史专家姚卫伟教授的讲座中受益匪浅。

上海外滩的南京东路步行街,学生们



漫步于此,心中激起的澎湃如同江风吹起浪花般此起彼伏,见证着上海繁华背后中华民族与世界接轨的沧桑历程;在四行仓库内,学生们无比真实地感受到了日本侵略者给中国人民带来的巨大灾难和苦

痛;在同济大学,学子们在这里不仅感受到了高等学府的魅力,更在心中种下了对知识的无限向往;在上海航空科普中心,学生们参观了航母、卫星、火箭等展区,了解到我国在航天研发中不懈努力,攻克难

关,在数千万科研人员的钻研之下,取得了伟大成就;在远望一号,大家被船上的各种先进设备和技术深深吸引。

(通讯员 郭彤彤 丁钰哲 郝思涵 原康杰 潘嘉艺)

太原杏花岭区虹桥小学教育集团总校二(6)中队 清捡垃圾倡环保 美化环境树新风

科学导报 为进一步培养队员关爱自然、保护环境的意识。7月14日,太原市杏花岭区虹桥小学教育集团总校二(6)中队开展了“清捡垃圾倡环保 一起弯腰齐行动”志愿服务活动。此次活动分两个小队,在不同的地点开展。

北宫花园小分队,分好工后,队员们立即投入战斗。只见身穿红色志愿服的环保“小卫士”个个争先恐后地捡拾地上的废纸、烟头、废弃垃圾袋等,小手把捡拾的垃圾放入之前准备好的垃圾桶里。遇到不好捡拾的垃圾,队员们通力合作,一起将垃圾夹起,放进垃圾桶。

锦绣苑社区小分队,队员们学习垃圾分类小知识,从正确分类、投放垃圾开始,参与到垃圾分类活动中,用实际行动守护美丽的社区环境。同时,队员们以身作则,认真地打扫社区卫生,助力人居环境的改善,发挥少先队员的带头作用。

此次活动的开展,不但培养了队员们吃苦耐劳、服务社会的精神品质,还增强了队员们的环保意识,也懂得了志愿服务要从自身做起,从身边的点滴小事做起,共同维护人类的美好家园。

(郝艳)

太原市万柏林区千峰南路小学 暑假爱心义卖 感受传递温暖

科学导报 近日,太原市万柏林区千峰南路小学开展了爱心义卖活动。活动旨在让孩子们在公益中成长,让公益融入生活。让孩子们在快乐中锻炼,感受成功的喜悦,让爱不再闲置。

义卖之前,热情洋溢的孩子和家长们集思广益,铆足干劲投入到义卖的筹备工作中,琳琅满目的义卖商品,彰显着他们对活动的热切期待,这创意十足的义卖摆把活动氛围装点得分外浓厚,展示出少年的爱心与风采。

每一个摊位前都是人山人海争相购买的场面。大家都想多献出一份爱。“这个玩具2元”“那本书1元1本”“这个玩具很好玩的”“这本书又好看又便宜”“买一送一咯”“走过路过,不要错过”……宝贝们卖力地吆喝,尽力将爱心义卖的物品卖出去,宝贝们的语言质朴简单,但是他们的爱心却是真真切切。

学校感谢每位宝贝和家长们奉献的爱心,他们每一个家庭的温暖与爱,都在传递给需要的人。

此次“奉献爱心,义卖捐赠”活动非常成功,宝贝们在活动过程中收获了快乐、勇敢、自信、爱心、感恩,并将爱心义卖款进行捐赠。他们相信爱心义卖传递的是温情,每份每元蕴含的都是一份爱心一份奉献;零零碎碎虽小,凝聚成的却是巨大的力量。

(黄晶)

小易说系列(2)

教育的终极目标到底是什么?

教育,一个古老而又常新的话题。从孔子的“因材施教”到如今的素质教育,人们对于教育的探索从未停止。然而,在这漫长的教育历程中,我们不禁要问:教育的终极目标到底是什么?

是培养会考试的机器,追求高分和名校?还是仅仅传授知识,让学生在学术的海洋中畅游?亦或是培养出一个个顺从听话、墨守成规的个体?不,这些都不是教育的终极目标。

教育的终极目标,应是培养完整的人。所谓完整的人,不仅要有丰富的知识,更要有健全的人格、积极的心态、良好的道德品质和社会责任感。一个完整的人,能够清晰地认识自己,了解自己的兴趣和优势,懂得规划自己的人生;能够与他人和谐相处,尊重他人的差异,善于合作与交流;能够在面对困难和挫折时,保持乐观和坚韧,勇敢地迎接挑战;能够关心社会,为社会的进步贡献自己的力量。

教育的终极目标,是点燃学生内心的火焰,激

发他们的创造力和想象力。每个孩子都是独一无二的,都有着无限的潜能。教育应当为他们提供广阔的空间和平台,让他们的思维不受束缚,能够自由地飞翔。不应以标准答案和固定模式去限制他们,而是鼓励他们提出问题、探索未知、勇于创新。当学生内心的火焰被点燃,他们将充满热情地去追求自己的梦想,创造出属于自己的精彩人生。

教育的终极目标,是让学生拥有追求幸福的能力。幸福不是物质的堆砌,而是内心的满足和安宁。通过教育,学生应学会如何发现生活中的美好,如何珍惜身边的人和事,如何在平凡的日子里找到快乐。他们应当懂得,幸福不是一蹴而就的,而是在不断努力和奋斗的过程中,在为人付出和奉献的时刻所感受到的。

教育的终极目标,更是传承和发展人类的文明。我们生活在一个拥有悠久历史和灿烂文化的世界,教育让这一切得以延续和发扬。学生在接受教育的过程中,了解过去,把握现在,展望未来。他们

将前人的智慧和经验融入自己的思想,为推动社会的发展和人类的进步注入新的活力。

总之,教育的终极目标不是为了功利,不是为了应试,而是为了人的全面发展,为了人类的美好未来。当我们明确了这一目标,教育才能真正发挥

其应有的作用,培养出一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人,让我们的世界变得更加美好。让我们共同努力,向着教育的终极目标不断前行!

策划:李恒灵



网易山西 科教频道



科研动态网



现代校长微信公众号



现代教育 周刊数字报



现代教育微博



现代教育 投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代校长微信 (今日头条)

本版组稿 黄晶 郝艳