



插上智慧翅膀 打造高效课堂

市教育局强力打造“精准教学”技术骨干队伍

通讯员 戴红斌 王斐

近日,来自全市首批精准教学试点学校的28名精准教学技术骨干参加了由市教育局精心组织的精准教学技术骨干培训。

开班仪式上,市教育技管中心主任、精准教学实施项目办公室主任陈发起对我市开展精准教学试点工作的背景进行介绍,强调本次培训的重要性,明确了培训目的和任务。

培训开始,我市精准教学的先行者李冰老师执教的示范观摩课,让学员们对精准课堂有了初步了解。

功能操作环节,培训教师为学员们详细讲解了如何利用教学软件系统平台和移动平板进行高效备课、开展智慧互动课堂以及布置作业、作业批改等应用操作。学员们专心听讲,并积极开展操作体验。互联网+的教课模式,让备课变得更加简单方

便;手动点名、快速问题、分组讨论、随堂测试等实时互动工具的设计和运用,使课堂变得生动智慧;系统平台自动记录学习者的学习行为、学习表现等数据及其变化,自动生成分析报告,有利于教师精准把握学情,精准把握教学内容。红花奖惩、金榜等功能的运用,让老师对学生的评价变得更加精准。参训学员们课堂上争分夺秒学习,还充分利用休息时间,自发组织研讨,互帮互助,共同提高。

为了让教师熟练掌握精准教学内容,本次培训设置了课前、课中和课后三大模块的培训考核评分机制。将学员们分成三组,轮流演示,评委老师依据学员的技术操作熟练程度打分。学员们大方自信地展示所学技能。最终永康一中沈海燕、明珠中学舒国荣、永康三中王玲玢、解放小学郎晓谋、教进附中徐峭琪五位老师荣获优秀学员。

据悉,参加本次培训的学员由我市首批精准教学试点学校精心推荐。他们普遍具备较高的信息素养、责任感和团队意识,除了参加封闭性培训,还经常组织座谈研讨、参观考察,以进一步开阔眼界,增长见识,提升技能,为全市精准教学的顺利实施保驾护航。

陈发起主任表示:所有学员将纳入我市精准教学骨干支撑队伍名单。针对下一步工作任务,他指出:各位学员要继续认真学习技术、继续深入了解精准教学,组织和指导学校教师团队,争取试点出成绩;要精心组织学校团队对学校的试点方案进行研讨,制定修改出符合学校实际对教育教学有切实推动作用的方案。

市教育局在推广永康二中精准教学经验的重点工作进程中,28名技术教学骨干的学成归来,将助力引领我市几千名教师踏上精准教学之路。

微笑式抑郁 你有吗?

通讯员 魏丽秀

近日,市第三人民医院门诊来了一位面带微笑、体面、很有绅士风度的男士,如若不是出现在医院,绝对看不出他有任何的异样。通过深入接触后,他面带笑容地诉说着自己身体上的各种不适,如头眩目胀、腰酸背痛、吃不下饭、体重减轻、性欲低下等,内心的痛苦逐渐展现出来,同时他还常伴有无明显原因的心情压抑,时而感到寂寞烦闷,时而焦躁不安,寡断、自责,甚至对生活缺乏兴趣,有时甚至怀有轻生的念头。

其实,这样的现象并不少见,很多人由于工作、面子、礼节等需要,工作时面带微笑,但是这种微笑并不是发自内心的,只是为了维护形象,刻意掩饰自己的情绪,强颜欢笑。当回到家中,便沉浸在自己的悲伤世界里,少了与人的交往及运动,长此以往,他们就会患上微笑式抑郁。

微笑式抑郁不同于心因性抑郁,心因性抑郁确有愁事缠心、精神蒙受创伤所致。学者们认为,微笑式抑郁的原因可能是由于脑内儿茶酚胺和5-羟色胺类神经递质释放和再摄取障碍的结果,属于一种内因性轻型情感疾患。据调查,内因性抑郁患者占70%,其中一半为轻型,就诊时多以躯体不适为主诉,所以容易被忽视。

如果出现以上情况,可以通过运动等方式,进行合理的感情宣泄。

1、培养兴趣:工作之余,做一些能获得快乐和增强自信的事情,如听音乐、逛街、读书等。

2、起居规律:加强体育锻炼,在运动中获得快乐。运动可以使我们的大脑内产生更多快乐、幸福的神经递质。同时要注意劳逸结合,保证充足的睡眠。

3、饮食营养:多吃些富含维生素B和氨基酸的食物,如谷物、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等,对于改善情绪有明显的效果。

4、扩大交往:丰富个人生活,多与社会接触,多与他人交流,能够陶冶性情,保持良好的心态。经常与朋友分享烦恼,容易宣泄情绪,并且如果朋友恰好幽默风趣、健谈,对预防抑郁症状更有效果。

正确认识肥胖 科学有效防治

记者 潘燕佳

15日晚7时,由市疾控中心与健康教育所举办的市民健康学校在图书馆底楼如期开课。本次讲座邀请永康市名医、市妇幼保健院儿科主任医师舒信显为市民们主讲肥胖防治攻略。

舒信显医师从什么是肥胖引起肥胖因素等方面,用浅显易懂的语言讲解了相关知识。

近年来,随着居民生活水平提高和生产生活方式的转变,居民超重、肥胖的比例逐年增长。调查显示,1992年~2017年间,超重率上升了38.6%,肥胖率上升80.6%,同时超重、肥胖还将引起心脑血管病、糖尿病等的发生。

引起肥胖的因素有遗传因素、

神经精神因素、内分泌因素。其中遗传因素中,不仅肥胖有遗传性,脂肪分布的部位也有遗传性。舒信显介绍,当人体调节脂肪代谢的内分泌腺失调时,会引起脂肪代谢失常而致肥胖。饮食也是引起肥胖的重要因素,如不吃早餐、晚上进食多、进食过快等不良进食习惯也容易导致肥胖。

肥胖分为继发性肥胖和单纯性肥胖,单纯性肥胖多发生于幼儿期和青春期。舒信显医师表示,这两个时期发生的肥胖,容易导致全身脂肪细胞数量增加、体积增大,因此肥胖程度一般较重,建议及早纠正。他强调,如果孩子在这两个时期发生肥胖,要对其进行饮食控制,而不是强调其减肥。

青春期、妇女妊娠期及产后、中年期这三个时期是最易引发肥胖的

时期,同时在病后的恢复期,一年中的冬春季、一日中的晚间,体脂也较易于积聚。

那么如何防止肥胖找上门呢?

早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少,这句话存在是有一定依据的,因此养成一个良好的饮食习惯十分必要。此外,运动是抑制机体脂肪积聚的一种强有力的制动剂,运动锻炼也很重要,进行慢跑、游泳骑车等有氧运动对降低体脂有明显作用。舒信显强调,不能将成人的减肥用到孩子身上,孩子的肥胖要在保证生长发育的基础上控制体重即可。



以书香润童年 让阅读伴成长

解放小学举行第三届阅读节启动仪式暨作家进校园活动

通讯员 郑瑛瑶

为了让更多孩子爱上阅读,让更多家长参与亲子阅读,日前,解放小学围绕“书香润童年 阅读伴成长”主题开展了著名作家汤素兰进校园暨解放小学第三届阅读节启动仪式活动。

李彩蓉副校长向同学们介绍了著名作家汤素兰,并强调阅读有益的课外书不但有助于开阔视野、培养广泛的兴趣爱好、学会为人处世等,还可以增长见识。

活动现场,每个班级都积极做好更新班级图书角,并在老师引领下,学生们共同分享汤素兰老师的经典作品,真正做到了师生共同参与。活动后,每个班级还将评选出“阅读之星”“书香家庭”。最值得一提的是,一年级与五年级“大手牵小手”分享读书乐趣的活动,既能让一年级的小朋友在哥哥姐姐的帮助下读好书,也能让五年级的同学在活动中做好榜样作用。此外,该校还针对不同年级开展各种比赛,让师生能徜徉书海中。

偌大的风雨操场上,面对1000多名解放小学师生,著名童话作家汤素兰讲述了自己的创作过程,从而引出想象力在创作中的重要性,并生动形象地阐述了想象力的三个“老师”:书籍、生活和大自然,指出“想象能使平凡的事物插上神奇的翅膀”。讲座中,学生们热情高涨,纷纷提出疑问:“写作的灵感是什么?如何发挥自己的想象力?”汤素兰老师一一作出解答。

解小不少师生听完讲座之后表示受益匪浅。



公益广告

让森林走进城市 让城市拥抱森林

时值秋季,天干物燥,敬请人们务必绷紧森林防火之弦,禁止携带火种进入林区,严防森林火灾!

永康市森林消防指挥部
永康市农林局宣
永康日报社