

四方同仁聚“永特” 七秩华诞庆芳华

市特殊教育学校建校70周年庆典举行

记者 叶宁

七十年光阴弹指一挥,七十年历程铿锵前行。23日,市特殊教育学校建校70周年庆典暨金华市特殊教育新课标、新教材、新理念 教学研讨会在该校隆重举行。来自金华各县市特殊教育教研员、校长和教师代表参加。

当天上午9时许,市特殊教育学校举行了简短的开幕仪式。校长颜凯天代表全校200余名师生,向到场领导、嘉宾和同仁们表示热烈的欢迎和衷心的感谢,与此同时,他还回顾了建校70年来走过的风雨历程及取得的骄人成绩。

市特殊教育学校从一个聋哑特教班发轫,经过一代代特教工作者的艰苦奋斗和不懈探索,逐渐发展成为一所具有永康特色特教经验、获省特殊教育专家点赞的、金华市第一所集学前、义务、职业教育为一体的现代化培智特殊教育学校。该校现有学生146名,学生类型涉及智障、脑瘫、自闭症

及多重病症等。从2011年起,该校推行因材施教、因需施教、因能施教的个别化教育教学改革,开拓了一条以个别化教育为主体,以康复训练课程为依托的医教结合的课改之路。2017年,学校还与市妇幼保健院建立了医教结合合作基地,并成为永康市残疾人定点康复机构。该校始终秉承“让每一个残疾孩子都能得到最适宜的教育”的办学理念,尊重生命差异,拥抱多元可能,让这些特殊孩子和正常孩子一起沐浴在公平、和谐的阳光下健康成长。

市教育局副局长陈如进从政府重视、保障到位、布局合理、引领有为等方面充分肯定了永康特殊教育蓬勃发展的七十年,激励永康特教人要不忘记初心、牢记使命,在新时期继续谱写办好特殊教育新华章。

在教学研讨会上,该校4名教师分别带来了生活语文、生活数学、物理治疗个训、作业治疗等精彩课程,以生活体验为核心,让学生充分感知、参与、

体验,他们用生动的课堂展示阐述了对新课标、新教材、新理念的理解。

中午12点半,以“大爱永特”为主题的文艺汇演在该校舞蹈社团学生演出的《永特欢迎你》中拉开序幕,教师们的舞蹈《功夫扇》、学生社团表演《永特变奏曲》、诗歌朗诵《腾飞吧,永特》等节目一次次将汇演推向高潮,赢得了在场观众雷鸣般的掌声。

在专家点评中,湖州市特殊教育指导中心主任、湖州市特殊教育实验学校校长陈正红结合《解读课标、教材,实践创新课堂》逐一对4节课的得失、亮点与不足做了点评,同时用深入浅出的语言并结合一个个实例向在场的一线特教教师们揭示了什么是课程标准,如何有效地实施课标,也说明了教材实施的有效途径是在课堂。

最后,由金华市特殊教育指导中心副主任郭旭丹对研讨会做了总结发言,她希望所有的特教教师都能用发现的眼光看问题,在内涵上深厚,在外沿上伸展。

对焦精准教学 打造智慧课堂

省教育厅 百人千场 名师送教活动走进古山小学

记者 叶宁 通讯员 吕巧巧

15日至16日,省教育厅“百人千场”送教活动在古山小学举行。在大数据时代背景下,这一次的课堂教学实践有了新举措,全面推行精准教学,以信息技术促进精准教学,打造智慧课堂为主题展开全科落地实践。此次送教活动形式多样,有课堂观摩、互动交流、专家讲座等,分语文、数学、英语、科学、美术五门学科分会场进行,与名师“零距离”接触,领略名师风采。

15日上午是数学和语文专场,在

听完名师示范课后,由古山小学的教师们进行教学展示。她们用各自的魅力演绎着属于自己的智慧课堂,利用现代化技术移动终端,体验“互动”魅力,得到了各位专家、领导的高度肯定和赞赏。

下午则由省派专家进行了语文数学专题讲座,他们用实效、风趣的语言对上午的课程做了深入浅出的点评,在场教师从中感悟到了数学“精准”教学的本质意义。

16日上午,英语、科学、美术专场同时进行。八堂研讨课的课堂教学设

计注重实效,围绕“精准教学”这一主题,结合现代信息技术,合理设计教学过程,精准把握教学目标,注重学生核心素养的培养,独具匠心,特色鲜明;利用高端技术,学生们动手动脑,分工合作交流,实验探究,让学生体验了“智慧课堂”的教学乐趣。

课堂展示后,特级教师们也对三门课进行了专题讲座,他们用全新理念予以高度点评,名师们娴熟高超的教学技巧、机智的课堂驾驭能力、清新的教学改进意见,让古小教师们受益匪浅。

骨盆前倾该如何锻炼

云山骨伤科门诊部提醒:牢记六个基础矫正动作

通讯员 童洁梅

骨盆前倾患者该如何锻炼?云山骨伤科门诊部吕锋医生在接受采访时专门介绍了骨盆前倾的锻炼方法。

髂腰肌牵拉:由于很多人长期伏案工作,导致髂腰肌缩短并造成骨盆前倾,影响了这一肌肉的伸展性和弹性,所以髂腰肌放松十分重要,对于腰部不适的人群来说,往往充分牵拉放松髂腰肌就会带来很神奇的缓解腰痛的效果。该动作采用很大的弓步箭步,后腿膝盖贴于瑜伽垫上,重心前移,就能够充分感受到髋前部肌头髂腰肌受到牵拉,保持15-30秒,可重复3-5组。

背部肌肉放松:由于骨盆前倾,加之很多人伏案工作腰部不倚靠椅子靠背,导致很多人腰部紧张,腰部紧张不适也是大多数下交叉综合征人群最主要的症状,所以背部肌肉拉伸放松十分重要。可以通过下面两个动作来放松:第一个采用跪式祈祷动作,臀部坐于脚跟,双手前伸,充分收腹感觉将整

个背部如果风帆一样拱起。第二个动作是大家常做的练习,用泡沫滚筒滚揉腰部肌肉,这两个动作一个牵拉一个滚揉可以有效放松腰部肌肉。

腹肌训练:很多时候腰痛的发生不一定与腰部肌肉无力相关,而是与腹肌太弱有关,脊柱的健康不仅仅取决于腰部肌肉是否发达,更重要的是取决于腰腹肌肉是否平衡,由于腹肌无力,无法给于脊柱一个向后的支撑作用力,从而导致腰椎前凸,所以腰腹肌练习一定要均衡,腹肌练习两个基础动作为平板支撑与卷腹。

平板支撑的动作大家应该都很熟悉,要注意保持肩髌膝踝一条直线以及不要出现塌腰或弓背等动作。卷腹不等于仰卧起坐,卷腹只需要将身体抬至与地面成约45度就可以了。再往上走,会导致髂腰肌过度参与反而导致应该放松的髂腰肌更加紧张,另外再强调一下,不要拉头,不要过度弓背。只要手顺着大腿向膝盖摸,摸到膝盖足矣,这时身体约与地面成45度,完全没有必要身体再向上。

臀肌及大腿后群肌练习:由于臀肌和大腿后群肌无力,无法使已经发生的骨盆拉回至中立位,也是下交叉综合征发生的重要原因,因为这两块肌肉用力可以让骨盆后倾,所有仰卧挺髌也是十分重要的姿势矫正练习。注意充分屈膝勾脚尖,将臀部上抬至肩髌膝成一条直线,此时能充分感受到臀部及大腿后群肌肉的用力。每组16个,重复3-4组。注意放下是要慢放,同时臀部不要完全贴于地面。

以上四个经典矫正动作组合起来,就构成了下交叉综合征的康复训练主体。这些练习不仅可以有效改善“伪翘臀”,更重要的是帮助纠正不良体态,改善不良体态引起的腰痛或膝痛等问题。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

老中医柳忠谈食疗

黄芪乌龟汤

主料:黄芪30克,薏米15克,杜仲10克,乌龟1只(约350克),猪瘦肉250克,姜、葱、料酒、味精、盐、胡椒粉各适量。

制法:先将黄芪洗净切片,薏米洗净晾干水后略炒,杜仲洗净切块,乌龟用开水烫后,去龟壳、肠脏,洗净,斩块,入沸水锅中氽去血水,瘦肉洗净切块。再将黄芪、薏米、杜仲、乌龟、瘦肉、姜、葱、料酒一齐放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火炖2小时,放入盐、胡椒粉、味精调味即成。

水肿、腰膝酸软、头晕耳鸣、倦怠乏力以及慢性肾炎之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

14日,经济开发区长恬村长春路房东李某、经济开发区长恬村金田小区房东李某容未按时报送流动人口信息分别被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或停租时,房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。

14日,经济开发区荆山夏村蓝天公寓未按时报送流动人口信息被警方处以300元罚款。

15日,方岩镇派溪村金溪街永康市砂轮厂、方岩镇派溪村金溪街永康市干易模具加工厂、方岩镇派溪村金溪街永康市方岩吕静保温杯配件厂、方岩镇派溪工业区亿利来路永康市萍朗塑料制品厂、方岩镇派溪工业区亿利来路永康市佳耐德电器有限公司未按时报送流动人口信息分别被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

流管曝光台