



城乡同步课堂 促进均衡发展

大司巷小学与白云小学同步研讨心理健康教育

通讯员 胡凉意

本报讯 18日下午,大司巷小学在录播教室与互联网+义务教育帮扶结对的白云小学一起举行心理健康教育同步研讨活动。

首先展示的是大司巷小学心理辅导室的爱心姐姐李灵华老师和一(11)班的孩子一起进行的《快乐小天使》的心理活动课研讨。这节课心理活动课以学生的心灵快乐成长为活动目的,注重学生的心理感受和心理

体验,层层深入学生的心灵。课堂从最初的暖身活动到最后的总结升华都紧紧围绕着“快乐小天使”这一主题。在创设情景中,利用学生自己的照片唤起他们的生活经验,贴近学生生活,教师点拨到位,思路开阔,善于引导学生的思维方向。同时李老师利用低年级学生喜闻乐见的动画片形式展现故事,而且善于抓取学生身边的事例,用一个孩子的特殊经历抛砖引玉,起到了从理论方法到实践运用的示范。

课后,参与研讨的老师们针对这堂心理健康教育研讨课,分别从教学设计、教师、学生、值得商榷的地方这四个方面进行深入剖析,老师们在活动中深受启迪。白云小学老师和一年级学生同步参加此次研讨课,并积极参与互动和讨论。大家都认为心理健康活动课不同于语数学科注重知识的掌握,它更注重学生的参与和体验。此次城乡同步课堂,让大司巷小学和白云小学实现同步上课,实现资源共享。



服务送到百姓家

15日,象珠中心卫生院邀请永康医院专家到象珠镇峡源村开展医疗服务工作,把优质的诊疗服务送到老百姓家门口。当天,服务团队为40余位老年人进行了健康体检,发放健康宣传资料80余份,受到了村民的欢迎和好评。

记者 陈慧 通讯员 金敏 摄

最美四月天 丹青绘童年

解放小学举办“四月天·艺术汇”绘画专场活动

通讯员 李霞 郑瑛瑶

本报讯 解放小学新近举办的四月天·艺术汇 绘画专场如约而至。本次活动共收到学生作品1200幅。画展按照艺术作品主题分为五个展区,展出学校学生的儿童画、素描画、水彩、粘贴画等各种形式优秀作品110余幅。学生们以大胆的构思,细腻的手笔绘制了一幅幅线条流畅、构思巧妙的书画作品,人物刻画活泼可爱,栩栩如生。

在校园文化主题展区,一、二年级小朋友们用手中的水彩笔在洁白的纸面上画出他们心中的解小、挥洒汗水的足球场,人来人往的大门,

宁静整齐的教室,一张张形态各异的图画包含着各个孩子心中对学校最美好的期望。而在三年级的阳光下成长主题展区,孩子们把自己的情感用画笔来诉说,用画纸来倾诉,每一张色彩丰富的作品都是他们一个个独特精彩的小故事。

在清廉学校主题展区,四年级学生们在形态各异的画作中诠释着清廉文化的深刻内涵。五金之都大美永康主题展区看到的是五年级学生用他们自己不同表现形式的画作描绘的五金之都、大美永康。12站台主题展区是解放小学独具风格的一个设计,集好奇、习惯、快乐、攀登、珍惜、努力、勇敢、执着、自我、友谊、

参与、梦想为一体,这12个站台就像所有解小学子成长路上的万花筒,从一年级刚刚踏入校园的充满好奇到六年级即将离开校园的满怀梦想,都倾注在画作中。

校长田凌艳表示:举办绘画专场是对学生文化艺术水平的一次检阅,也是学校美育教育成果的一次集中展示。据介绍,本次画展力图从学校传承和发展、课程改革和创新、教师引领和浸润、学生欣赏和创造等诸多关系中寻找联结点,真正将传统文化熏陶和审美情趣培养结合起来,经过了两个多月的精心策划和筹备,本着“本真创意”的理念引导学生以多种形式呈现艺术。

腰椎间盘突出有效预防

通讯员 董洁梅

本报讯 近日,云山骨伤科门诊部负责人吕锋在接受笔者采访时,专门谈了腰椎间盘突出需要注意事项,主要有以下几个方面。

正确的姿势和锻炼:人们在日常生活、学习和工作中,需要不同的活动姿势,也养成了各自的习惯,其正确与否对人体有着重要的影响。因此,要求我们注意平时的站姿、坐姿、劳动姿势,纠正不良姿势和习惯。腰椎间盘突出患者在走路时多运用腹部肌肉,站立时不要双腿同时并齐长时间站立。

正确的治疗方法:保守治疗是首选疗法,在经过多方正规系统的保守治疗无效后,再选择手术治疗。真正需要手术治疗的患者并不多,大多数可通过中医正骨手法达到理想的效果。

正确和适当的运动锻炼:运动锻炼能改善肌肉血液循环,促进新陈代

谢,增加肌肉的反应性和强度,松解软组织的粘连,纠正脊柱内在平衡和外在平衡的失调,提高腰椎的稳定性、灵活性和耐久性,从而起到良好的治疗与预防作用。

腰椎间盘突出预防需注意动作:慢半拍,运动前或做重体力工作前或晨起后,身体各部分肌肉和关节都在松弛状态,如果此时做突然的动作就有可能伤害椎间盘,易导致腰椎间盘突出发生。

注意卧床休息:适当的休息可以有利于病情的控制,发病初期和治疗期,因为关节韧带比较松弛,炎症较重,休息不好可能加重病情,睡硬板床是最基本的治疗措施。

注意保暖:腰部已有损伤的人,需要注意保暖,不受潮湿,免遭风寒、湿侵袭诱发损伤。

腰椎间盘突出应如何锻炼?
退步走:每天退步走30分钟左右,以走完微微感疲劳,不加重症状为度。

飞燕式:俯卧在床上,将上肢放

置背后,然后用力将头胸部和双腿挺起离开床面,使身体呈反弓形,坚持至稍感疲劳为止。每天早晚各一次,每次锻炼20-50次。

五点支撑:仰卧在床上,用双肘、双足及头支撑身体,用力向上挺腹,坚持片刻,然后放下,重复数遍,以坚持至稍感疲劳为止。每天早晚各一次。

仰卧蹬车:仰卧床上,双腿向上似蹬自行车状。每天早晚各一次,每次10-15分钟。

游泳:注意运用正确的游泳姿势及游泳池水温不宜过低,并在游泳前进行充分的准备活动,游泳的时间不宜过长,运动中要有一定的时间间歇,以避免腰部过度疲劳。



永康二中举行党团知识竞赛

通讯员 邵慧

本报讯 11日中午,在校团委的组织下,永康二中举行党团知识竞赛。

此次活动以“不忘初心,牢记使命”为出发点,牢记历史使命,增加对党团知识的了解,促使永康二中素质教育踏上更高的台阶。

此次竞赛以笔试的方式考查入团积极分子的党团理论知识,旨在引导入团积极分子提高思想知识水平,牢固树立团员意识,进一步增强社会责任感和历史使命感,端正入团动机,更多地了解国家的历史,追忆革命先烈的光辉事迹,学习优秀共产党员的光辉历程。其中,高一(1)班学生鲁李鹏和高一(4)班学生孙呈桦同学表现优异,被评为党团知识标兵。

凿井者,起于三寸之坎,以就万仞之深。此次活动促使青年学生从现在做起、从自己做起,使社会主义核心价值观成为自己的基本遵循,并身体力行,争当“六有”中学生。

亲子制作风筝 让陪伴温暖童年

大司巷幼儿园开展“草长莺飞 鸢满天”主题活动

记者 潘燕佳

本报讯 草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。17日,在春暖花开的季节里,大司巷幼儿园组织大班小朋友开展了“草长莺飞 鸢满天”的主题亲子活动。

风筝以其独特的文化渊源、艺术气息吸引着家长和小朋友们。活动开始后,家长和小朋友们全情投入,经过构图、上色、搭骨架、穿线等步骤,一个个风筝大功告成了。看着自己亲手绘制的风筝,孩子们脸上洋溢着幸福的笑容,家长们也重拾了童年时光的美好回忆。

现场,记者发现一个小朋友的爸爸,桌上放着手绘的风筝设计图,按照图纸不紧不慢地扎着风筝。他告诉记者,自得知儿子幼儿园要开展扎风筝活动后,他通过回忆自己小时候扎风筝的过程以及网上查阅的资料,根据制作过程的难易程度分别画了四个风筝的设计图。这是孩子第一次扎风筝,也是我和孩子第一次制作风筝,这对我们来说都是特殊的回忆,更要用心对待,也希望学校能多开展这样的亲子活动。李黎告诉记者。

据了解,大司巷幼儿园前期邀请手艺人王同宰对教师进行培训、课程研究等,现场也邀请了他对家长及小朋友们进行指导。王爷爷的风筝太好看了,我也要在风筝上画上好看的图案。施昊晨小朋友说,今天是他和妈妈第一次制作风筝,对他来说意义非凡。

大司巷幼儿园一直以来都很注重对孩子的主题教育,并在每个学期定时或不定时地开展各类主题活动,让每一位幼儿在游戏中体验快乐,在实践中得到成长。此次活动通过制作纸鸢让小朋友进一步了解风筝的文化寓意,激发他们对传统文化的热爱,同时也锻炼了他们的动手能力和想象力,邀请家长与孩子们一同制作,也培养了亲子感情。