

同课巧设计 异构显匠心

我市举行高中历史教学能手评比

本报讯(通讯员 杜娟) 5月20日,全市高中历史教学能手评比活动在永康二中举行,旨在有效促进提升普通高中教师新课程实施的关键能力,更好地交流历史课堂教学经验,加快青年教师的成长。来自永康一中、永康二中、明珠学校、永康外国语学校的4名青年教师参加了此次评比。各校历史骨干教师进行观摩。

此次活动采取同课异构形式,课题为《冷战与国际格局的演变》。明珠学校教师赵培以《修昔底德陷阱》为引子,探究冷战与两极格局的变化。永康一中教师王淑锦以《遏制中

的世界》为视角看冷战与两极格局,立意深远。永康外国语学校教师杨梅围绕《引力与斥力》主题,生动展现冷战中的国际关系,板书设计考究。永康二中教师姚铁城则以《柏林墙》为线索,从墙的建立、动摇、坍塌探讨两极格局的演变。

最后,永康一中教师周军乾带来一堂精彩的观摩课《社会主义国家的发展与变化》。

在场观摩教师纷纷表示,每堂课教师们思路清晰,环节紧凑,重难点突出,设计合理,在教学新知时循循善诱,充分调动了学生的学习主动性、参

与性、积极性,真正落实了培养学生学科核心素养的教学目标。课堂展示结束后,我市历史教研员黄金重进行课堂点评。他肯定了各位授课教师的课堂亮点,同时也提出了中肯建议,尤其在实施新教材教学过程中,教师们要精研教材、教参和课标,以命题为导向,多阅读书籍,课堂设计要符合新课程理念。

此次教学能手评比活动为教师们提供了一个很好的纵向互动交流平台,让教师们享受激烈比赛的同时,收获面对成功与挫折的经验,提升了自身的专业能力。

解放小学组织观看家庭教育云课堂

家校形成教育合力 做好考前心理辅导

本报讯(通讯员 黄娟翠) 连日来,市解放小学积极组织全体学生家长观看《我与孩子共成长》云课堂系列直播课程。

《我与孩子共成长》系列直播云课堂首场主题为《考试季,家长的陪考之道》,由教育部心理学教学指导委员会委员、上海体育学院心理学教授贺岭峰讲授。孩子考试前心理状态差怎么办,怎样缓解孩子的考前焦虑,怎样提高孩子的专注力,针对孩子考试前最容易出现的几个问题,贺岭峰分享了帮助孩子应对这些问题的有效办法,并希望家长们树立正确的教育观念,学会换位思考,理解孩子的辛苦,从而改善与孩子的关系。

云课堂结束后,不少学生家长认为《我与孩子共成长》云课堂系列直播课程犹如及时雨,让他们深受启发,表示今后会在家庭教育中更加注重孩子的劳逸结合,激发孩子的内在动力。

据了解,一直以来,市解放小学十分重视家校合作,认为良好的家校互动是学校教育成功必不可少的环节。《我与孩子共成长》云课堂活动的开展,在为孩子们创造一个更好的成长和学习环境的同时,有效形成了学校、家庭的教育合力,增进家长对孩子的理解,也加强了学校与家长的沟通,达到了家校携手共同培育孩子的目的,为孩子的学习和未来打下良好基础。



享受劳动乐趣

近日,市人民小学师生在共建的劳动乐园里,正兴奋地抓着小鱼、龙虾等,享受劳动的乐趣。

通讯员 应莉 摄

中国人的膳食宝典更新了

快来看看一日三餐该怎么吃

时隔6年,被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》更新了,快来看看我们的一日三餐该怎么吃。

据了解,与2016版相比,《中国居民膳食指南(2022)》核心准则有所增加,提炼出了“平衡膳食八准则”。

准则一：

食物多样,合理搭配

核心推荐：

1. 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
2. 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
3. 平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
4. 每天摄入谷类食物200克至300克,其中包含全谷物和杂豆类谷类50克至150克,薯类50克至100克。

准则二：

吃动平衡,保持健康体重

核心推荐：

1. 各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
2. 食不过量,保持能量平衡。
3. 坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。
4. 鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2天至3天。
5. 减少久坐时间,每小时起来动一动。

准则三：

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐：

1. 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
2. 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占一半。
3. 天天吃水果,保证每天摄入200克至350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
4. 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。
5. 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四：

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐：

1. 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120克至200克。
2. 每周最好吃鱼2次或300克至500克,蛋类300克至350克,畜禽肉300克至500克。
3. 少吃深加工肉制品。
4. 鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
5. 优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五：

少盐少油,控糖限酒

核心推荐：

1. 培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25克至30克。

2. 控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

3. 反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。

4. 不喝或少喝含糖饮料。
5. 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克。

准则六：

规律进餐,足量饮水

核心推荐：

1. 合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
2. 规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
3. 足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。
4. 推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则七：

会烹会选,会看标签

核心推荐：

1. 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
2. 认识食物,选择新鲜的、营养密度高的食物。
3. 学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
4. 学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
5. 在外就餐,注重适量与饮食平衡。

准则八：

公筷分餐,杜绝浪费

核心推荐：

1. 选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
2. 食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
3. 讲究卫生,从分餐公筷做起。
4. 珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
5. 做可持续食物系统发展的践行者。

2022版膳食指南包含2岁以上大众膳食指南,以及9个特定人群指南。这9类人分别是:备孕和孕期妇女、哺乳期妇女、0至6月龄婴儿、7至24月龄婴幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、一般老年人、高龄老年人、素食人群。膳食指南首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”,希望发挥健康示范作用,有更好的指导性。

此外,新版膳食指南进一步完善膳食宝塔、餐盘等图形,并拍摄了定量食谱图案、宣传海报以及其他可以呈现的形式,使之更加可视化、现代化,以方便大众学习和实践合理膳食,促进“合理膳食行动”落实。

(市疾控中心供稿)



疾控视线

2022

市疾控中心 主办
市健康教育所

敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号