

健康宝贝 运动过节

市机关幼儿园举办趣味 六一 活动

本报讯(融媒记者 王佳涵) 5月31日下午,市机关幼儿园趣味 六一 活动落幕,小朋友们通过各式各样的运动和游戏庆祝属于自己的节日。

幼儿园里到处洋溢着孩子们的欢声笑语。市机关幼儿园老师赵新星介绍,此次趣味 六一 活动,幼儿园以 我运动 我健康 我运动 为理念,围绕 健康宝贝 祖国未来 主题,开展了丰富多彩的趣味活动。

你瞧,小朋友分成两组,从起点出发越过障碍(轮胎),走过独木桥,匍匐穿过 火线,爬过云梯,再投掷篮球。这是 穿越火线 游戏,小朋友们欢快地玩耍,在游戏中享受运动的乐趣。

中班小朋友骑上滑步车,挑选骑行路线,穿过小路,爬过山坡,到达终点。这是 快乐骑行 游戏,需要孩子们调整重心控制滑步车平稳行走,提高平衡协调能力。

大班小朋友在 灌篮高手 游戏中,拍球绕障碍物前进,然后将球投进篮筐。这个游戏锻炼了小朋友的下肢力量,还提升了他们的身体协调能力。此外,小朋友们还体验了 快乐滑索 翻山越岭 跨跳达人 等游戏,在体验游戏乐趣的同时爱上运动,让自己养成勇敢自信的品质。

该园园长李梅枝介绍,今年是市机关幼儿园建园第65周年,幼儿园以 这里有爱 这里有梦 为办园指导理念,始终把保护幼儿生命安全和促进幼儿健康放在工作的首位,取得了诸多荣誉。该园是我市唯一一所幼儿体育特色幼儿园。接下来,幼儿园还将开展更多丰富的活动,发展孩子动作的协调性和灵活性,促进身体全面发展。同时,培养幼儿自信、开朗的个性和敢于挑战、勇于创新的良好品质。



图 为小朋友在 穿越火线 。图 为小朋友们在 揪尾巴 。
图 为小朋友们在跳篮球操。图 为小朋友在操控竹竿。

药物效果不好,或许是因为吸烟

(通讯员 吴能丽) 刚刚过去的5月31日是第35个世界无烟日,宣传主题是 烟草威胁环境。随着控烟力度逐渐加大,相信吸烟的危害尽人皆知,但还是改变不了很多人的吸烟习惯,其实很多人不知道,对于一些需要长期服药的慢性病患者来说,特别是精神病患者,吸烟会降低药物的血药浓度,所以很多患者可能有这样的体验,明明已经达到了药物的指导剂量,为什么治疗的效果就是不理想。其实很可能是由于吸烟的习惯,影响了主要药物成分入血的血药浓度。

那么吸烟对药物有什么影响呢?其一,吸烟让药效变差。烟中的主要成分是尼古丁,尼古丁可加快肝脏分解药物的速度,减少人体对药物的吸收,加快一些药物及代谢产物排出体

外的速度。比如目前广泛应用于很多精神疾病治疗的奥氮平,服药期间吸烟的话同样可能会降低血药浓度50%,从而导致治疗效果始终不理想;比如双通道抗抑郁药物度洛西汀,服药期间吸烟的话可能会降低血药浓度水平高达50%,从而无法控制抑郁症状和躯体化症状;比如强迫症患者最常用到的SSRI药物氟伏沙明,服药期间吸烟的话可能会降低血药浓度大约1/3,从而无法摆脱强迫症带来的痛苦体验等等。

其二,吸烟可增加药物副作用。吸烟还可引起某些药物及其代谢产物排出体外的速度减慢,副作用增加,导致药物蓄积中毒。尼古丁可刺激人体释放抗利尿激素,导致尿液中的药物和它的代谢产物不能及时地排出体

外,严重时还可能引起严重不良反应或者蓄积中毒,如抗血小板药氯吡格雷、抗抑郁药多塞平等。

可是,实在戒不了,又要吃药怎么办?对于实在戒不了烟的朋友,建议服药期间避免吸烟。为了保证药效和用药安全,在服药30分钟内尤其不能吸烟。

如果身边有人在用药,应尽量避免在他们面前吸烟。此外,要将吸烟或者戒烟的情况及时告知医生,医生会根据实际情况来调整剂量,以免发生意外。

公益“心晴”支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

人民小学开展 数学线上同步教研

本报讯(通讯员 徐小凯) 近日,为贯彻 双减政策,落实大单元课程设计理念,提升课堂教学质量,引导教师深入钻研教材,促进所有学科教师的教学专业成长,市人民小学进行了 互联网+ 数学教研活动。

第一堂课,由叶媛老师执教一年级的《认识百数表》。叶老师把学生在一年级认识的数1-100打乱顺序后,请到大屏幕上,通过学生自己有顺序地整理,引导得到百数表,再从横着看、竖着看以及斜着看三个角度观察发现其中的规律,在反复的举例说明中引导学生用完善的语言表达出内心所想。

第二节课,由朱桂梅老师执教《平均数》。朱老师以1分钟投篮比赛为情境,引发学生思考:人数不同,比总分和最高分都不公平,那到底要比什么才公平呢,自然引出平均数产生的必要性。并通过组织学生画一画、移一移、算一算等多种方式调动学生积极性。

课后,老师们就自己的设计思路进行说课,并将自己遇到的问题与他人进行交流探讨。接着,两校数学老师就这两节课进行了充分的交流,探讨解决方法。

双减落地,教研先行。每一次教研活动的开展,对老师们来说都是一次交流学习的平台。在教研中我们互相学习、互相切磋、共享交流、共同成长。在今后的教学中,我们还将携手并肩,着力提高课堂教学质量,努力做到减量不减质,扎实推进 双减 政策的有效落实。叶媛说。

城西新区中心幼儿园首届自然集市开市

本报讯(通讯员 应敏明) 送走五月的芬芳,迎来六月的时光。5月31日上午,城西新区中心幼儿园举办首届自然集市暨六一儿童节活动。

艾草薄荷膏、冰糖柠檬、树叶豆腐、土豆泥、绿豆糕、香包 城西幼儿园的老师和小朋友把植物等进行创作和加工之后,做成手作、小食或日用品等。

活动当天,小班小朋友在老师的带领下认识各个摊位以及各种农产



小朋友正在做手作。品,中大班小朋友组队参与兑换活动和创作体验。为了更好地让小朋友们

亲近大自然、认识农作物,该园还设有 牛牛乐园,让小朋友们进一步了解农耕文化。

城西新区中心幼儿园相关负责人介绍,此次活动旨在让小朋友们感知和发现生活中各种自然物的妙用,尝试用各种自然物进行多种方式的加工和创作,在购买的过程中学会使用礼貌用语等,还能让小朋友们积极参与活动,体验兑换的乐趣。今后,此类活动会经常举办。