

# 和文化墙成校园文化 代言人 永康二中400多幅书法作品美美与共

本报讯(通讯员 应佳婧 朱叶群)日前,永康二中师生开展了一场别开生面的和文化书法创作活动。师生们挥毫泼墨,用不同的字体书写学校和文化主题词。师生共同创作完成400多幅书法作品。随后,400多幅书法作品拼凑成一面长5.5米、宽5.7米的和文化墙。从墙到文化墙的转变,墙壁学会表达,成了校园文化建设的代言人。文化墙上400多个字,风格迥异,彰显个性,从各美其美到美美与共,让师生们直观地感受到和而不同的文化理念。

和是永康二中文化的核心。该校以和为内涵,打造六和文化体系。和美即美丽优雅、人景相和和美校园。该校依水而建,芳草绿树,亭台轩榭,校园布局与自然环境融为一体,功能设施与人文情趣紧密结合。和洽即刚柔相济、张弛有度的和洽制度。该校构建张弛有度的和洽管理机制,实现学校管理的双向突破,提升管理的层次和品味。和谐即团结奋进、求真向善的和谐师生。该校始终坚持教师发展、学生成才并举,团队建设、个体发

展并重,成就爱生、善教的和雅教师,培养三有、三会的和雅学子。和润即和而不同、润物无声的和润课堂。该校倡导润物细无声的教学方式,引导教师立足课程,以生为本,构建和悦的课堂氛围。和雅指的是和而不同、雅而有致的和雅德育,坚持五育并举、德育为先,积极引导立志成人、立志成才。和睿指的是守正创新、智而有格的和睿管理。信息技术与学校管理巧妙结合,传统与现代的统一,提高学校管理效能,实现教育信息化。



## 分类在指尖 环保润童心

为了让孩子们从小树立环保意识,市实验幼儿园各年级组的老师结合各年龄段幼儿的特点与兴趣,通过图片、视频、PPT以及实物展示的方式,开展垃圾分类主题教学活动。孩子们参与垃圾分类小游戏,在实践中加深对垃圾分类的切身体验。  
通讯员 夏瑶瑶 摄

# 人民小学体育水平 加速跑

本报讯(通讯员 金敏)为贯彻双减政策,提升体育教师业务能力,近日,市人民小学园丁、三马校区开展了体育教研活动。王倩老师执教《加速跑的动作方法》。在教学中,王倩运用启发式的教学方法,引导学生感受加速跑的动作方法和动作重点。同时配合专项素质练习,帮助学生加强蹬地、抬腿和摆臂动作练习。在课堂最后,王倩采用竞赛方式,激发学生的运动兴趣和热情。

孟首达老师执教《脚内侧运球》,伴随着游戏进入课堂的主要内容,整个过程采用由浅入深的体验式教学,紧扣课程主题,通过游戏导入、教师提问、活动体验、合作竞赛等方式,充分调动学生的学习积极性,让学生在学练中思考,提高学生足球运动的能力。随后,体育教研员胡香球对本次活动进行点评和指导。胡香球提出,在教学过程中,大家要学会运用问题式教学,合理设计课堂中的问题,在

课堂中抛出问题,让学生带着对问题的思考练习,学会总结,要将课堂还给学生,让学生有更多的发挥空间,感受体育课堂最真实的样子,要注重学生的德育教育,对于学生的优秀品质,要表扬,促进学生好品质的形成。此外,根据新课标的改革,老师们应当多去解读新课标,将新课标当中的新思想运用到实际的教学中去,不断地改进教学理念,提升自身素质,构建更优质的课堂。

# 龙川学校把科学课搬到操场上

本报讯(融媒记者 李梦楚)海上生明月,天涯共此食。11月8日晚,月全食(红月亮)、月掩天王星奇观同时上演。借此机会,龙川学校小学部开展课内外相结合的科学实践活动。为什么月亮是红色的?除了月全食,月食还有几种形式?科学课上,老师通过问答及模拟实验向学生介绍了月食的成因。老师介绍,月食出现的时间通常在农历十五或农历十六,

因为这时候太阳、地球、月亮容易排成一条直线,月球进入地球的阴影,就会出现月食。地球把照向月球的太阳光完全挡住,大气层将红色光折射到月球表面,我们就能看到奇特的红月亮。11月8日,该校又将科学课堂搬到了操场上。18时许,该校操场上人头攒动,学生们在老师带领下寻找最佳观测位置。看到红月当空,学生们都兴奋地叫了起来,整个操场瞬间沸

腾。随后,师生慢慢地看着月亮变脸,一晚上即赏尽月之阴晴圆缺。很多学生都说:第一次看到红月亮,很新奇,很激动!龙川学校小学部校长吕珍英说,观看红月亮后,该校还会组织学生进行小结并开展后续的天文拓展,用难得一见的天文奇观激发孩子们对天文的好奇心和探索欲,培养学生热爱科学的情感。

# 人民幼儿园实现家园共育

本报讯(通讯员 应炉敏)近日,人民幼儿园分年龄段召开家长会,让家长更好地了解幼儿,了解幼儿教育,共同实现家园共育。小班召开以爱之名,最美遇见体验式家长会。活动开始前,家长们通过游戏拉近彼此距离,明白有事要及时与老师沟通,了解事情的真相。游戏过后,小班老师跟家长们介绍了幼儿园的一日生活活动和教育理念。

中班家长一入场,爸爸们就被找自家孩子鞋子的考验给难住了。随后,老师提出问题:你真正地陪伴过孩子吗?你是如何陪伴孩子的?陪伴是最长情的告白,爸爸们纷纷表示要努力做一位会陪伴的好父亲,用心陪、专心陪,参与孩子每一步。幼小衔接是大班家长们最关心的问题,大班需要提前学拼音和算术吗?面对家长们的疑问与焦虑,园长

李红巧结合《关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》,向家长们讲解幼儿园孩子与小学阶段孩子的思维方式、学习方式等不同,引导家长科学进行幼小衔接。人民小学优秀班主任应立受邀到场,以小学老师的角度和家长们聊一聊如何做好幼小衔接,介绍小学生的生活与学习活动,建议家长引导孩子养成规律的作息、良好的阅读习惯等。

# 牙齿也怕受冻

近期气温骤降,在我们添衣保暖的同时,不能忘了牙齿也会受冻。牙齿的冷热耐受有一个阈值,就普通人而言,一般是10-50,如果过冷或过热,牙齿都会受刺激引起不适。在此,口腔科医生给大家整理了这份秋冬季护牙指南。

医学研究表明:牙齿新陈代谢的最佳温度为35~36.5,倘若刷牙时不注意水温,就容易使牙齿受到骤冷或骤热的刺激。

从寒冷的室外到屋内,不要马上喝热水或吃热的食物,应稍作休息再吃喝,避免冷热交替的刺激。

个人可以尝试做牙齿保健操,如按摩牙龈、叩齿、转舌按摩、鼓漱等。

不要老吃过硬的食物,应吃较烂易消化的食物,还有粗粮和富含纤维的食物。因为在咀嚼这些食物的时候,牙齿有较好的摩擦,利于清洁。

此外,我们还要定期洁牙,及时修补缺损牙齿。

(康美诺口腔医院供稿)



## 卒中后抑郁 你了解多少

脑卒中现已成为世界人口的第二大死因,仅次于缺血性心脏病。今年世界卒中日主题是识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好。发生脑卒中的患者会并发一系列并发症,卒中后抑郁就是常见的并发症之一。卒中后抑郁若不积极治疗,可延迟卒中患者神经功能的恢复,加重神经功能损害,甚至还能导致卒中患者再发率及死亡率上升。

卒中后抑郁发病率的研究报道国内外并不一致,一般在20%~79%。一部分学者认为卒中后抑郁与梗死病灶无关。也有学者认为缺血性卒中在基底节或额叶的位置与卒中后抑郁发生有关系,认为这些区域的急性受损、破坏情绪相关神经递质的环路,从而引发抑郁。在临床诊疗中,卒中后抑郁常常伴随疲劳等症状,症状重叠,从而给诊断带来困难,容易漏诊。

卒中后抑郁有哪些临床表现呢?卒中后抑郁患者的临床表现多种多样,脑卒中因不同病灶、不同程度抑郁均会造成不同的临床症状。脑卒中后抑郁患者的核心症状一般表现为精力减退、郁郁寡欢甚至有过自杀的念头等,非核心症状则表现为体重减轻、失眠多梦、焦虑及自责等表现。在临床中的诊断大多都是结合卒中病史及抑郁的表现,加以相关量表的评分进行诊断。

如何对卒中后抑郁进行干预,作为家人,我们应该做好哪些事呢?首先要多关注卒中患者睡眠、饮食、情绪、行为的变化,睡眠上会出现入睡困难、早醒、睡眠时间减少等,饮食上会出现少食、体重下降,情绪上会出现闷闷不乐、少语、紧张不安、焦虑等表现,行为上会出现平时感兴趣的事情提不起兴趣、不愿与人交往等表现。若出现以上的情况应及时送患者到医院就诊。

(通讯员 胡芳珍)

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通