

岁末寒冬时 美食暖人心 附中教育集团前仓学校开展送温暖活动

本报讯(通讯员 章彬) 劳动是幸福的源泉。12月14日,附中教育集团前仓学校组织开展了 残疾人之家 送温暖活动。此次活动展示了该校 美食烹饪 课程阶段性劳动教育成果,展现出师生们对前仓镇残疾人的关爱之心。

据悉,为落实劳动技术教育、实现立德树人 目标,附中教育集团前仓学校推出校本食育文化特色课程 美食烹饪。学生们不仅体验到制作美食的乐趣,还增加了对我市传统美食

文化的认识。

活动伊始,老师们向学生们讲述了此次劳技课的主要目的是制作肉麦饼和馄饨送给 残疾人之家 的朋友们。学生们听到这个消息,纷纷拿出看家本领,齐心协力制作美食。

在老师们指导下,学生们开始和面、揉面、擀皮、调馅,尽情地感受 揉、擀、包、烤 等丰富多彩的美食制作方法。经过多次劳动实践,学生们很快熟练掌握烤制技巧。不一会儿,一个个香喷喷的肉麦饼出锅。

与此同时,包馄饨小组的小能手们一蘸、一捏,一个个馄饨就做好了。

在制作好美食并打包后,该校三位校长以及老师们把大家的劳动成果送到 残疾人之家。

此次送温暖活动,不仅给 残疾人之家 的朋友们带去了学生们亲手制作的美食,给予他们精神上的鼓励和慰藉,使他们感受到师生的温暖和关爱,也锻炼了学生的动手能力,提升了他们的劳动幸福感。

城南小学 以爱育爱

本报讯(通讯员 吴思敏) 近日,城南小学老师郭迎杰回校时,学生们自发地涌了过来,紧紧抱住了他。那一刻,孩子满心满眼都是对郭老师的关心。

原来,12月9日,郭迎杰在上班途中发生交通事故。刚开始,他没当回事。到校后,他走楼梯时感到膝盖、大腿都疼。

此时,该校其他老师纷纷围过来,联系医院和车辆,还陪他就诊。经诊断,郭迎杰伤了筋,需静养。

正是有了老师们平时对学生的爱护,才让学生在老师受伤时表现出真切的关爱。双向奔赴的爱意让人动容。

今后,城南小学将继续努力营造良好的育人生态,以爱育爱,让爱成为学生受益一生的功课。



英 你精彩

12月8日,永康二中教育集团(四中校区)举办了英语书写大赛。学生们在书写美文感受英语的魅力,体会笔尖的美好。

通讯员 文明月 摄

红薯讲究吃法 才能吃出健康

软糯香甜的烤红薯是很多人 心头好。有人说红薯是有抗癌功能的健康食品,也有人说红薯含糖量高,吃多会得糖尿病。到底哪种说法对呢?

挑选红薯有妙招

目前常见的红薯一般分为红瓢、黄瓢、白瓢和紫瓢等,颜色不同,营养价值和口感略有差异。一般来说,红瓢和黄瓢红薯含糖多,味甜可口,胡萝卜素含量也相对更高。而白瓢红薯含淀粉多,粗纤维含量相对较高。

针对如何挑选好品质、好口感的红薯,中国农业科学院甘薯研究所专家提醒消费者注意两点:一是表皮光滑、薯形饱满,薯肉鲜红、金黄或艳紫的红薯,适合蒸煮和烘烤等方式食用。二是存在表面有疤痕或有腐烂状的黑色小洞甚至有异味、看起来较干瘪或凹凸不平整甚至发芽等情况的红薯,不建议购买。

美味要适量

中国农业科学院甘薯研究所专家表示,我国学者研究发现,甘薯中的蛋白对大肠癌细胞有抑制作用,同时甘薯中的多糖能抑制胃癌细胞、结肠癌细胞的增殖。但这并不意味着能够以食用甘薯来替代药物治疗。

至于红薯吃多易得糖尿病的说法,主要是有一些类型的红薯,其可溶性糖含量较高。事实上,甘薯是中等血糖负荷食物,吃红薯一般不会引发血糖剧烈波动,所以适量食用是没有问题的。

其实,红薯在吃法上很有讲究。专家建议消费者:首先是控制食用量,一次不宜吃得太多,一般以200克一次为宜。同时,因为红薯含糖量约为20%,还有大量粗纤维,所以不宜空腹食用。其次是红薯不宜生吃。生吃红薯,淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难被人体消化吸收。

此外,还要注意搭配。红薯的不足之处在于蛋白质含量较少,因此最好能与其他富含蛋白质的食物搭配在一起食用,这样才不会营养失衡。

(市科协供稿)

解放小学与新楼小学同创同成长

本报讯(融媒记者 舒姿) 近日,解放小学优秀少先队员代表和教共体学校新楼小学全体少先队员赴校外少先队活动阵地——中国工农红军第十三军第三团纪念馆开展研学活动。

研学活动让两校少先队员了解了红军革命的光荣史,激发了队员们对党、对国家的热爱之情。

为缩小城乡教育差距,推动共同

体协调均衡发展,解放小学携手新楼小学开展教共体活动研学课。课程以培训为载体,按照 请进来 走出去 两大模块的思路设计开展。

前期,两校邀请了金华市教学研究所主任叶鑫军进行专业指导。叶鑫军就新楼小学如何依托自身地理优势打造富有特色的校园文化,及解放小学如何依托优质资源带动新楼小学的发展等提出建议。

发展等提出建议。

近年来,解放小学携手新楼小学共成长,收获满满。解放小学将继续发挥带头作用,致力于与新楼小学同创同成长,助力我市高质量发展之路。

下一步,两校校务会成员及骨干教师还将前往浦江县龙峰国际学校参观考察,学习借鉴管理经验。

牙周炎危害大 及时治疗是关键

口腔问题与全身健康有密切联系。老而掉牙,有人以为只是年纪大了。殊不知,牙周病才是 老掉牙 的根本原因。

牙周病的始动因子,是致病微生物。实验观察发现:菌斑的堆积可以引起牙龈的炎症,长期的菌斑可以导致牙周炎发生,等发展到重度牙周炎,就容易使牙齿脱落。

菌斑和牙结石,是引起牙周炎首要原因。此外,创伤性的咬合、食物长

期塞牙、不良修复体等也可能导致牙周炎的发生。

健康的牙龈和牙齿之间有不超3毫米的龈沟。日积月累,牙结石和牙垢就堆积在这里,需要定期洗牙清洁牙龈边缘及龈沟里的牙结石和牙菌斑。这也是很多医生说:定期洗牙是预防牙周炎 的第一步。

有研究表明,牙周炎与心脑血管、消化道等疾病有关。它不仅关乎口腔健康,还有可能影响身体的其他疾病。

大家需要注意的是,牙槽骨的吸收是不可逆的,一旦牙齿松动了再去就医,那所需的痛苦和付出的财力将会大大增加。因此,及时治疗是关键。

(康美诺口腔医院供稿)



气温骤降 警惕抑郁症 造访

日前,小佳到医院就诊时说:最近的心情就像气温骤降,非常不好,对什么事情都不感兴趣,精力体力也下降,无法学习,不想工作。医生推断,这很可能是冬季抑郁症在作祟。

什么是冬季抑郁症呢?医生介绍,冬季抑郁症又称为季节性情感障碍,常发生在日照较少的秋季和冬季。秋冬季抑郁症主要和遗传、阳光、压力等因素有关。当今时代,压力导致越来越多的人患上抑郁症。身体呈

现亚健康状态是抑郁症最初的表现,比如出现食欲不振、失眠、不安、没有干劲等症状,恶化后会有自杀想法。

那我们应该如何调适?首先,养成良好的生活习惯,避免熬夜。其次,注意身体营养平衡。我们要保持足够营养,以产生更多热量来抵御寒冷。再次,增加晒太阳的时间。冬季多晒太阳,多做户外活动,对预防抑郁症有良好效果。最后,加强自我调节,设定合适的计划,不要过高要求自己,也可

以合理运动、听音乐。

医生提醒:得了抑郁症并不可怕,只要坦然面对,及时就诊,积极配合治疗,就能战胜疾病。

(通讯员 桑琛琛)

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

