

胡库小学掀起胡公文化学习热潮 学胡公精神 建廉洁校园

我最喜欢他做什么都是为了老百姓。他虽然是个大官,但对老百姓很好,经常拿出东西帮老百姓。日前,在胡库小学,当问及胡公是谁、最喜欢胡公身上的哪一点时,学生们总是这样回答。

这得益于该校一系列胡公精神宣讲举措,全校上下对胡公非常熟悉且敬仰,胡公精神深深印在他们心中。

人人知胡公敬胡公

胡则,字子正,北宋婺州永康人,是宋太宗、宋真宗、宋仁宗三朝名臣。为官四十七年间,胡则心系百姓,一生清廉,深受民众爱戴,被尊称为胡公。

从2021年6月开始,该校动员师生搜集胡公生平事迹,先在班级宣讲,再选出优秀的胡公故事在学校胡公大讲堂上宣讲,并把这些优秀的故事汇编成《胡公小故事》,发给每一位师生。

2022年3月,该校为深入推进胡公精神学习,把《胡公家训》引入学校拓展

课程中。该校利用拓展课的时间,分年级学习《胡公家训》。低年级的学生跟着教师诵读家训,高年级的学生结合《胡公小故事》,解读《胡公家训》,并制作精美的手抄报。

同时,胡库小学充分利用坐落于胡公故里的优势,将弘扬胡公文化、学习胡公精神引入学校文化建设,推进以胡公精神指导下的教育教学改革,深入开展以学习胡公精神为切入点的廉洁校园品牌建设。

教师要做到为人师表,一心为生,廉洁办公,不违规带生,不违规收费,不拿学生家长一针一线。同时,教师对待学生要像春风般温暖,关注特殊学生,关爱后进生。该校校长带头开设校长有约工作项目,与教师约,与学生约,以实际行动关注师生,为师生办实事。

人人颂胡公学胡公

2022年9月,胡库小学开展我是胡公精神宣讲员活动,掀起师生学习

胡公精神的热潮。教师应思佳产假未结束,得知学校找不到合适的代课老师后,就主动提前结束产假。她说:学校有困难,我作为党员要主动请缨。

该校还开展了争做好人好事活动,让胡公精神焕发出新时代小学生的特征。如今,每周一晨会,学生讲述身边的感人事迹已成为一道亮丽风景。

学生吴轩曾是出了名的调皮捣蛋的学生。自从开展学胡公精神宣讲后,他变了。吴轩说:我听了很多胡公的故事。我要向他学习,做一个老师同学喜欢的好孩子。

随着活动深入开展,家长也感受到孩子的变化,纷纷说:我家孩子越来越懂事,回家不仅带弟弟,还帮忙干活。

教师学胡公,一心爱学生,一心为学生,关注每个学生,学生学胡公,爱学习,爱生活,爱父母,家长支持,家校一心,潜移默化中,整个校园的精神面貌焕然一新。

通讯员 董敏

减盐食品也可能是含钠大户

盐的重要性在人们日常生活中不言而喻,但摄入过量的盐也有可能引发高血压等慢性病。近年来,随着人们健康意识不断提升,减盐成了生活新风尚。

减盐食品的钠含量不一定少

普通食盐的主要成分是氯化钠。很多消费者觉得,减盐食品就是低钠食品,这可错了,因为一些减盐食品的钠含量不一定低。在某些减盐食品外包装的营养标签上,每百克食品含钠量甚至超过2000毫克。

为什么在减盐食品中,还含有这么多钠?这是因为国家对减盐食品的含钠量没有统一标准,具体减盐减了多少全靠行业自律。根据我国《预包装食品营养标签通则》,宣称钠(盐)含量减少的食品与参考食品相比,前者钠含量必须减少25%以上。简单来说,一款食品想宣称“减盐”,只需找一款大家熟悉的同类食品进行对标,让减盐食品的钠含量比对标食品低25%以上即可。

减盐食品的口感也可能让消费者在不经意间摄入更多盐。有关专家表示,不少消费者在挑选食品时注重口感,一些减盐调味品的减盐量一般,但口感却可能清淡很多,这导致人们在做饭时要放更多的减盐调味品,才能达到让人满意的口感。

看好营养标签 购买低钠食品

科学减盐需要从源头做起,消费者应尽量购买低钠食品。

识别哪些食品属于低钠食品,归根结底要关注的是钠含量本身。消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是每100克还是每份;若单位是每份,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

此外,科学减盐还需要从厨房做起,减少烹饪过程中盐的使用。例如在厨房中使用限量盐勺,巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,这样可以在增加食物多样性的同时减少盐的使用。研究表明,减少5%至10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人们逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

最后,减盐不仅要控制食盐等看得见的盐的摄入量,还要注意减少隐形盐的摄入。饼干、薯片等食品由于制作工艺的限制,含钠量较高,即使吃起来不咸,也不宜多吃。

盐吃多了虽然不好,但盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持身体正常的生理活动和功能起着重要的作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠等现象。因此,我们需要科学减盐,但不能矫枉过正。

(市科协供稿)



师德教育

2月17日,溪岸初中举行师德师风培训,全体教师参加。弘扬高尚的师德师风,是中华民族的优良传统,是新时代教师教育的首要任务。本次活动旨在进一步提高教师整体素质,建设一支师德高尚、业务精湛的教师队伍。

通讯员 陈耀康

永康二中开展青年教师培训

本报讯(通讯员 王荣利)2月16日,永康二中召开青年教师培训会议。

校党委书记胡忠兆在会上说,新教师需要多向老教师学习,及时反思,多去听课,结合老教师的方法,并且要重视学校安排的比赛,提高自己的教学能力和水平。

副校长李冰说,作为新教师,应当多学习,可以向老教师学习,也可以向

新教师学习,更可以借助网络学习。作为现代化教师,要学会与时俱进,善于利用网络平台的优质资源,例如“一师一优课”等。他还分享了自己的授课经验,提出要提前做好准备工作,了解学生、制定计划。

信息科研处主任黄杰雄部署了本学期的工作任务,明确了各方面的工作要求,也希望各位青年教师早做准备,注重实效。

信息科研处副主任张秀军建议新教师首先要把握好政策、做好积累,兢兢业业、踏实肯干。教科研方面,要多写论文,平时要多写反思总结,慢慢积累,多去阅读优质论文,争取写出自己的好论文。

道阻且长,行则将至。新教师将以此次培训为契机,笃行不怠,坚定信念,合和奋进,共同谱写永康二中发展的新篇章。

税收宣传送进人民小学

本报讯(通讯员 厉洲畅)为进一步帮助青少年增长税法知识,引导青少年树立税收法治观念,扩大税收普法的覆盖面和影响力,2月15日,国家税务总局永康市税务局工作人员在市人民小学开展了“税收宣传进校园,春风送暖润童心”活动。活动现场的一堂别开生面的税法课,在学生心中播下“学税、懂税、护税”的种子。

课堂上,税务工作人员解释了税字的结构:税字是由禾与兑组成的,禾是粮食的意思,兑是交换的意思。工作人员以活泼有趣的形式围绕“税收是什么、税收去了哪里、税收有什么用、税收和我们有什么关系”四个方面让学生们了解税收,以及税收取之于民、用之于民的本质。

税法课结束后,紧接着又开展了税

法进校园主题绘画活动。学生们在绘画的过程中,学习掌握税收知识,在欢乐的氛围中充分了解、认识税收。

通过税收知识小课堂,学生们对税收不再陌生,对税收的重要意义有了领会,在心中种下了依法纳税、诚信纳税的种子,并了解不同类型的税种及各自的作用,努力成为一名税法宣传小能手。

