

教育一线

# 永康二中两课例入选 省级 基础教育精品课

日前,2023年省级基础教育精品课遴选结果公示,永康二中教师应玉婷课例《氯水的性质及成分探究》和教师张雨来课例《探究金属导体的电阻与材料、横截面积、长度的定量关系》成功入选,两课例拟送教育部评选基础教育精品课。

应玉婷曾获2021年市青年教师业务素质考试一等奖、2022年市化学优质课评审一等奖、2022年金华市化学优质课评审一等奖等荣誉。她说,如何让学生有效学习,是教师应该认真思考的问题。只有不断思考自身教学实践,才能真正成为有谱的教师。

张雨来曾获金华市物理创新实验比赛二等奖、金华市高中物理教师教学论文三等奖等荣誉。自2021年从教以来,他勤恳敬业,虚心求教,积极探索并形成适合自己的课堂风格,努力激发学生对学习物理的热情。 通讯员 陈玲菊

# 消防零距离 防患于未然 附中教育集团前仓学校开展消防安全系列活动

连日来,附中教育集团前仓学校开展了消防安全系列活动。

11月6日,在石柱专职消防队,前仓学校学生变身消防员,试穿灭火防护服、佩戴消防头盔、体验使用消防器材,和消防员们一同作战,感受赴汤蹈火的艰辛与不易。

11月7日,前仓学校组织师生开展防火应急疏散演练。随着逃生警报声响起,校园里烟雾迅速蔓延,各班学生在老师指挥下,快速有序地弯腰从前后门离开,自成两列纵队按照指定路线疏散。整个演练过程用时1分50秒,达到预期演练目的。

11月9日,石柱专职消防队队员为全体教师普及消防安全常识,详细介绍各种消防器材的正确使用方法。本次消防安全系列活动实用性强,为全校师生带来一场颇具启发意义的消防体验,为营造和谐平安的校园奠定良好的基础。 通讯员 胡露莹

# 人民小学教育集团举办一年级新生家长会 凝聚家校合力 搭建合作桥梁

日前,人民小学教育集团园丁校区、三马校区以“家校携手,助力成长”为主题,举办一年级新生家长会。人民小学教育集团校长徐洪波作了题为《众行致远 迈向未来》的专题报告,交流与分享了学校办学理念、课程设置、办学特色。

随后,各班班主任分别围绕“生活能力的培养”“多花时间陪伴”“让良好的习惯成为人生底色”等,将学生

学习情况、在校表现一一呈现家长眼前。本次家长会,进一步加强家校沟通,凝聚家校合力,搭建起家校合作的桥梁。 通讯员 董璇

# 开心小农场 教育大课堂 城西小学四(4)班学生感受劳动乐趣

日前,城西小学四(4)班组织学生前往该校开心农场,采收青椒,感受劳动乐趣。其间,教师们传授劳动知识和技能,培养学生勤劳俭朴、吃苦耐劳的精神品质,鼓励学生争做“劳动之星”。

随后,学生们又在开心农场重新播撒种子,刨地、播种、施肥,大家一起体会劳动的快乐。寓教于乐,融学于趣,化教于心,

是实现学生全面发展的重要途径。城西小学结合教学方式与教育目的,通过科学引导,让学生在快乐中学习。 通讯员 王珍

# 别把歪头当可爱

## 市中医院小儿推拿让孩子脖颈改斜归正

治疗斜颈已经一年了,你看,现在,我的宝宝不再是歪头宝宝了。日前,在市中医院,胡女士欣喜万分。

此前,胡女士的孩子已进行过斜颈治疗。过了小半年,在孩子1岁多时,胡女士发现孩子的脖子又正不过来,心事重重地来到市中医院。

推拿科医生向胡女士解释孩子属于斜颈复发,因斜颈已经成为孩子特有的行为习惯,可以被称作习惯性斜颈,需要更长治疗时间去纠正。

此后,胡女士坚持带孩子定期前往市中医院针灸推拿科治疗。经过近一年的矫正,孩子的斜颈终于康复。



宝宝接受斜颈治疗引起骨性斜颈,造成孩子的脊柱侧弯。

小儿斜颈的治疗与中医推拿优势 1岁以内,中医推拿治疗小儿斜颈有显著优势,治疗有效率达90%。如果孩子保守治疗超过半年,症状仍无明显改善,则可考虑(适龄1岁及以上)接受手术治疗。骨源性、神经源性、视力性等类型的斜颈应着重治疗原发疾病。姿势性斜颈应首先纠正不良姿势,此外可通过配合中医推拿同步改善肌肉功能,帮助恢复。姿势性斜颈患儿在纠正习惯过程中或因心身不适应而抗拒,随着推拿治疗的进行,注重利于改善疾病症状的日常细节,也能帮助患儿尽早康复(如特定方式的引导训练等)。(市中医院供稿)

小儿斜颈的危害 小儿斜颈若未及时治疗,长时间会造成头部的畸形,出现颜面不对称,甚至出现颈椎发育异常、脊柱侧弯等问题,将对孩子的身心健康造成负面影响,不利于今后的生活与工作。



# 尽享柿子美味 要跳出这些认知误区

柿子好吃!熟透的柿子香甜可口,口感顺滑,不仅可以咬着吃,还能吸吮着吃。柿子虽营养丰富,但有些传言让大家望而却步,难以尽享美味。

误区一 柿子最补胡萝卜素 柿子颜色金黄,有人以为吃它最补胡萝卜素。其实不然,它的胡萝卜素含量只有胡萝卜的6%和芒果的3%。柿子最大的营养优势是富含维生素C,每百克含量为30毫克,吃100克柿子就能满足每日维生素C需求的30%。

误区二 柿饼上的白霜是防腐剂 柿子每百克的能量约为65千卡-79千卡。很多朋友钟爱的柿饼,每百克的能量高达255千卡,比馒头236千卡还高,作为零食少吃解馋可以。另外,关于柿饼上的白霜,有人以为那是防腐剂。其实,白霜是柿子被晒成柿饼时,水分逐渐蒸发,果肉里所含的葡萄糖和果糖随之渗透到表皮上来,在表面凝结形成的白色粉末。白霜是可以吃的,无须刻意洗掉。

误区三 柿子不能跟高蛋白食物同吃 鞣酸可以跟胃蛋白酶、胃脱落上皮等结合,形成鞣酸蛋白,但它很难溶于水,在胃的收缩和舒张下,鞣酸蛋白又能跟柿子中的果胶凝结成块,也就是大家俗称的胃石。胃石可能会造成消化道阻塞,引起腹痛。

食物富含蛋白,相当于跟鞣酸作用的蛋白多了,所以才有“柿子不能跟酸奶、螃蟹等高蛋白食物同吃”的说法。实际上,甜柿子和脱涩后的涩柿子,鞣酸含量很低。因此,口感太涩的柿子别吃,甜柿子和脱涩后的涩柿子可以与高蛋白食物同吃,也能空腹吃。不过,消化功能弱的朋友最好别空腹吃。

误区四 吃柿子会加重贫血 正因为柿子有鞣酸,所以很多患有贫血的朋友担心吃柿子会加重贫血。其实,像甜柿子和脱涩后的涩柿子这种鞣酸含量低的柿子还是可以偶尔吃的,只要不大量、长期吃就好。另外,对于有缺铁性贫血的小伙伴,在遵医嘱服药的同时,饮食上更重要的是平时注意补充富含铁的食物,如猪肝、鸭血、蛭子都是不错的补铁食物。

### 相关链接

加香蕉苹果密封脱涩 市面上的柿子主要是涩柿,为了方便运输和储存,硬的时候就会采摘。这时柿子富含可溶性单宁(也叫鞣酸),口感很涩。你可以把柿子和香蕉、苹果一起放在塑料袋里扎紧口,或者直接放泡沫箱子里。香蕉和苹果释放的乙烯,能促使柿子产生乙醛,乙醛跟单宁结合成不溶性物质,就脱涩了。如果你等不及或者根本不喜欢软柿子,那就直接买甜柿子吧。甜柿子在树上成熟时,可溶性单宁含量很低,口感脆硬,带皮啃也不会涩口。柿子除了直接吃,其实还可以做成冻柿子。将柿子直接放冰箱冷冻室,由内到外完全冻结实,大约需要5小时,拿出来温水里浸泡一下,划十字,去掉皮,口感冰爽脆甜,据说完胜冰沙。(来源:科普中国)

延伸阅读 小儿斜颈 小儿斜颈,俗称歪脖子,是指因各种原因导致的宝宝颈部歪向一侧的一种疾病。如果忽视小儿斜颈,久而久之易

