

校本课程有新意 社团活动放光彩 永康中学为学生搭建 千人千面 成长平台

永康中学有群 卖货 小达人 通过公开竞标确定摊位经营权,自主经营、自负盈亏;朗诵、演讲、唱歌、走秀等各类节目轮番上演,文艺少年各显才艺、大展风采,师生穿着传统服装参加社团活动,优秀传统文化将校园氛围感拉满

11月7日,永康中学举办以“韵彩华章 古韵新风”为主题的第二届社团文化节活动。作为校本课程体系建设中的重要载体,活动鼓励学生走出课堂,在实践中不断进步,在大胆尝试中收获喜悦。

模拟经营 玩真的 社团活动促进学生全面发展

2号65元,成交!在永康中学第二届社团文化节首期活动——校园美食节模拟经营实践活动的摊位竞标现场,学生方馨灿经过多轮激烈的竞价投标,最终以65元的报价,成功竞得一处9平方米摊位的3天经营权。

为构建更接近真实的市场经营情境,让学生体验和感悟市场经营活动,本次活动的摊位经营权全部通过“公开竞标”的方式确定,一经招标认定,学生需自主经营、自负盈亏。除投标保证金外,经营者还需向市场管理部门(学生会)缴纳满时长开业保证金、卫生和规范经营保证金。在此过程中,学生们需要完成市场调查、货源准备、成本核算等工作,学校还专门成立经营指导团,对学生进行全流程专业指导。

要买吗美女,这边买一送一!在一家叫做“不正经小吃”的摊位前,导购



经营活动现场

徐昕彤热情地招呼着来往的顾客,摊位上还有其他同学担任店长、厨师、收银员等角色。作为摊位的共同经营者,大家分工合作、井然有序地开展经营活动,不到2小时,小麦饼、烤肠、爆米花就卖出去大半,营业收入达500元左右。

虽然叫“不正经小吃”,但我们卖的都是最正经的美食,这个名字是语文老师给的方案,希望通过幽默的店名来吸引顾客的注意力。徐昕彤称,在营销策略上,他们会对滞销产品进行降价处理,并通过“买一送一”的促销方式快速提升产品销量,提高消费者的购物体验。

社团文化节是实践育人的重要平台。学校自办学以来,始终坚持“道德、文章、事功”的校训,一切为了学生,引导和促进学生学会“做人、做事、做学问”是学校的办学理念。永康中学党总支书记、校长朱能惠表示,本次活动的目的就是培养学生“做人、做事”的能力。同时,作为学校的校本课程内容之一,举办这次活动也是为了更好地满足学生的个性

化需求,促进学生全面发展。

第二届社团文化节还开展了古诗文朗诵、校园十佳歌手汇报演出等系列活动,进一步丰富学生的校园生活,为学生成长提供更多实践平台。

学科延伸拓展

校本课程构建优质教育生态

近年来,在市教育局“初中强校”工程的全面实施下,永康中学以“行担文化(即行品德之担、行学识之担、行时代之担)”为立脚点,以“校训、道德、文章、事功(即做人、做事、做学问)”为出发点,高效实施国家课程,规范开展地方课程,个性化发展校本课程,逐渐形成“三线一体”的“润行”校本课程体系,着力构建优质教育生态。

每周三下午的社团活动课是永康中学全面推进的校本课程之一,一经推出就成为“爆款”,深受学生喜爱。出于兴趣,学生们可以选择“润巧”手工课程、“润翼”科技课程、“润勤”农作课程、“润



唱歌

九(一)



演讲

照“传承课程和润韵”体艺课程等丰富多彩的社团活动课程。

此外,学校结合永康本地特色,多点设立校外劳动实践基地。目前挂牌永康安怡农业开发有限公司、浙江普园花卉种植有限公司、浙江菇尔康生物科技有限公司、浙江神雕雕塑工艺有限公司、大陈村“墨时”扎染工坊、永康市宝龙广场市场部等校外劳动实践基地,为学生们的校园生活带来更接地气、更有实效的劳动实践体验。

随着校本课程体系建设的推进,永康中学呈现出优质教育特色发展的新样态,社团活动内涵丰富,“双减”政策更接地气。基于国家基础课程和地方课程的教学实践,我们突破学科限制,既对某一学科的内容进行深入挖掘拓展,又对多个学科的知识进行整合交融,形成学科延伸拓展的校本课程项目,真正实现跨学科探究、多学科渗透、多思维碰撞。朱能惠表示,接下来永康中学将继续做细、做实、做好校本课程体系建设,拓展教育生态,全力打造初中强校。

融媒记者 李一正

中医护理特色疗法 腹部祛湿

随着现代生活越来越方便,环境越来越舒适,很多人往往在不经意间养成了不良的生活、饮食习惯,变成了痰湿体质。

何谓痰湿体质

痰湿体质是由于水液内停而痰湿凝聚,以黏滞重浊为主要特征的体质状态。多为脾虚失司,水谷精微运化障碍,以致湿浊留滞。

形体特征:体型肥胖,腹部肥满松软。

症状倾向:面部皮肤油脂较多,眼泡微浮,容易困倦,身重不爽,多汗且黏,口黏腻,胸闷,痰多,喜食肥甘黏甜。舌质表现:舌苔白腻。

祛痰祛湿是治疗痰湿体质的首要

任务,除生活方式调理外,市中医院还有中医护理技术来帮忙。

中医腹部手法

中医腹部手法治疗技术,主要有腹部推拿、拔火罐、艾灸等。

基于中医整体观念和辨证施治的原则,认为形体与健康是紧密相连的。通过调理脏腑功能、疏通经络气血,可以达到改善体态、增强体质的目的。可促进脂肪代谢,改善消化系统功能,增强腹部核心肌肉的力量和稳定性,安全有效。

生活方式调理

起居调适:不宜长期熬夜或过度疲劳。保持二便通畅,防止湿热郁

聚。注意个人卫生,预防皮肤病变。

精神调适:保持稳定的心态,学会正确对待喜与忧、苦与乐、顺与逆。

运动养生:适合多做锻炼,如中长跑、爬山、各种球类运动等,以消耗体内多余的热量,排泄多余的水分,达到清热除湿的目的。

饮食调护:饮食上宜清淡,多食清利化湿之品,如薏苡仁、莲子、茯苓、绿豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、苦瓜等。禁忌辛辣燥烈之品,如辣椒、狗肉、牛肉、羊肉等。

通讯员 夏小青



人民幼儿园共同体开展观摩研讨活动

本报讯(通讯员 杜雨菲) 11月7日上午,市人民幼儿园共同体开展半日观摩研讨活动。

上午8时,市人民幼儿园共同体园长和骨干教师们来到市人民幼儿园,分别走进小中大三个年级段班级,从入园自主活动、户外自主游戏、生活活动、集体活动的组织与实施等环节深入半日观摩。

观摩后,教师们带着思考和想法齐聚多功能厅,针对半日活动中各环节的组织展开交流研讨,并分年级组进行半日观摩分享。小班组教师对班级的环境创设、幼儿的常规以及区域中的个别化学习给予了肯定。中班组教师表示观摩中看到了主题下的环境布置、材料投放、游戏开展对幼儿各方面能力的培养,值得借鉴与学习。大班组教师针对观摩活动中师幼互动情况进行了分享,教师的放手让幼儿有更多探索和挑战的机会,也对如何在户外体育锻炼活动中提高幼儿运动的兴趣提出了自己的想法。

交流后,市人民幼儿园园长李红巧对此次半日观摩作了小结:一日生活皆课程,教师要充分挖掘一日生活中有价值的教育点,让幼儿在园的一日生活更高效;关注幼儿生活的细节,注重良好习惯的养成,确保户外场地的延伸和材料提供的多样性,让幼儿充分探索。

半日观摩促进幼儿园之间的相互交流与学习,让教师们对于如何科学、细致做好一日常规工作有了更深的理解。在思与行中,人民幼儿园将携手共同体各幼儿园不断挖掘和优化一日各环节的价值,促进幼儿园教育教学质量的提升。

冬季诺如病毒高发 如何预防?

据新华社北京11月10日电(记者侠克) 诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体,具有较高传染性和快速传播能力,且感染后免疫保护时间短,冬季尤为高发。如何预防诺如病毒?记者采访了北京市疾控中心相关专家。

北京市疾控中心介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,接触了病人的排泄物或呕吐物,或接触污染的手、物体或用具,以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是,牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说,人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在12小时至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等;儿童比成人更容易出现呕吐。

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2天至3天,预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢,个别病例有发展为重症的可能。贾蕾说,诺如病毒目前还没有疫苗可预防,感染发病后也没有特效药可使用,以

补液和对症治疗为主,但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示,预防诺如病毒感染,家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手,同时要让孩子加强体育锻炼,均衡饮食、规律作息,以提高身体抵抗力。

另外,要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下迅速有序离开现场,由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用品前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯制剂规范消毒,减少感染诺如病毒的可能。