

上好思政课 争当排头兵 永康中学开展思想政治教研大讨论

通讯员 丁林 记者 章芳敏

本报讯 19日,永康中学思想政治教研组23名教师认真学习并讨论了习近平总书记在学校的思想政治理论课教师座谈会上发表的重要讲话精神,对思想政治理论课的重要作用有了更深刻的认识。

老师们围绕校党总支书记翁鹏飞提出的“为什么这么重视思想政治理论课,思政课的的目的是什么?思想政治理论课讲什么?思政课谁去讲?思政课怎么讲?”四个问题展开热烈讨论,纷纷表示,将更加重视思想政治教育工作,进一步强化责任感和使命感,以更加专注的态度投入思政教育工作,让学校思政教育工作更加丰富、更加扎实。

副校长胡晓红说:作为一名有30年教龄的专职思想政治课教师,站

上讲台面对学生之前,我仍会为上好一堂课花好几小时做充分准备。因为要将学生敬而远之的“大道理”转化成他们乐于接受的“小情景”,会讲故事、讲好故事,不仅自己讲,还要引导学生讲。对于授课内容,我自己首先做到“真学、真懂、真信、真用”,担当起学生健康成长指导者和引路人的责任。

学科骨干、永康市名师应娟表示,思政课因为思想性、理论性比较强,因此思政教师应该在增强学科学习内容的亲和力、针对性上多下功夫,要重视思政课的实践性,把思政小课堂同社会大课堂结合起来。下一步,名师工作室将开展一次道德与法治课的课堂教研活动,对于部编版新教材中的疑难问题开展讨论,并就如何增强教学实效性做进一步的探索。

骨干教师夏晓君老师也表示:身为思政课教师队伍中的普通一员,我觉得肩上的担子更重了,在关注学业成绩的同时,我应该努力引导学生增强道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,厚植爱国主义情怀,给学生心灵埋下真善美的种子,引导学生扣好人生第一粒扣子。

永康中学思想政治教研组教师业务水平高、人才济济。胡晓红、支秀慧、施宁静老师是市教坛新秀,吕响钟老师是市优秀党员、市名师,叶顺德、陈恒瑜、应启昂老师曾获金华市优质课评比二等奖、永康市优质课评比一等奖。老师们撰写的教学论文中,有30多篇获得金华市二等奖以上,有20多篇在公开刊物上发表。他们表示将继续上好每一堂思政课,争当思政建设排头兵。



永康一中

15日下午,清华大学教授徐宁汉、赵璞、王斌来永康一中指导工作,并与部分学生进行座谈交流。

在互动交流活动中,学生们就清华自主招生、学科竞赛、校园生活等方面提问,教授们一一做了耐心细致的解答。他们提醒,对于自主招生既要目标明确,积极争取,又要调整心态,从容应对,并鼓励正在向目标奋勇冲刺的高三学生,要专注,心无旁骛地做应该做的,不要为未知的结果而焦虑,要多向身边的榜样学习,见贤思齐,取长补短,方能进步神速。

通讯员 徐中美

市外国语实验小学

14日,市外国语实验小学举行“以诚修身,以信立德”的主题讲座,四年级全体师生及部分家长聆听了此次讲座。

讲座邀请嘉宾通过贴近生活的事例,通俗易懂的语言,向学生们介绍了食品安全、金融与诚信、诚信的意义与力量等内容,给学生们上了一堂生动精彩的品德教育课。

据了解,该校经常开展各类活动,对学生进行诚信教育,将其渗透到教育学活动之中,促进良好班风、学风、校风的形成。

通讯员 方彬轩

解放小学

14日,解放小学举行2019年度教科规划立项课题开题论证活动。

受邀专家们对解放小学的教育教学和科研工作给予高度评价,并对课题组的前期准备以及课题的选题、研究价值等方面表示充分肯定。

该校始终坚持科研兴教的办学理念,高度重视教科研工作,鼓励教师积极开展以课题研究为引领的教育教学研究。

通讯员 应红豆



羽乐欢聚 激情飞扬

近日,市人民小学第十七届羽毛球赛圆满落幕。球场上,选手们精神饱满、努力拼搏,赛出了风采,打出了气势,展现了学子的精神风貌。

据悉,人民小学作为浙江省羽毛球传统项目学校,该校每年都会举办羽毛球比赛为全体学生提供切磋球艺的机会和展示风采的平台。

记者 潘燕佳 通讯员 杨颖 摄

明珠学校率先实行课间啦啦操

通讯员 陈玲丽 记者 潘燕佳

12日,明珠学校率先将课间操改为课间啦啦操,积极发展体育活动,这在我市中小学中尚属首例。

13日大课间,该校举行了啦啦操特色展演暨课间啦啦操启动仪式,正式将大课间操调整为啦啦操,使啦啦操成为学校的体育教学常规活动。

据了解,去年该校被评为全国校园大课间啦啦操推广实施单位,瑾

璨明珠啦啦操俱乐部被认证为全国四星级俱乐部后,学校将啦啦操作为特色项目进行开展,并以此为契机向全体学生推广。课间啦啦操均由我校老师创作而成,其中结合了太极拳、舞蹈等多种形式的内容,实用性与趣味性结合,既能增强学生的锻炼意识,也能点燃学生的运动激情。该校有关负责人说,在校领导的重视下,全体师生的努力下,该校拉拉队在第二节全国啦啦操创意展示大会

中,荣获特等奖,其表演套路也成功入选全国啦啦操教材。

明珠学校校长朱青松介绍,此举在于向全体师生普及“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的生活理念。下一步,该校将加大投入配置专业教师和器材设备,充分满足啦啦操教育教学和学生实践活动的需要,学校还将利用大课间、体育课、课外体育活动等时段,全面启动课间啦啦操的练习工作。

调病不调椎 疾病一大堆

通讯员 董洁梅

很多人不知道为什么老是腰疼、颈椎疼、头疼,脸两侧发麻,手脚麻木,腰酸背痛浑身不舒服,医院看看也解决不了问题,其实这是脊柱弯曲引起的。近日,云山骨伤科门诊部吕锋医生谈及患者常提及的一些症状时说,无论是7节颈椎12节胸椎还是5节腰椎,还是骶骨、尾骨出现问题都会引起相应脏腑的传导神经不敏感而退化。而五脏六腑是相生相克的,一通百通,一阻百堵,调病不调椎,疾病一大堆。

颈椎分七段,每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成,椎体呈椭圆形的柱状体,与椎体相连的是椎弓,两者共同形成椎孔。所有的椎孔相连就构成椎管,脊髓就容纳其中。

第一颈椎段:主要关联头、耳、目、鼻、喉、脸等。若发生错位,易患头痛、失眠、视力下降、记忆减退、眩晕、高血压和面瘫等症。

第二颈椎段:主要关联耳、鼻、喉、舌、声带、口等。若发生错位,易患昏眩、偏头痛、耳鸣、胸闷、扁桃体、腮腺炎、鼻窦炎、过敏、失声等症。

第三段颈椎段:主要关联咽、颊、肩、横膈等。若发生错位,易患咽喉炎、咽喉部异物感、牙痛、颈肩酸痛、呼吸困难、甲状腺功能亢进等症。

第四颈椎段:主要关联颈部肌肉、咽、臂等。若发生错位,易患肩酸痛、牙痛、三叉神经痛、甲状腺功能亢进、胸闷、呃逆(打呃)等症。

第五颈椎段:主要关联手肘、食道、气管、横膈膜、心脏等。如发生错

位,易患气管炎、咽喉炎、哮喘、手臂酸痛、心动过速或过缓等症。

第六颈椎段:主要关联甲状腺、食管、气管、心肺、上肢等。如发生错位,易患上臂或手腕痛、低血压、甲状腺炎、心律失常、五十肩、大拇指酸麻痛等症。

第七颈椎段:主要关联甲状腺炎、低血压、心律失常、手臂外侧、中指、肱肌、无名指酸麻痛等症。

颈椎病分十级,你在第几级?

一级:脖子酸痛、僵硬(建议抬头看看天花板,脖子后面是否有感觉)。

二级:脖子、肩膀、后背酸痛、僵硬。

三级:经常睡觉落枕(落枕是一种轻型颈椎病)。

四级:胳膊不得劲、疼痛、麻木(从这一级开始可能要作手术了)。

五级:走路发飘、跑偏。

六级:写字开始变化(从这级开始可能要作手术了)。

七级:吃饭开始用勺,不敢用筷子。

八级:走路像踩在棉花上,一脚深一脚浅。

九级:小便、大便、性功能出现难言之隐(从这级开始做手术效果也不好了)。

十级:下不了床。

我们该如何调理?

1、多多活动。2、不要让颈部受凉。3、杜绝碳酸饮料。4、多多疏通经络。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办