

欣赏永康美景 融入永康生活 古山小学留永过年学子的春节别具新意

融媒记者 潘燕佳 通讯员 陈丽

本报讯 因疫情影响 ,古山小学积极响应市委、市政府号召 ,针对留永学子开展系列活动 ,让他们学习永康传统文化 ,欣赏永康美景 ,融入永康生活。

近日 ,该校师生们开展了 新永人 留永城 上方岩 明励志 助力新永康人家庭结对活动(如图) ,用永康特有的胡公文化滋养学生们的心灵 ,让他们度过一个难忘的寒假。

让我们庄严宣誓 ,我愿做一名知礼、明礼、行礼的崇正好少年 在方岩山上 ,面对庄严的五星红旗 ,古山小学学生集体宣誓 ,铿锵有力的誓词表现出他们奋发向上、学习先贤、争做未来栋梁的决心。在胡公祠 ,学生们观看了有关胡公



事迹的墙绘 ,更形象地了解了胡公的为人。听完现场小主持人讲述胡公故事后 ,大家齐声颂唱胡公谣和胡公诗词 ,表示要努力学习 ,成为像胡公一样以国为重、以百姓为重的人。

此次活动不仅是古山小学德育工作的内容之一 ,也是该校为新古山人准备的特色活动。

在春节期间 ,古山小学师生们除了开展上方岩品胡公文化活动外 ,还前往古山镇济邦公园参观。天气渐暖 ,济邦公园已有春花绽放 ,吸引市民踏春赏花。古山小学师生们就在这春光烂漫的季节里 ,欣赏公园春日美景 ,了解女外交官胡济邦的传奇人生 ,她巾帼不让须眉的精神让在场师生们为之动容。

解放小学学生的特殊寒假作业

听红歌 唱红歌 学党史

融媒记者 叶宁 通讯员 刘静

本报讯 22日一大早 ,在家度假的解放小学学生朱琦炫 ,就和爸爸妈妈一起唱起了歌。仔细一听 ,原来是首红歌《唱支山歌给党听》。这是我们学校的寒假作业 ,要和家人一起听红歌、唱红歌、学党史。朱琦炫说。

今年是中国共产党成立100周年。党的历史值得我们每个人铭记 ,党的精神更需要我们每代人传承下去。解放小学校长林爱娟说 ,为了在孩子们心中种下党的火种 ,继承和发扬中国共产党在革命和建设时期的光荣传统 ,该校精心设计布置了这样一份特殊的寒假作业。

解放小学给学生罗列了《唱支山歌给党听》《少年先锋队队歌》《共产儿童团歌》《团结就是力量》《没有共产党就没有新中国》等10多首耳熟能详的红歌曲目 ,并根据年级划分出了必学曲目。

根据学校的要求 ,不仅要听 ,要学 ,还要通过查阅资料 ,了解红歌背后的故事。这是一个很好的学习过程 ,也是很有用的学习方式。家长沈景瑶说 ,通过这样的方式能增强孩子学习党史的兴趣 ,同时学习党的励志故事 ,也有利于对孩子的人格培养、榜样塑造以及精神意志等方面的教育。

人民幼儿园评比 创设主题环境

通讯员 施嘉莉

本报讯 上学期末 ,人民幼儿园开展主题环境创设评比活动 ,旨在提高教师环境创设水平 ,创设出更适宜孩子发展、更富有教育意义的环境。

据了解 ,评比活动主要针对主题墙的创设、作品的展示和区域材料的投放三个方面。

评比人员发现各班在主题墙的创设上较开学时有了很大提升 ,更加注重与孩子之间的互动。但他们也发现了一些问题 ,如有些班级的主题墙由于孩子们的展示作品较多 ,摆放杂乱。在作品呈现上 ,评比人员发现相同的作品采用不同材质的材料会有不一样的效果 ,教师在指导孩子制作美术作品方面还需要更加放手。在区域材料的投放上 ,半成品的材料还需要更加丰富 ,益智区需投放更多数学类的操作材料。

本次活动给教师们搭建了相互学习的机会 ,各个班级之间取长补短 ,共同创设更适宜美观的环境。

假期近视防控 20 问

近日 ,国家卫健委整理了师生家长比较关心的近视预防问题 ,发布了《寒假期间儿童青少年预防近视健康科普20询解》 ,有很多干货内容哦 ,一起来看。

1.寒假放假在家 ,近视发生的风险会减少吗?寒假时间如果家庭作业或看书等近距离用眼时间较多 ,观看电视、电脑、手机等视屏时间过长 ,没有足够的阳光下户外活动等 ,反而会增加近视发生的风险。

2.寒假在家视屏时间增多 ,预防近视应注意什么呢?控制视屏时间 ,选择较大屏幕电子产品。学龄儿童青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时 ,为预防近视的需要控制在1小时内为宜 ,半小时中间休息3分钟 5分钟。线上学习时间 ,小学生每天不超过2.5小时 ,每次不超过

20分钟 ,中学生每天不超过4小时 ,每次不超过30分钟。

另外选择电子产品时屏幕的大小很重要 ,有条件的情况下尽量选择屏幕较大的电子产品 ,并尽量远距离观看。建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑 ,最后为手机 ,最好选择将视频投影到大屏幕或链接到较大屏幕的电视上 ,增加观看距离 ,尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品 ,以减少用眼不适和疲劳。

3.看电视、电脑和手机有适宜的推荐距离吗?儿童青少年观看电视距离不小于屏幕对角线距离的4倍 ,电脑的水平观看距离不小于50厘米 ,手机的观看距离不小于40厘米。

4.线上学习后 ,眼睛放松有方法吗?线上学习期间 ,增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲

劳 ,还可以减缓大脑的疲劳、提高学习效率、缓解紧张情绪。建议经常去阳台、窗户等有自然光的地方 ,尽量在光线充足时进行书写、阅读 ,中间休息时尽可能多眺望远方。做到 :连续视屏学习时间超过20分钟 30分钟 ,至少活动性休息5分钟 10分钟 ; 视屏学习过程中 ,有意识地稍用力闭眼、睁眼 ,上下左右转动眼球 ,放松眼睛 ; 线上学习之余伸展腰臂 ,可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等 ;清洁双手后做眼保健操 ;立于窗前、阳台或门前 ,向远处眺望。(待续)



总是不舒服 ,又查不出原因 这种怪病或是躯体形式障碍

通讯员 范德康

日前 ,市三院接诊一名女性患者。该患者称最近2年来逐渐出现怕冷 ,全身无力 ,经常胸闷、心悸、心慌、头痛 ,还伴有游走性的烧灼感。她先后就诊于多家医院的心血管内科、呼吸内科、消化内科、内分泌科、妇科等 ,进行多次全面检查也查不出毛病 ,服用多种药物 ,病情仍时轻时重 ,一直未治愈。该女士还经常因为担心身体问题而紧张

不安 ,饱受疾病折磨 ,严重影响日常生活。

实际上 ,该女士患的是躯体形式障碍。躯体形式障碍是一种以持久地担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征的神经症。

患者因躯体症状反复就医 ,但各种医学检查未发现异常 ,医生的反复解释仍不能打消患者疑虑 ,经常伴有焦虑或抑郁情绪。躯体形式障碍症状的发生、持续与不愉快的生活事件、困难或冲突密切有

关 ,但患者常否认心理因素的存在。

市三院提醒 ,如果自己或身边人有这方面困扰 ,需要到正规医院精神科进行评估、诊断 ,通过药物联合心理、生物反馈治疗等综合措施 ,可以有效缓解症状甚至治愈。



木瓜汤

主料 :草菓5克 ,羊肉500克 ,木瓜、豌豆、粳米各100克 ,白糖50克 ,盐、胡椒粉各适量。

制法 :先将草菓、羊肉、豌豆、粳米淘洗干净 ,木瓜取汁待用(若为干木瓜则加水煮汁备用)。再将羊肉切成2厘米见方的小块 ,放入锅内 ,加入木瓜汁、草菓、豌豆、粳米 ,加水适量 ,

放置武火烧开 ,移文火炖熬至豌豆熟烂、肉熟。然后加入白糖、盐、胡椒粉即成。

功效 :健脾除湿 ,舒筋活络。腰腿酸痛、下肢水肿、气虚乏力之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供