

永康中学制定教师校园陋习十大负面清单 做五爱教师 建五有学校 展五美风采

融媒记者 章芳敏

本报讯 近日,永康中学制定出台了教师校园陋习十大负面清单,要求全校教师弃校园陋习,做五爱(爱学生、爱集体、爱同事、爱家庭、爱自己)教师。

活动主要涉及家访和文明卫生校园创建两方面。该校明确要求教师全面了解每个学生的家庭状况、个性特点、行为习惯、内心情感等,重点强调了从事有偿家教、违规补课的处理方法,号召全体师生参与垃圾分类

行动,创建无烟环境。该校还针对如何加强师生思想政治建设和师德专题教育作了动员。

永康中学校长胡德方结合学校实际,围绕立信义弃陋习扬正气专题教育整治活动,从教师和学生两个层面,解读了十大负面清单,强调教师要专心教学,恪尽职守;文明开车停车,不迟到早退、无故缺席;课堂关注学生,合理布置作业,全面批改,认真监考,按要求跟班,注意个人卫生和形象,有令必行,有禁必止。他希望全体师生摒弃陋习,携手建设有悠久历

史、有厚重文化、有辈出英才、有丰硕成果、有鲜明特色的五有学校,展示永中悠之美、素之美、和之美、丰之美、雅之美的五美风采。

该校全体教师还在师德承诺书上签名,明确今后会以更高标准、更严格要求去对待工作和学生,摒弃校园陋习,弘扬师德师风,展示永中风采。



人民幼儿园开展一师一优课活动

融媒记者 潘燕佳 通讯员 李汀汀

本报讯 近日,人民幼儿园组织开展为期两周的一师一优课观摩展示活动,旨在提高该园新教师集体教学组织能力,促进骨干教师集体教学有效性。

据悉,此次活动以绘本为载体,基于绘本设计五大领域的教学活动,将活动分为新教师自选绘本设计一节集体教学、骨干教师共同围绕一个绘本各自原创某一领域的教学活动(即同课异构)两部分。

新教师各自挑选适合本班幼儿的绘本,设计了不同领域的教学活动:中班语言《嘘!保密》、小班音乐《让我为你撑把伞》、中班数学《蜈蚣叔叔的袜子》等,以游戏情境展开一个个环节,让幼儿在直接感知、实际操作、亲身体验中达成教学目标。整个教学活动课堂气氛活跃,师幼互动良好,真正实现了阅读绘本故事促进幼儿各方面发展的目的。

五位骨干教师挑选了绘本《乒乓球兵钓大鱼》,充分挖掘故事蕴含的价值。同时,基于不同年龄段幼儿的发展水平,五位教师分别设计了两节以故事和儿歌为主的语言活动《乒乓球兵好朋友》及美术活动《奇特的海洋动物》。

教学中,骨干教师运用直观形象的画面、夸张丰富的表情、生动有趣的语言等,激起幼儿的兴趣与参与的积极性,让幼儿勇于表达自己的想法。

集体教学展示后,教师们又集中开展探讨交流,执教教师反思教学活动,听课老师逐一点评,在感悟中进一步提高执教水平。



近日,古山小学举行了班级文化布置评比活动。38个班级的师生、家长积极响应,按照评比要求精心构思装扮教室。该校共评选出五星级教室6个,四星级教室12个,三星级教室20个。

融媒记者 叶宁 通讯员 李芳婷 摄

我市举办小学科学骨干教师研训活动

融媒记者 潘燕佳 通讯员 朱玲巧

本报讯 近日,由市教师进修学校组织的小学科学骨干教师培训班,在人民小学三马校区开班。本次活动主要分课堂观摩、评课交流两个环节。

在课堂观摩中,人民小学教师施小莉授课《月相变化的规律》,通过手指游戏导入,大大激发学生的学习兴趣,让学生回顾自然现象中的规律,通过一次次认知冲突,让学生了解月相变化的过程,从而掌握月相变化的规律。

清渭街小学教师胡青霞授课《影子的秘密》。她从现实的现象中引起学生的兴趣,课堂内容层层递进,不断激发学生活力,引导他们认识、理解、探索、发现,认识到影子的秘密。在课堂尾声,她通过让学生体验皮影

戏并配上旁白,见识影子在生活中的有趣应用。

在评课交流环节,评委们对两位教师的授课表现进行点评交流。评委认为两位教师的课堂掌控、学生调动等方面值得学习,同时他们也结合自身教学经验发表了对于科学教学的见解。在交流中,不少教师提及在课堂教学中不能总盯着知识点不放,更应关注学生科学素养的培养。

学会餐盘搭配六步曲 让营养健康走近你

在家吃饭,是保持健康饮食习惯的最好机会。怎么才能让我们的饮食营养满满,共享健康与美味呢?答案就在《中国居民膳食指南》中推荐的平衡膳食餐盘。

第一步 食物要多样,比例要恰当
分餐是一个度量营养平衡的好方式,为每位家人准备一个大小适合的餐盘和一个碗,将烹饪好的饭菜分到餐盘里,每餐准备的饭菜最好都能按类别分到格子里,不空下任何一格。

第二步 谷薯不可少,全谷占三分
家里要时时储存一些全谷物和杂豆,蒸米饭的时候,至少三分之一的大米可以换成糙米、小米、玉米、燕麦等全谷物,或红小豆、绿豆、芸豆等杂豆,也可以把红薯、南瓜切成小块和米一起煮;做面食的时候,尽量选用全麦粉,或在面粉里混合一些其他的杂粮粉。尝试每天变换不同的全谷物,从少到多,让家人逐渐适应全谷物的口感。

用全麦粉烘焙面包、饼干也是不错的选择,尽量减少精白面粉制作的甜点和零食。

第三步 餐餐有蔬菜,天天有水果
餐盘的一半要用蔬菜或水果填满。尝试各种颜色和质地的蔬果,用健康且你能胜任的方式烹饪,如蒸、炒、烤或生吃。早餐可以多选用西红柿、黄瓜、青椒、西芹、生菜等这些方便生吃的蔬菜,午、晚餐多选择一些叶菜,尤其是深色的(深绿色、红色、紫色、橘色等)蔬菜要占到一半以上。也可以试试蔬菜沙拉、大拌菜,或把胡萝卜、茄子、西葫芦、洋葱切碎切丝,做一份蔬菜汤,也可以把蔬菜串成串,放到烤箱里烤一烤。

第四步 鱼肉蛋奶豆,要吃莫要贪
动物性食物和豆制品不要贪多,每餐保证有一手掌心大小的分量就可以。早餐可以选择一个白煮蛋和一杯牛奶,吃蛋不要丢掉蛋黄;畜禽肉和水产品安排到午、晚餐,每周至少吃2次水产品。吃肉要吃瘦肉,少吃肥肉,鸡鸭肉最好去皮。尽量少选用加工肉制品。

第五步 减少油盐糖,健康加几分
在家做饭尽量选用新鲜的食材,烹调时少用或不用油、盐、糖。厨房备好控油勺和控盐勺,每人每天烹调油25克至30克,食盐不超过5克,根据在家吃饭的人数和餐次限量使用。少油煎油炸,多蒸煮炖。可以尝试自己调配一些无盐调味料,例如香草、香料、大蒜、醋、黑胡椒、柠檬汁等,在烹调时加一些番茄、菌菇做配菜,也可以撒一点无盐的坚果碎,都能带来更多的味道。少用红烧、糖醋、拔丝这些额外添加糖的烹调方式。

第六步 每天喝奶300克,足量饮水
每天至少要喝300克的奶或吃等量的奶制品,可以分到三餐的餐盘中,例如早餐一杯牛奶,午餐或晚餐加一杯酸奶。豆浆或者大豆搭配其他任何的豆类及坚果,也能做成一杯好喝的植物奶。多喝白开水,少喝含糖饮料。可以选择茶或咖啡,尽量不加或少加糖。

来源:市疾控中心

实验幼儿园开展防灾减灾活动

融媒记者 潘燕佳 通讯员 童言

本报讯 悬挂防灾减灾宣传横幅,出一期防灾减灾黑板报,进行应急疏散演练。近日,实验幼儿园开展防灾减灾系列活动,增强师幼防灾减灾意识,提高应急避险和自护自救能力。

在应急疏散演练前,各班教师通过视频、儿歌、情境演示等方式引导幼儿了解地震的相关知识及地震造成的危害,同时带领幼儿熟悉逃生路线,掌握逃生技能,进一步培养幼儿紧急避险、自救与互救等基本技能。

当第一声防震警报响起,幼儿们立刻停止活动,以最快的速度躲到桌子底下、墙角、三角区抱头蹲下。两分钟后第二声警报响起,各班教师组织幼儿护住头部,弓着腰,快速有序按照指定路线撤离到室外空旷的操场上。整个演练用时2分35秒,过程有条不紊,没有疏漏一个幼儿,没有出现碰撞和踩踏事件,达到了预期效果。

