

健康宝贝秀风采 亲子上阵趣味多

妇幼杯 健康宝贝秀宝贝组决赛圆满落幕

融媒记者 程明星

本报讯 6月5日15时许,由市教育局、市卫健局、市融媒体中心联合举办的第十八届 妇幼杯 健康宝贝秀趣味运动大赛在城西小学圆满落幕。

当日上午8时许,来自全市城乡幼儿园共1600多名3岁到6岁的参赛幼儿齐聚城西小学,进行最后角逐。

记者了解到,本次比赛共设大班组翻山越岭(个人)、勇炸碉堡(个人)、齐心协力(亲子)、中班组勇敢小兵(个人)、运输弹药(个人)、极速救援(亲子)、小班组车轮滚滚(个人)、勇往直前(个人)、穿越草地(亲子)9个项目。

现场气氛热烈,参赛幼儿们情绪高涨,比赛过程跌宕起伏,不时出现令人开怀大笑的有趣场面。在 极速救援 比赛场上,裁判发布号令后,幼儿快速跑向距离20米外的家长处,取出家长脚部呼啦圈,再由家长背上幼儿跑回起点,用时短者胜。为了勇夺第一,爸爸们背孩子的方式五花八门,有用肩膀扛着的,有用一只手斜挎着的,令一旁观看的妈妈们又惊又喜。赛场上,尽是大身影背着小身影飞驰的场景,激动人心。

儿子,你等会儿抓牢爸爸衣服,注意脚下节奏,其余的都交给爸爸。在齐心协力 赛场一侧,家长何先生正与

儿子十一商量小策略。何先生告诉记者,儿子下半年就是小学生了,今年是最后一年参加健康宝贝秀。得知有幼儿的成绩在20秒左右,何先生和儿子也是跃跃欲试。何先生告诉十一,胜负其实不重要,但过程必须全力以赴。

我不想错过孩子在成长路上的每一次活动!无独有偶,家长陈聪也向记者分享了自己的心得。她说,健康宝贝秀是我市有名的幼儿品牌活动。这次能参加,不仅锻炼了孩子们的体魄,也展现了活力,同时也让我们家长在多种形式的游戏竞赛中增进了亲子感情,一起享受运动带来的快乐。陈聪说。

解析抑郁症 用药疑问

通讯员 陈杨静

对于抑郁症,很多人在接触药物治疗时,会有一些用药疑惑。对此,市三院专家做了简单梳理,帮助大家答疑解惑。

1.吃药久了成瘾吗?停药就反弹?对待抑郁症要用对药,有人经过一段疗程治疗后就痊愈了,有人久治不愈,这就需要长期服抗抑郁药。其实只要在医生指导下服药,能够达到治疗目的,就没必要担心成瘾性和依赖性。

2.抑郁症优选药物治疗还是心理治疗?有人会觉得,抑郁症是一种心理疾病,接受心理治疗即可,没有必要服用药物。其实,药物治疗能够帮助患者在短时间内缓解低落情绪。但单纯依靠药物也很难斩草除根,所以,药物加心理治疗才能更好地缓解疾病。

3.抑郁症药物会有哪些不良反应?不同药物出现的不良反应是不同的,有的会出现失眠、恶心、头晕等;有的会出现头痛头晕、恶心、失眠、嗜睡等;有的则会出现性功能障碍等。但药物疗效远大于副作用,患者不能因为有副作用而拒绝服用药物。

4.抗抑郁药停用后出现反应怎么办?有的抗抑郁药物,在突然停药时,会出现头晕、头痛和恶心等停药症状,此时需要及时就医,对症治疗。当长期服用一些可能会导致撤药反应的药物时,应采取逐渐减量的方式来停药。

市三院专家提醒:如自己或是家人朋友出现抑郁倾向,要及时到正规医院治疗,对症下药。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

金华市第四届幼儿篮球表演大赛落幕 市机关幼儿园喜获 大满贯

融媒记者 章芳敏

本报讯 庆建党百年 迎亚运省运 金华市第四届幼儿篮球表演大赛暨 培幼杯 浙江省第八届幼儿篮球表演大赛选拔赛日前在金华市体育中心举行。比赛项目包括动感篮球自编操表演、10人10米运球投篮接力、10人10米绕杆往返左右手交换运球、5人制PK等,吸引了来自金华市62所幼儿园共1000多名小选手参加。

市机关幼儿园的 篮球小将 在所有项目中表现突出,均荣获一等奖,捧回 大满贯。



比赛现场活力十足

永康六中举行爱眼护眼专题讲座

通讯员 高芬 融媒记者 陈慧

本报讯 日前,永康六中邀请永康康利眼科医院眼科专家潘瑞为学生普及爱眼护眼科普常识。

潘瑞向学生介绍了眼部结构、导

致近视的原因,详细讲解如何科学用眼、如何预防常见眼疾以及近视防治等相关知识,告知学生在用眼疲劳时要眺望远方、做眼保健操等,让眼睛得到充分休息。

潘瑞还叮嘱学生要适当地增加户

外活动,注意用眼卫生,多吃含铬和钙的食物,不长时间玩电脑、看电视,同时还要注意看书写字的姿势等。

该校相关负责人表示,此次活动,增强了学生爱眼护眼意识,让学生努力远离近视,成为健康成才的一代新人。

人民小学同步课堂研讨促提升

通讯员 姚康宁

本报讯 近日,市人民小学教育集团三马校区语文教研组携手市山下小学、岩后小学,开展 互联网+义务教育 同步课堂研讨活动,促进教育教学质量提升。

人民小学教师范璐颖和应安娴聚

焦写作,分别呈现了统编三年级《我变成了一棵树》和习作课《这样想象真有趣》的教学过程。山下校区教师傅一依则借助 鱼骨 思维导图,带领学生走进《军神》里人物的内心世界,感受革命先烈的坚强意志。

教学过程中,范璐颖创设了想象空间,让学生尽情发挥想象,应安娴紧

扣教学要求,循序渐进培养学生的想象能力,由说到写,由段组文,一步步完成习作,傅一依通过适当引导学生借助关键词句进行合理的想象,捕捉文本空白,促进对文本内涵的领悟。

此次教研活动,教育形式灵活多样,操作材料丰富多彩,每位教师的教育方式独具特色。

实验幼儿园举行家长开放日活动

通讯员 徐怡

本报讯 近日,实验幼儿园小班、中班举行了以 幸福邀约,见证成长 为主题的家长开放日活动,邀请家长到园,零距离感受在园生活。

一走进班级,幼儿开始熟练地盥洗,自主选择区角游戏,向爸爸妈妈介绍班级里的主题墙,展示自己在活动中的收获。当早操音乐响起,幼儿训练有素地整理好玩具,排好队伍齐聚

操场,精神抖擞地做起早操。家长纷纷拿出手机,记录下孩子的精彩瞬间。

集体教学活动中,各班教师们根据幼儿的年龄特点和发展需要,精心设计了各领域的主题活动,让幼儿在活动中探索、合作、思考、学习等,让家长清楚地看到了孩子在活动中的表现,了解孩子的学习状态。

户外活动时,有的幼儿欢快地骑上小车,有的麻利地爬上滚筒,有的在沙池里构建水渠,还有的则和爸爸妈

妈一起安静、认真地阅读着绘本。

家长纷纷表示,此次活动为家园沟通提供了很好的平台,也为孩子们创造了展示自己的机会,他们希望以后能多多参与到幼儿园的活动中来。



老中医柳忠

谈食疗

熟地熬鸡汤

主料 猪肉、猪杂骨各1000克,熟地20克,母鸡1只(重约2500克),葱、姜、料酒、味精、盐各适量。

制法 :先将熟地装入纱布袋内,扎紧口,备用 ;鸡宰杀后去毛、内脏,洗净 ;猪肉洗净,杂骨捶破,姜拍松,葱切段,待用。然后将猪肉、鸡肉、药料袋、杂骨放入锅内,用武火烧沸,撇去浮沫,加入姜、葱、料酒,转用文火熬至肉熟烂。再将汤中药料袋捞出不用,捞出鸡、猪肉分别切成小块,再放入锅内,熬熟加少许盐、味精搅拌均匀即成。

功效 :补气养血。气血两虚、面色萎黄、食欲不振、四肢乏力之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供