



双减 启智慧 家风助未来 永康中学开展探寻 好家教、好家风 实践活动

通讯员 潘柳莹

本报讯 12月3日下午,永康中学七年级学生代表、家长及部分党员教师来到前仓镇后吴村,开展探寻好家教、好家风实践活动。

大家参观了永康中学旧址纪念馆,感叹历史沧桑的变化。时光虽流逝,不变的却是道德、文章、事功、校训的文化遗产。在吴氏宗祠,大家了解到后吴家规就是教村民做人要遵循常理,要谦虚、勤劳、敬老爱幼等。忠、孝、廉、节这四个字提醒村民们对国家要尽忠,对长辈要

孝顺,为官要廉洁,做人要节俭。

到场的师生与家长共同追寻先辈的足迹,感受正气之家风、严慈之家训,讲述着自己的理想家风、家教。

好的家风,是一个家庭修养的集中体现,是家族人才济济的根本原因,好的家风,更是改变一个人思维方式的重要因素。往后,我会与父母一起去探索、学习好家风,让好家风一词成为家庭修养的代名词。七(15)班学生楼志成说,这是一次关于家风的旅行。

七(7)班邱潇雅的妈妈表示,如

果家家都有好家风、好家道,自然就会有好社会、好世道。家风建设的关键在家长。家长首先要成为家风建设的有心人,才能有意识地创立自己的好家风、延续自己的好家风,使整个家庭与子女受益。

永康中学校合作中心主任黄莹莹说,开展优良家风家训践行活动,是促进学生优良品德形成的重要渠道。正所谓家风如春雨,润物细无声,优良的家风、家训是我们行走世间的底气所在。接下来,该校还将陆续推出重家教、守家训、正家风系列活动。

更年期妇女如何防抑郁症

通讯员 王慧

临近退休的母亲总是长吁短叹,记忆力也大不如前,有几次还目睹她夜里偷偷哭泣。近日,市民小王向笔者诉说。经诊断,小王的母亲其实是患上了更年期抑郁症。

更年期抑郁症是指在更年期发生的一种精神疾病,男性多发于55岁-60岁,女性多发于45岁-55岁,以情感持续低落、焦虑和紧张为主要临床表现。更有研究表明,更年期妇女抑郁症发生率约为32%。

导致更年期抑郁症发生的原因有不少。卵巢功能衰退、雌激素下降,生理机能退化,女性进入更年期后就会出现烦躁、易激动、潮热等更年期综合征的症状。有时当众发作,令患者焦急不安、心情不悦,若不能及时调整心态就易发生抑郁症。

更年期女性多临近退休,有的在单位担任领导,是业务骨干,退休后就觉得无事可干,由此产生孤独感,由工作岗位变化导致的经济、社会地位变化的危机感逐渐产生抑郁症。

有些女性进入更年期后,不能主动参加社会活动,又不去开拓美好的生活,不能适应新的生活环境变化,久而久之便产生精神忧郁。

保持乐观情绪、加强体育锻炼、注重饮食调养等,都可预防更年期抑郁症的发生。更年期是人生的必然一站,宛如列车的一次转弯,发生点颠簸不足为怪,市民没必要害怕更年期出现的种种变化,只要在心理上做好充分的准备,就能打败更年期抑郁症,迎接人生的第二春天。

公益“心晴”支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

民主小学开展教学常规检查

融媒记者 陈慧

通讯员 应彬彬 吕菲菲

本报讯 日前,民主小学开展了主题为“双减”政策落地地,作业检查促提升的教学常规检查活动。校领导班子,各教研组长、备课组长对教师教案、语文、数学、英语、科学四门学科的学生书面作业进行了全面细致的检查,深入了解教案设计、作业布置及批改等“双减”工作落实情况。

此次常规检查工作,各常规检查小组成员按照检查要求,认真做好分工检查,并做好详细记录,以便为其他教师的教育教学工作提供更切合实际的建议和指导。

检查过程中,一本本规范美观的学生书面作业,让老师们赞不绝口。一个个鲜红的批阅符号,一句句鼓励的话语拉近了教师和学生之间的距离。

此次作业检查及时反馈了教师和学生阶段性教学和学习情

况。民主小学相关负责人表示,“双减”的目标不仅是减负,更是提质。教师用勤换学生的轻,和题目的精,通过作业的育人功能,成就学生的全面发展。



绳彩飞扬

近日,永康二中开展师生跳绳比赛,各班学生积极参与,教师们也暂时放下紧张的工作,参与到跳绳比赛中。此次比赛气氛活跃,让师生增强了体质,也让学生深刻体会到为班级争光的责任感,进一步展现了永康二中良好的精神风貌。

融媒记者 陈慧
通讯员 应玉婷 陈玲菊 摄

跑出风采活力 为亚运省运加油

解放小学2021年阳光体育冬季长跑启动

通讯员 俞水情深

本报讯 12月2日,解放小学举行以“亚运省运 你我加油”为主题的2021年冬季长跑启动仪式。

该校校长林爱娟向全校师生宣传了冬季长跑的意义,希望老师、同学们树立自觉锻炼、科学锻炼的观

念,积极主动参加长跑,在运动中领略体育的魅力,感受体育的激情,体会运动的快乐。

启动仪式宣读了长跑注意事项,要求各班认真组织,全程参与管理,保障活动安全开展。活动正式开启后,大家情绪高涨,热血沸腾,伴随律动的音乐,一条条“长龙”出发了。全

校学生以班级为单位,按照预定路线开始投入到阳光体育冬季长跑中。

师生们踩着音乐节奏,整齐有序,口号响亮,跑出了气势,跑出了活力,宛若一幅在阳光中滚动的画卷。奔跑中,全体师生感受到了体育运动的乐趣,彰显了坚持不懈的精神,掀起了阳光体育运动的高潮。

9月18日,芝英镇万宇路房东陈某、吕某景、雷某峰、胡某刚未按时报送流动人口信息,被警方各处100元罚款。

市流动人口管理办公室温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或承租时,房东应该在三个工作日内报送流动人口

承租或离住信息。

9月18日,象珠镇象珠一村京禄工贸有限公司未按时报送流动人口信息,被警方处以100元罚款。

市流动人口管理办公室温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动

人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。



老中医柳忠谈食疗

百合炒苋菜

主料:百合25克,苋菜500克,植物油、酱油、姜、葱、盐、味精各适量。

制法:先将百合用水泡发一夜,去杂质,沥干水分;苋菜淘洗干净,去根及老叶,切成4厘米长的段;姜切片,葱切段。然后将炒锅置武火上烧热,下入植物油,烧至六成热时,下入葱、姜爆香,随即下入百合、苋菜、盐、酱油、味精炒熟即成。

功效:清热利窍。口干舌燥,烦渴欲饮,大小便不通畅之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供