

我市中小学生超重肥胖率上升

牢记四点 养成健康生活方式

本报讯(通讯员 张凤 黄伶俐)随着经济发展和生活水平提高,我市中小学学生超重肥胖率呈上升趋势。2020年的中小学学生肥胖率是2007年的2.73倍。肥胖成为威胁中小学学生身心健康的重要公共卫生问题。

我市中小学校健康体检监测结果显示:2021年,我市小学生总体肥胖率为13.48%;初中生肥胖率为11.40%;高中生肥胖率为8.07%。与全省平均水平较为接近。

青少年肥胖的原因包括遗传因素、心理因素、营养过度、吃饭过快、运动不足以及不吃早餐等。

青少年肥胖不但会影响外形、心理成长,还会对身体造成较大的伤害。

如成年以后肥胖的几率增大;出现合并血脂异常、糖耐量异常、高血压等代谢性疾病;伴随或者并发阻塞性睡眠呼吸暂停、高尿酸血症和痛风;导致女孩性早熟,男孩性发育延迟等。

如何预防青少年肥胖呢?一是帮助儿童养成科学饮食习惯,强化父母及看护人是儿童健康第一责任人的理念,减少煎、炸等食品,控制油、盐、糖的使用量,减少在外就餐,学会合理搭配食物和选择零食,不喝或少喝含糖饮料。二是营造良好的家庭体育运动氛围,积极引导孩子进行户外活动和体育锻炼,提倡家长与孩子共同运动,创造必要的条件促进运动日常化、生活化,培养儿童青少年运动兴趣,使其

掌握1-2项体育运动技能,引导孩子养成经常锻炼习惯,减少儿童使用电子屏幕产品时间,保证睡眠时间。三是父母要充分认识超重肥胖的危害,定期为孩子测量身高和体重,做好记录,并根据相关标准对儿童青少年生长发育进行评价,必要时及时咨询专业机构并在专业人员指导下采取措施进行干预。四是学校要办好营养与健康课堂、改善学校食物供给、保证学生在校身体活动时间。



永二中教育集团举行开学典礼

本报讯(通讯员 朱叶群 张陈芳)近日,永康市第二中学教育集团(本部、四中校区)举行2022学年第一学期开学典礼。

校党委书记胡忠兆向学生们介绍了永康二中的优秀学子,勉励全体学生以前辈为榜样,用汗水积蓄实力,锐意进取。

副校长兼四中校区负责人麻成广希望老师们能继续发扬爱生、敬业、奉

献的优良作风,自觉学习现代化教育理论,践行为人师表的教育理念。

高三学生代表许静怡说:身为高三学子,我们选择了刻苦、拼搏与执着,也就会迎来光明的未来。

高一学生代表潘婉婷表示:我们是四中校区的首届学生,我们更应该将无尽的勇气和坚强的意志化作最有力的双翼,以钢铁般的意志去冲破那层层巨浪。让我们用自己的拼搏汗

水,让青春无悔,为母校争光。

随后,校领导为先进班级、优秀班主任、三好学生、优秀干部、奖学金获得者颁奖。

当晚,共青团永康市第二中学委员会还召开第二十三次代表大会。邵慧当选为团委书记,应玉婷、文芝烨、叶星彤当选为团委副书记。大会审议并表决通过出席共青团永康市第二十三次代表大会代表。

永康中学师生核酸检测2000余人次

本报讯(通讯员 李娅)9月6日,永康中学组织2000余名师生员工在教学楼、操场分批开展核酸检测工作,进一步筑牢校园疫情防线。

当日13时30分,工作人员在对检测场所进行严格消杀后,班主任老师准备好浙江省大规模人群核酸检测码,带领学生分批进场、分组候检、有序采样。检测采取采集咽拭子形式进行,全副武装的医护人员训练有素,动作规范(如右图)。志愿者老师帮助医护人员完成扫码、拆封试管,整个过程科学、高效。

永康中学本次共完成了2000余人次核酸采样。

据悉,永康中学将继续扎实做好



疫情防控工作常态化形势下的各项工作,密切关注疫情变化,落实、落细防控举措,全力守护全体师生的生命健康安全。

东城街道办事处负责人带队走访人民幼儿园情系幼儿教师 送上暖心祝福

本报讯(通讯员 侯晶晶)9月7日上午,东城街道办事处党工委书记周江、城区教育辅导中心主任朱建军来到人民幼儿园走访慰问。

慰问组一行向全体教师致以节日的问候,为教师们送上鲜花祝福。随

后,慰问组一行参观了幼儿园,详细了解了幼儿园的办园规模、师资配备、办学特色等情况。他们走进活动室,看望了带班的教师。

慰问组一行对幼儿园的工作给予了充分肯定,并表示会对今后户外场

地的拓展工作给予支持。

百年大计,教育为本。人民幼儿园园长李红巧表示,全体教师将再接再厉,担负起教育的使命,培养德智体美劳全面发展的幼儿,以实际行动迎接党的二十大召开。

实验幼儿园开展新生入园体验活动

本报讯(通讯员 吴俊蓓)近日,实验幼儿园开展了新生入园体验活动。园长应胜男为小朋友们佩戴幼儿园的徽章,欢迎他们加入实验幼儿园这个温暖的大家庭。

小朋友们在照片打卡处驻足,一张张可爱天真的脸庞,洋溢着童真;一双双明亮的眼睛,充满着对幼儿园无限的期待。

爱玩是幼儿的天性,更是幼儿探

索世界的第一步。小朋友们一来到教室,就被丰富的游戏材料吸引。快乐的游戏体验让他们逐渐打开心门,紧张、不安的情绪很快散去。

随后,小朋友们排队来到大操场,跟着老师体验早操活动,感受集体户外活动的快乐。

为了让小朋友们尽快熟悉环境、适应幼儿园生活,老师们还精心组织了亲子体验活动。有趣的点点点游

戏、动感活力的拔萝卜、充满想象力的晨检牌制作等精彩活动,让幼儿与家长体验温馨时刻。

食堂的叔叔阿姨还为小朋友们准备了点心、午饭和水果。小朋友们洗好小手,坐在座位上。等到美食摆到面前时,他们就拿着汤匙与爸爸妈妈一起分享。

许多学生家长说:这样的入园体验活动很有意义。

如何激发孩子学习积极性

开学季,很多家长开始烦恼:孩子很叛逆,总在学校惹事,家长应当怎么做呢?

无论是夸奖孩子,还是训斥孩子,都是家长在单向地评价孩子,而没有真正起到激发和引导孩子的作用。

表扬可以说是一种正向激励法,而批评则是负向激励法。它们的核心都还是激励。无论是批评还是表扬,采取一种有效的诱导方式,让孩子心服口服,要真正在过程中激发起孩子的上进心和积极性,这才是关键。

比如说,孩子帮妈妈洗碗,妈妈通常会夸奖他:你真是个好孩子,你真棒。相信大部分家长都是这么表扬孩子的。而另一位妈妈会说:谢谢你,你给妈妈帮了大忙呢。这两种说话方式,哪一种更能激发孩子的积极性呢?

从阿德勒心理学的角度看,第一种表扬孩子的方法并不是很明智的做法,它没有真的起到激励的作用。在成长过程中,总是被周围的人评价人品的孩子,其做事的动机往往不是出于自己的意愿,而是出于想得到大人的认可,那么他其实没有意识到正确的行为举止才是重点,反而会把重点放在如何迎合他人上。

能够真正激发孩子的积极性的,是后一种表扬孩子:你给妈妈帮了大忙呢。的说话方式。

而我们培养孩子学习的积极性和上进心,也是基于这个法则,因为孩子不是为了迎合谁而学习,学习是为了自己的理想、未来的人生的。我们必须使用正确的激励方式,让孩子按照自己的意愿主动去行动,从中获得学习行为带来的成就感、乐趣,感觉到这是我想到的,从而愿意去学习。

综上所述,根据阿德勒心理学的育儿法则,家长应当多使用激励手段,重点在于激励孩子的某种具体行为而不是人品,才能有效激发孩子上进心和积极性,激发他们内在向上的驱动力。

通讯员 陈杨静

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

人民小学受邀参加金华市中小学生艺术节两首乐曲获好评

本报讯(通讯员 杨颖)近日,2022年金华市中小学生艺术节在永康外国语学校举行。人民小学受邀参加此次展演,献上乐曲《期待的远方》和《Lighting》。

第一首合唱曲目《期待的远方》意境空旷宽广,歌曲旋律悠扬绵长,融合学生们空灵动听的声音,令闻者不禁满怀憧憬,心生对未来的向往。《Lighting》一曲急促激昂,学生们在完美搭配合唱之余,默契结合与歌曲相贴合的动作,彰显音乐之声那热烈欢快的动感之美。两首乐曲都获得评委好评。

据了解,演出前,学生们在日常练习之余,还兼顾学业。他们总是不用老师催促就抓住时间的每一寸缝隙,争分夺秒地看书、做作业。作为金华市艺术特殊学校,人民小学一直以来非常注重强化艺术教育以提升学生审美以及创造美的能力,多次在音乐合唱方面取得优异成绩,多次荣获金华市、永康市级的小学生合唱比赛一等奖。