

永康一中举办英语短剧表演比赛 激发学生英语学习兴趣

本报讯(通讯员 丁一倍) 11月17日晚,永康一中高二年级部英语短剧表演比赛在体艺馆举行。这是一场语言文化和表演艺术的盛宴,激发了学生英语学习兴趣。入围决赛的15支代表队伍用流利优美的英语口语、生动有趣的舞台表演,令在场的师生身临其境般经历了一个个精彩绝伦的故事。

比赛开始后,率先登场的是来自高二(4)班的 Three Times Beating Monster。该剧还原了中国古

代经典小说《西游记》的三打白骨精章节,学生们的角色演绎惟妙惟肖,展现了师徒四人的性格特点,精彩的武打动作也获得满堂喝彩。

随后,高二(8)班的 The Sound of Music 呈现经典电影《音乐之声》的美好意义;高二(6)班的 Alice in Wonderland 带观众跨越国度,来到童话中的梦幻世界,领略角色魅力。高二(15)班的 Jin Ke Assassinating Emperor Qin 以华丽的服装带观众穿越时空回到战国时期,以极具

戏剧性的表演彰显刺杀现场紧张的局面变化,引起观众的阵阵惊呼。高二(9)班呈现的 Cinderella 生动还原了经典童话;高二(1)班的 In the Woods 这部歌剧让现场观众看得如痴如醉。高二(2)班的 Sponge Bob Square Bady ,带领观众进入了有趣的海底世界。

历时3个多小时,15支队伍的精彩表演在评委和观众的恋恋不舍中结束。剧虽短,情却长。每一支队伍都展示了他们对英语和舞台的热爱。

金华市青少年攀岩锦标赛 在我市举行 解放小学 勇夺桂冠

本报讯(通讯员 刘静) 近日,2022年金华市青少年攀岩锦标赛在我市体育中心举行。本次比赛高手云集,我市解放小学攀岩队队员经过精心准备,在比赛中脱颖而出,夺得13金5银2铜和团体一等奖的好成绩。

据悉,解放小学从2019年7月开始推广攀岩运动,在金华市主教练庞冬玲的带领下,成立了永康解放小学攀岩小队。

永康二中 最美 评比活跃校园气氛

本报讯(通讯员 王荣利) 11月中旬,永康二中开展最美教室、星级寝室、个性化实践基地评比活动。

本次活动得到各班响应。老师们积极组织开展班级布置,学生们发挥想象力与创造力来展示最美风采。

新颖独特的标语、展示风采的照片墙、彰显特色的黑板报以及富有诗书香气的图书角,让教室的每一个角落

落都散发出文化气息,使校园的每一寸空间都充斥着阅读氛围。同时,学生们加入寝室改造与装饰之中。美化后的寝室,窗明几净,满目温馨。

一块块实践基地串起了二中学生德智体美劳全面发展,这些实践基地既是学生成长的乐园,更是学校一道靓丽的风景线。学生们或就地取材,拾取石子绘制校徽,或垂挂风铃,

清脆的铃声和着琅琅书声,声声入耳;或安置秋千、麋鹿玩偶于林荫道间,实践基地焕然一新。

此次评选活动,让有形的环境与无声的文化有机结合,让学生在无声熏陶中受到教育,也给学生提供了一个充分发挥想象力、创造性及展示特长的空间,推进永康二中现代化人文建设不断向前迈进。

老人强筋健骨 营养需 五补

根据中国老年学和老年医学学会等7家机构联合发布的《老年人防跌倒联合提示》显示,跌倒成为65岁以上老人因伤致死的首要原因。

老年人跌倒多伴随撕裂伤、骨折或创伤性脑损伤等,长期卧床养伤又容易导致营养不良等健康问题,进而影响生命安全。老年人容易跌倒且骨折的重要原因,是缺钙引起的骨质疏松。

骨密度是指骨组织中骨矿物质的数量。流行病学显示,低骨密度与骨折之间存在显著联系。女性30岁、男性35岁左右骨密度就进入下降期,50岁59岁进入下降的加速期,这也是老年人容易骨质疏松的原因。

那么,老年人为了改善骨密度、强筋健骨,饮食上又该怎样加强呢?

钙是影响骨密度最重要的因素,老年人每天需要800毫克,1000毫克钙才能满足维持骨健康的需求。牛奶含钙量高,摄入500克牛奶(约500毫克钙),可满足每天一半的钙需求量。吃大豆也是一个补钙的选择,但大豆中钙的吸收效率比牛奶低,补充100毫克钙需要350克左右大豆。仅靠补钙来强筋健骨是不够的。因为在骨形成、生长和终生重建过程中,还有其他多种营养素和激素参与,例如维生素D等。这些营养素或激素分泌共同影响着骨骼健康。

磷对于骨健康也具有重要作用。很多动植物食物都含有丰富的磷,例如瘦肉等。强骨时要注意补钙与补磷的比例,1.5:1的钙磷比最适于骨骼健康。

维生素D在促进钙吸收和骨骼矿化过程中具有重要作用,但对于骨骼矿化,其作用是双向的。因此,适量补充维生素D才能促进骨健康。营养学家们推荐,老年人摄入量为每天15微克,建议通过维生素D膳食补充剂进行补充。

另外,补充维生素K能显著减少尿钙排出量,老年人维生素K的推荐摄入量为每天80微克,富含维生素K的食物主要包括豆类等。

维生素C是参与骨组织中的蛋白质等代谢的重要物质,有利于钙的吸收并促进钙向骨骼中沉积。保证每天吃200克水果及300克以上的蔬菜,基本就能保障维生素C的摄入。

总之,保障骨密度是老年人强筋健骨的关键。虽然钙与骨密度之间的关系最紧密,但是除了钙,还应注意维生素D、维生素K、维生素C和磷的补充。

《认识更大的数》获评省级精品课

本报讯(通讯员 叶媛) 近日,省教育厅发布《关于浙江省省级基础教育精品课 评审结果的公示》,我市人民小学教师徐小凯的《认识更大的数》获评省级基础教育精品课,并推送至教育部参加基础教育精品课遴选。

徐小凯是我市教坛新秀、金华市第九批名师培养人选,曾获金丽衢小学数学课堂教学评比一等奖。他注重教学方法的探索,对教育方式的研究,对于数学教育教学有着独特而深刻的见解。通过不断探索创新,他逐步形

成新颖的教学风格,深受学生的敬爱。

此次入选浙江省2022年基础教育精品课,是对人民小学教师业务素质、课堂教学能力的褒奖,也是该校为青年教师成长搭台,落实素养导向、以学生为主体课堂的一种肯定。



分享课程故事

11月14日晚,人民幼儿园进行课程故事分享活动。老师们从儿童视角出发,采用PPT展示与解说相结合的形式,对课程故事的实践过程进行梳理与讲述。

此次活动增强了教师的课程意识,提升教师课程实施及课程故事的撰写能力,有效推进课程落实。

通讯员 施嘉莉 摄

体育教研活动助力教师专业成长

本报讯(通讯员 焦娇) 11月18日,为扎实开展学科教研活动,提高教师专业素养,我市人民小学教育集团山下校区邀请体育教研员胡香球开展体育教研活动。

活动中,该校叶朝威、陈禹铭、李超越三位教师分别上了一堂精彩的体育课。三位教师执教的内容不同,但都展示了各自的教学风格,对教学内容处理,对学生进行指导,调动了学生

的主动性和积极性。学生们学在其中,乐在其中。

课后,胡香球对三堂课进行点评。胡香球表示,特色体育课堂常规是学校大课间常规的基础,在平时教学中,一定要注意课堂常规养成,强调体育教师教态要阳光,语言要简洁,口令要正确,示范动作要标准、有力,体现出体育人的精气神,要贯彻教会、勤练、常赛的精神。

在半天的教研活动中,该校体育教师得到了专业指导,提升了教学理念。不同的教学策略和教学效果,在课后研讨中互相碰撞,帮助教师找准教学目标,打开教学思路,帮助教师专业成长,增强课堂教学效果。

双减在行动,该校注重学生的全面发展,体育课教师精心设计教学,学生们强健体魄,全身心投入学业中。

流动少年宫活动在石柱小学开展

本报讯(通讯员 孔晓秋) 11月19日,由市青少年宫举办的童心迎亚运,活力永康娃流动少年宫活动在石柱小学开展。

本次活动以射箭、冰壶球、桌上台球等运动项目为载体,设置了9个运动游戏体验项目。学生们不仅动手动脑,还通过互动体验,感受体育运动的

魅力。活动后,教师们还给参加活动学生颁发纪念品。该活动激发了学生们参与体育运动的热情,引导青少年增强体质,提升青少年儿童素养。



走近科学

- 市科协主办 -