

科普之花分外香

文/图 记者 马丽 通讯员 许武 董梦平

人们每次走进咸安区温泉办事处金叶社区,都有一种新鲜的感觉——

宣传栏里张贴着各类科普宣传画报;活动室里摆放着各种科普宣传书和册子;居民们开口谈论的都与养生、科学饮食有关……

社区党支部书记黄成林说,近年来,金叶社区广泛开展“全民参与,让科学流行起来”特色科普活动,从健康养生、科学生活入手,组织居民学

科学、爱科学、用科学。现在,金叶社区已是国家科普示范区。

11日,记者来到金叶社区进行实地探访。

1 开办社区科普大学

“咳、痰、喘是慢性支气管炎的主要症状。”

“慢性支气管炎患者,一定要戒烟,忌刺激性食物,多食用新鲜蔬菜和水果。”

“加强锻炼、增强体质,提高机体抵抗力,能够预防慢性支气管炎复发。”

……

11日上午,在金叶社区二楼科普教学点,一堂题为《慢性支气管炎的治疗和健康养生》讲座正在进行。60个座位的教室座无虚席,居民认真聆听,并记着笔记。

授课的一个场景。今年,在市科协的支持下,金叶社区在全市率先创办科普大学教学点,4月准备教材教具,5月报名招生。

黄成林告诉记者,该教学点秋季学期4个月,设置了“健康养生”、“法律维权”、“智慧生活”、“安全避险”4个主题13个专题课程。市中心医院、咸宁职业技术学院、温泉消防大队等近10名专家和律师,为社区居民送来“有知有趣有用”的科学文化知识。

患病多年的陈飞鹏说,“老师讲的知识很实用,对我调养身体有好处。如今日子好过了,要好好享受生活呀。”他还有一小秘密,一直没念过大学的他,要在这里圆大学梦。

“居民很积极,学校计划招生40人,结果有七八十人报名。首批报名学生中,离退休老年居民较多,进城务工人员、待业青年和青少年也不少。”黄成林说,科普大学每周三上课,学业结束后还将颁发毕业证。

这是“咸宁社区科普大学金叶教学点”



科普教室座无虚席。

2 开设科普体验教室

近来,每到周末,金叶社区居委会都要迎来一批小客人,他们在居委会的一间特殊活动室里,一呆就是一两个小时。

这间活动室有何魅力,能让孩子们如此痴迷呢?“这是一间科普体验馆,孩子们在那里能亲身体验磁场、能量、放热、吸热等物理现象。”黄成林介绍。

当日上午,记者走进科普体验室,屋内摆放着“喊泉”、“窥视无穷”、“跳舞的磁液”等20套科普设备。这些设备让这里成了一个浓缩型实验室。

“这些都是在市科协的帮助下,根据孩子们的兴趣爱好特意布置的。”黄成林说。孩子们对这些平常难以见到的新奇事物十分感兴趣。他们认真观看每一件展品,亲身体验每一个项目,玩得不亦乐乎,学科学、爱科学的种子也在他们心中扎根发芽。

科普体验室也吸引不少大人去体验。11日,一名女士玩了许久的“无皮鼓”也没明白,一个没有皮的鼓,为何一拍就能发出鼓声。看说明后才知道,这种鼓是一种以激光束作为介质的信号,光电接收器将光信号转换成电信号输出至琴键相连的电子控制器,对应着传感器,手指“轻弹”束光,遮断光路,就会产生“咚咚”鼓声。

“长见识了啊。”这名女士直呼。她像小孩般,把所有的设备都尝试了一遍。这间科普室里,除了科普设备,还有不少科普书籍和科普宣传册,来这里的居民可以坐在这里看,或者带回家看。

据介绍,这间科普室今年开设,共有20件体验设备,涉及声、光、电、磁、力学、数学等多学科知识,是一个科技含量较高、适合不同人群寓教于乐的科普活动馆。

3 开展科普知识宣传

金叶社区4500余名居民中,老人多,贫困户多、党员多。如何让这些居民快乐生活,是要解决的重点问题之一。

“科学饮食,健康生活,最重要。”黄成林说。该社区加大科普知识宣传力度,对于辖区的科普宣传栏、宣传橱窗、黑板报等宣传载体增加更换频率,以图文并茂的形式吸引更多老年人阅读。

社区联合温泉社区卫生服务中心、咸安区创卫办等部门,编辑印发《老年人妇女儿童保健手册》、《全民健康生活方式行动知识》等十余类健康宣传册,为居民送知识、送科学、送健康,发动全民参与热情,在全社区营造科普宣传的浓郁氛围。

此外,社区便民服务大厅与金叶小

区物业服务部门的电子显示屏上,每天都滚动播放着与健康教育相关的宣传标语。

退休多年的钱道成经常在小区里散步锻炼身体。他是糖尿病患者,时常阅读小区宣传栏健康知识,从中加深了对自己病情的认识,从生活点滴中学会如何控制病情。

天气晴好时,社区就组织居民到金叶体育馆,跟着视频与带队老师学习舞剑、太极拳、腰鼓等运动。已有70高寿的刘仲南,身体十分硬朗。他说,他是养生运动的爱好者之一。现在,他和老伴的生活起居不需子女照顾,偶尔还能帮社区打扫卫生。他们感叹科学养生给生活带来的无限好处。

内容实用又接地气

新版《中小学生守则》引热议

记者 王莉

近日,教育部印发《中小学生守则(2015年修订)》(以下简称《守则》),这是继2004年以后,《中小学生守则》10年来的首次重新修订。新《守则》一亮相,就引发社会高度关注。

16日,市实验小学分管德育的副校长洪耀明认为:新《守则》里增添了很多适宜孩子们健康成长的亮点,明确了中小学生德、智、体、美标准。

对比完新旧两版《守则》,记者发现,新版保留了仍具时代价值、体现中华传统美德、应长期坚持的内容,如热爱祖国、热爱人民、热爱中国共产党、诚

实守信、珍爱生命等。也多了一些更具操作性的内容,比如主动分担家务、自觉礼让排队、不比吃喝穿戴等,还增加了现在学生成长中家长、社会高度关注的内容,比如养成阅读习惯、不吸烟不喝酒、文明绿色上网等。

洪耀明认为:现在的中小学生离不开电脑等电子产品,新版《守则》明确指出中小学生要坚持文明上网。家长们对这个规定都是举双手赞成。

“网络游戏对孩子的诱惑很大,孩子一旦沉溺其中无法自拔,肯定影响学习。”该校学生家长王婉琴认为:这

部新《守则》很实用,接地气。她表示,尽管她的孩子刚读一年级,但是对于手机、电脑等已经用得很溜了,用《守则》来对孩子的行为进行规范,让她解忧了。

另外,新版《守则》中,还提到“自己事自己做,主动分担家务,参与劳动时间,热心志愿服务”。这条也非常“合时宜”。

现在,家长过分溺爱孩子的现象普遍存在,有些学生甚至连日常的家务活都不会干,不会叠被、不会洗碗、不会拖地。新版《守则》的出台,希望在学校老

师、家长的引导下,让孩子更多参与家务。

而“热心志愿服务”,则能让学生不仅懂得照顾自己,更要学会乐于奉献,这也更符合当下的时代精神。

学生家长饶鑫说,很多孩子可以把《守则》背得滚瓜烂熟,但要运用到学习和生活中去才行。对成年人的教育,最关键的还是家庭环境。在学校里老师苦口婆心地讲两个小时道理,效果也许不如父母在孩子面前一个两分钟的行动。所以,作为家长,也要当好孩子的表率,让新《守则》真正发挥作用。

公民献血年龄和献血量如何确定



《献血法》第二条规定:国家实行无偿献血制度,提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血。这一年龄段是根据我国公民的身体素质和满足临床用血的需要等因素来确定的。

18周岁是我国法定的完全行为能力人的年龄界限,无偿献血是公民自愿的行为,需要

具备完全行为能力人来决定,《献血法》规定18周岁为无偿献血的最低年龄,与我国其他法律规定一致。关于无偿献血的终止年龄是55周岁,如果将我国终止献血的年龄规定得过低,就将一些领导干部规定到献血年龄之外,不利于领导干部在无偿献血中起到带头作用。

科学研究表明,平均每个成年人有4000~5000毫升血液,其中80%左右在血液循环系统内流动,20%左右在体内存储用于补充,采取少量血液,不会影响身体健康。而且,定

遗失声明

杭州豪门物业管理有限公司通山分公司遗失营业执照正、副本,注册号:422326000021745,特声明作废。

杭州豪门物业管理有限公司通山分公司遗失税务登记证正、副本,鄂地税字:421224331834202,特声明作废。

杭州豪门物业管理有限公司通山分公司遗失组织机构代码证正、副本,代码:33183420-2,特声明作废。

杭州豪门物业管理有限公司通山分公司遗失公司行政公章、财务专用章各一枚,特声明作废。

咸宁实验外国语学校遗失一式四联湖北省学校收费专用票据,号码:01457414、01457422、01457423、01457432、01457440,特声明作废。

父亲肖伟,母亲赵明,遗失肖晨曦(女,出生日期:2013年10月14日)出生医学证明,编号:M321091347,特声明作废。

湖北省嘉鱼县庆丰食品有限公司不慎遗失嘉鱼县质量技术监督局核发的组织机构代码证号码为57989747-7的组织机构代码证,特声明作废。

湖北省嘉鱼县庆丰食品有限公司不慎遗失咸安区天成家具店个体工商户营业执照正本,注册号:422301600160250,特声明作废。

王永芳遗失国税税务登记证副本及发票领购簿,税号:422301195511160010,特声明作废。

孙亚利遗失国税税务登记证副本,通国税字:42232619861104498201,特声明作废。

父亲刘国斌遗失咸安区天成家具店个体工商户营业执照正本,注册号:422301600160250,特声明作废。

刘国斌遗失咸安区天成家具店个体工商户营业执照正本,注册号:422301600160250,特声明作废。

孙亚利遗失国税税务登记证副本及发票领购簿,税号:422301195511160010,特声明作废。

孙亚利遗失国税税务登记证副本,通国税字:42232619861104498201,特声明作废。

父亲刘国斌遗失咸安区天成家具店个体工商户营业执照正本,注册号:422301600160250,特声明作废。

刘国斌遗失咸安区天成家具店个体工商户营业执照正本,注册号:422301600160250,特声明作废。