



咸宁青林学校初中部 主题教研讲座开班

本报讯 记者朱亚平、通讯员黄叙东报道:近日,咸宁青林学校初中部特邀咸安区语文教研主任陈娅兰,为全体教师带来了一场主题为“打造真实课堂生态,促进素养全面提升”的教研讲座。

新学期、新起点、新课程、新教材,教育变革牵动着每一位教育工作者的心弦。只有全员共进,才能更好地适应教育变革,从而推动学校的发展。陈娅兰巧妙地借用了“猴子吃坚果”的生动视频作为教学比喻,将学生比作充满活力、渴望探索未知世界的小猴子,而教师则被赋予了智慧导师与守护者的角色——大猴子。讲座深入浅出地围绕“新课标带来的一些思考”“新课标理念下的教师角色转变”“指向真实学习的课堂教学改革”三大核心议题,对教师在新课程标准指导下的教学实践进行了全面而细致地解读。

参训老师们纷纷表示,教师不仅是知识的宝库,更是学生们在求知征途上的指挥官,引导他们明确方向。通过不断学习,提高教学水平,让学生在课堂上更有收获。

讲座还深入探讨了如何构建一种以学生为中心,以问题为导向、以合作为基础的课堂教学模式,鼓励教师们勇于创新,敢于尝试,不断探索适合学生全面发展的教学策略与方法,共同推动课堂教学改革向纵深发展,为学生的终身学习奠定坚实的基础。

教育问答

如何让孩子科学锻炼

本报记者 朱亚平

运动有益于孩子身心健康,不仅能帮助孩子增强体质,提高心肺功能,而且能避免脂肪肝、肥胖等的发生。周末时间,很多家长都想让孩子通过运动增强体质,但不知该从何处入手。9月20日,湖北科技学院教师罗远东为家长支招。

罗远东介绍,家长帮助孩子树立正确的运动观念,坚持科学合理运动。秋天经常参加健身活动,不仅可以调心养肺,提高内脏器官的功能,而且还有利于增强各组织器官的免疫功能。

孩子科学锻炼的方法包括多种形式,旨在促进孩子的身体健康、智力发展和情感成长。以下是一些具体的建议:

户外活动和皮肤锻炼。鼓励孩子进行户外活动,如跑步、骑自行车等,这有助于增加对冷空气的适应能力,提高免疫力。同时,进行皮肤按摩和温水浴,可以促进血液循环和新陈代谢。

耐力训练。跑步、游泳等耐力训练有助于提高心肺功能和耐力,对孩子的健康成长非常有益。

球类运动。篮球、足球等球类运动不仅能锻炼身体,还能培养团队合作精神和竞争意识。

舞蹈和体操。舞蹈和体操可以提升身体协调性,同时也有助于塑造优美的身姿。

力量训练。适当的力量训练,如俯卧撑、仰卧起坐等,可以增强肌肉力量,促进骨骼发育。

柔韧性训练。通过手臂拉伸、站立并腿拉伸等练习,可以改善柔韧性和身体形态。

综合训练。结合多种训练方法,如循环训练法,可以提高孩子的兴趣,全面发展身体素质。

在进行这些锻炼时,家长应注意确保孩子的安全和健康,避免过度训练;根据孩子的年龄和体能逐步增加训练强度;鼓励孩子根据自己的兴趣选择运动项目,以提高参与度和持久性;结合日常活动,如步行或骑自行车上学,增加活动量。

怎样使孩子早睡早起

本报记者 王恬

现在很多父母喜欢晚睡,孩子也受到了影响,也一起跟着“熬夜”,有时候甚至不用加班也有很多家长看电视、玩游戏到深夜。市心理咨询师张小可提醒大家,父母的夜生活对孩子的影响非常大,不利于他们的身心健康,建议家长和孩子都能养成早睡早起的习惯。

张小可说,很多孩子晚上迟迟不肯睡,早上睡到9至10点钟还不肯起来,这样晚睡晚起的作息模式对孩子的生长发育显然是不利的,而且容易形成恶性循环。

因此,如果孩子有睡懒觉的习惯,第一个要做出改变的事情就是把早上起床的时间逐渐提前,可以从提前15分钟,逐渐过渡到30分钟,依次类推,直到固定在6:30至7:30(建议与幼儿园上学时的起床时间同步)。

张小可说,这个改变千万不能操之过急,如果孩子之前一直是晚上11点左右睡,突然把孩子8点拉上床关灯睡觉的话,孩子显然是不买账的。她建议家长可以把这个改变分成几个步骤——

第一步:上床。进房间进行常规的洗漱、换睡衣等睡前准备后,让孩子上床,准备睡觉。小年龄段的孩子上床后,家长可以陪同参与一段时间的亲子阅读,看看绘本或者听听舒缓的音乐。大孩子可以直接设定一小段独立的睡前阅读时间,也可以直接上床睡觉。

第二步:关灯睡觉。“关灯”意味着结束所有的活动,包括床上活动。家长可以和孩子商量好每天关灯的时间,并且要坚持执行,不能妥协。

在孩子原来入睡时间的基础上,重新制定时间,每天提前15分钟,直到把孩子入睡时间调整到一个比较合理的时间段(比如20:30至21:00)。

薪火相传四十载 奋楫扬帆向未来

鄂南高中喜迎40周年华诞

图/文 本报记者 夏正锋 黄柱 通讯员 尤明飞



四秩鄂高,青春风华。10月4日,鄂南高中举行建校四十周年高质量发展座谈会暨素质展示演出活动。秋日的校园里,随风飘扬的彩旗、饱含祝福的标语、向阳绽放的鲜花、花香馥郁的丹桂、饱含情思的旋律无一不营造着该校喜迎40周年华诞的氛围。

早上8点,身着校服的鄂高学子早早地在校门口等待着每一个“回家”的校友。校园内,活动形式多样,荣光与期许都“绽放”在了校园的风景里。

尤为特别的是,1989届校友,北京大学中文系党委书记、教授、博导贺桂梅早早来到学校,回忆往昔。她说,一所学校最为重要的是整体氛围和内在的精神品质。鄂高培养了她专注目标,并持之以恒努力的韧性。她勉励在校学弟学妹心有定力,行稳致远,把握好人生中最好的三年,从鄂高走向更大、更高、更远的世界。1992届校友,携程集团首席运营官熊星回顾了各个阶段的求学经历和国内外职场经历,他寄语学弟学妹,除了勤奋之外,还应该学会感恩,坚持努力,选择善良。

湖北省鄂南高级中学(简称鄂南高中),成立于1984年,是湖北省首批重点高中,是咸宁市政府举办的一所省级重点高中和省级示范中学。原校址位于笔架山下,2002年异地新建,2007年整体搬迁至现校址(咸宁大道)。校名由时任全国政协副主席、近代史专家、无产阶级革命家胡绳题写。

鄂南高中秉持“一切为了学生的发展”的办学理念,践行“厚德博学、自主自强”的校训,构建了“一体两翼”(以学生为主体,以培养学生自我教育和自主学习能力为两翼)的教育模式,提出了“建设荆楚一流名校,办学子向往的优质特色高中”的奋斗目标与发展愿景。

同时,学校坚持“教师是学校高质量发展的核心竞争力和第一资源”的理念,致力于打造“高素质、专业化、创新型”管理干部队伍、教研队伍、教师队伍,培养“四有”(有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心)、“五爱”(爱生活、爱学习、爱教育、爱学生、爱学校)、“五型”(学习型、实践型、创新型、专家型、智慧型)教育工作者。

走进新时代,学校确立了“依法治校、民主治校、科学治校、学术治校”的治校方略,积极探索现代学校制度建设和学校治理体系治理现代化建设,按照素质教育要求,坚持“五育融合”,因势利导、因材施教,促进广大学生健康发展、全面发展、适性发展、特色发展、生动活泼发展,积极探索“绿色教育”发展之路,坚持“热爱劳动、坚持运动、求知若渴、关爱他人、学会审美”的育人标准,为学生的终身发展负责。

风雨四十载,鄂南高中不忘初心,砥砺前行。从建校至今,共有200余名优秀学子考入清华大学、北京大学,万余名学子考入“双一流”大学,众多优秀学子成为各行业的领军人物。学校教育教学质量稳步提升,本科率、重本率和考入“双一流”高校学生比例逐年提升。

据悉,该校先后被评为“全国五四红旗团委”“全国贯彻学校体育工作条例先进单位”“全国群众体育先进单位”“全国地理教学先进集体”“全国校园环境文化建设先进单位”“全国学校营养工作先进单位”“湖北省文明单位”“湖北省园林式学校”“中国人民解放军空军招飞工作先进单位”“信息化与基础教育均衡发展部共建协同创新中心实验校”“湖北省科研教育50强”等。



崇阳农商行:普及金融知识 注入金融活水

通讯员 汪易

9月份以来,崇阳农商行围绕“金融为民谱新篇,守护权益防风险”主题,深入农村、企业、学校、社区等积极开展多元化、特色化的金融宣传教育活动,构建更加安全、健康、有序的金融消费环境。

金融知识进社区,服务居民暖人心

9月11日上午,崇阳农商行运营服务部在金泰广场开展金融知识进社区活动,聚焦宣传便民利民服务、防范非法集资、防电信诈骗等金融知识,现场通过摆放宣传展板、发放宣传折页、现场讲解、悬挂宣传横幅等活动形式,帮助广大消费者“学金融、懂金融、信金融、用金融”。现场工作人员有针对性地热情讲解各种诈骗常见招数,引导居民自觉远离非法金融活动。实用的金融知识、典型的诈骗案例、贴心的优质服务,受到了现场居民的高度认可。

金融知识进校园,呵护学子伴成长

9月13日上午,崇阳农商行沙坪支行前往沙坪小学开展金融知识进校园活动,

为小朋友们带来一堂生动有趣的“金融知识小课堂”。课堂通过寓教于乐的方式,为孩子们播下金融知识的种子,培养其成为未来的“金融小卫士”。现场工作人员通过通俗易懂的语言耐心地讲解校园专题金融消费知识,借助反诈防骗小游戏及互动问答形式,增强学生的关注度和参与热情,助力校园金融文化建设,为孩子们成长保驾护航。

金融知识进乡村,助力农户促发展

9月18日,崇阳农商行青山支行开展金融知识进乡村活动,实地走访西冲村等偏远乡村,将金融知识送到农户家中,打通金融宣传最后一公里。工作人员通过真实案例,向农户介绍电信网络诈骗常见套路,叮嘱农户不要贪图小便宜、不透露个人信息、不轻易向陌生人转账等,提醒农户时刻保持警惕,守护好自己的“钱袋子”。此外,工作人员还向农户详细讲解如何快速识别假币,并示范“一看、二摸、三听”识别假币的技巧。工作人员的耐心

讲解进一步提升了农户的金融知识水平,更好的助力乡村振兴发展。

金融知识进企业,携手共赢促发展

9月18日下午,崇阳农商行石城支行走进久强米业开展金融知识进企业活动,切实履行“金融标准 为民利企”的宣传工作,增进企业员工对金融标准的认识。活动现场,工作人员将金融知识宣传手册发放到员工手中,并热情地为员工们讲解反洗钱、反诈骗等金融知识,同时积极为员工宣传该行各类贷款产品,及时解决员工们的资金需求。此外,石城支行还针对久

强米业的企业融资需求,介绍了多种合适的贷款产品和优惠政策,制定了优质的金融服务方案,为企业长久发展注入源源不断的金融“活水”。

此次金融知识系列宣传活动,共发放宣传折页3000余份,惠及群众5000余人,现场反响热烈,受到群众的一致好评。下一步,崇阳农商行将持续开展好金融教育宣传,深刻把握金融工作的政治性、人民性,坚持以人民为中心的价值取向,提升金融消费者风险识别和防范能力,提高金融服务质效,为营造和谐、优质的金融环境贡献力量。

