

# 培根铸魂 启智润心

## 我区“名师全学科思政云课堂”开课了

本报讯(记者 周丹艳)为推进义务教育阶段思政课程建设和跨学科思政课程共建共享,引导学生“扣好人生第一粒纽扣”,今年,区教育局开设了“名师全学科思政云课堂”,邀请十多位名师“直播授课”,以名师讲



学、多学科参与、云端全覆盖创新形式,依托教学内容,挖掘红色元素,打造思政精品课程。

近日,黄岩实验中学八(12)班的学生正在上一节“音乐思政课”——《保卫黄河》。这是继《倾听历史的回响》《勿忘国耻》等“云课堂”之后的又一节“直播授课”。

“风在吼,马在叫,黄河在咆哮,黄河在咆哮……”当天的音乐课,任课老师沈丽敏通过让学生们欣赏、歌唱《保卫黄河》,感受和体验其作品音乐

内容、音乐情绪,让他们了解与其相关的音乐文化和历史背景及其作品的思想内容和民族精神,培养学生们的爱国主义情操。

“通过介绍这首歌曲的历史背景及其蕴含的思想内容和民族精神,让学生在情感上产生共鸣。与以往不同的是,这节课将党史学习融入其中,既是音乐课也是一节思政课。”沈丽敏说。

这节课普通而又特殊的音乐课,让学生们收获颇丰。“从没有想过思政和音乐可以结合在一起,这种新颖的方式让我对这首歌曲有了更深刻的理解。”实验中学八(12)班学生陈芋汐说,“也很幸运我们生活在和平年代,今后要更加努力学习,要用所学的知识报效祖国。”

“我们在教学过程中发现,老师们更注重学科知识的传授,但爱国

主义教育、党史教育、革命主义教育等元素考虑得较少。我们希望推动各科课堂都有所改进。”“黄岩区名师全学科思政云课堂”负责人说,“德智体美劳,要德育为先。我们希望各科老师在立足本学科知识的基础上,自然地渗透思想教育,将思政教育与各学科内容相结合,打破原先灌输式的教学模式,真正将思政品德内化于心。”

为引导正处在“拔节孕穗期”的中小学生对,树立正确价值观,厚植家国情怀,首期思政“云课堂”涵盖中小学语文、数学、英语、科学、思想政治、社会历史、音乐、美术等学科,计十余课时,共有13位特级教师市区级名师参与,每一期直播授课都经过了前期专家们的精细打磨和层层把关,致力于让更多有思想、更接地气、更加亲和的思政课走进千家万户。

## 共读红色家书

6月8日,平田学校开展了“读红色家书、做红色传人”活动,通过教师讲解家书、观看红色家书视频、学生书写家书、教师传递家书等方式,让全校师生真切地感受到革命先辈们坚定的理想和信念,引导学生成为有历史责任感和使命感的人。

本报通讯员 陈志邦 摄



## 支教中的遇见 成长 蜕变

■樊川书院教育集团 王影

### 教学论坛

带着期待,遇见他们的第一天,谁也不知道离别的那一天来得那么快。时光荏苒,支教的日子悄然流逝,温情的片段在脑海中闪过,熟悉的脸庞在眼前浮现。

#### 一、遇见美好

苏霍姆林斯基说:“从我手里经过的学生成百上千,奇怪的是,留给我印象最深的并不是无可挑剔的横生,而是与众不同的孩子。作为一名教师,用心去做,选择适合学生的教育,积极寻找突破口。”

第一次午休,我坐在一班讲台桌上书写教案,坐在最后一位的女生,

忽地走到我跟前,第一反应,让她回到位置上,便让班长将该生请回座位,这便是某种意义上第一次“遇见”。

作业的“加量”,称呼的改变,分享生活和学习中趣事糗事。这样的老师,在其他同事眼里,是不是把学生宠坏了?狭路相逢,定是目标一致,所以“方式,重要吗?”

这一年的支教,让我明白,老师也可以有“两副面孔”,可以是老师,也可以是学生的朋友,最亲密的朋友。

#### 二、携手成长

支教度过的日子,是生命中的一抹清凉的绿色,夏天的颜色,沁凉的颜色,树的颜色,果子的颜色。去支教之前,有人告诉我“不要觉得过去是在教给他们什么,是在拯救什么,事实上,他们教给你的更多,

更深刻。”看似平静的班级,安静的同学,但相处下来,发现他们是一群有趣的“灵魂”。

在课堂上,我会适当地给课堂添加一些“调味料”。与此同时,仍不会忘记,课堂是传授知识的。我想正是因为调味剂的添加,课堂上的知识才容易被接受、被“吃透”!

难以想象一个科学老师,会拿出一节宝贵的40分钟,和学生玩游戏……也许正因我和他们是“一条心”的,所以他们为了给我“讨”课而据理力争的样子,让我下意识地觉得,一年支教,太为短暂!

有限的时间与能力,并没有改变太多,但是依旧相信,此次支教必定产生一些不一样的东西。

#### 三、精彩蜕变

马斯洛说过:人在各个时期都需要得到他人的理解、接纳、尊重和认同等。那么,中等生、后进生更需要被“看得见”,“死猪不怕开水烫”的现象才不会轻易产生。

一个男生趴在桌子上,课桌上“脏乱”,看上去吊儿郎当,不靠谱,学习成绩处在及格边缘线,因我给与一次“机会”——八个字,“你可以的,我相信你!”接下去的日子,我看到他在努力,在蜕变。现如今,他时常给我发来捷报。

正所谓良言一句三冬暖,作为教师,对于学生的每一句点评,说者可能无心,但听者绝对的有意的,是促进或压制都在短短言语之间,这也许就是“爱语”结善缘吧。

### 科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

## 3种位置出现白发,各有调理方法

一头光亮的秀发不仅代表个人形象,还与健康息息相关。中医认为,“肾藏精,其华在发,肝藏血,发为血之余,精血不足,黑发不生。”意思是说,头发是“血之余,肾之华”,又因脾为气血生化之源,所以,肝、脾、肾等脏腑功能的强弱决定了头发能否乌黑光亮。临床上,头发早白的年轻人非常多,这与个人脏腑功能失调有关。本文带您了解不同位置的白发暗示了哪些健康隐患?

前额白发:脾虚。前额为足阳明胃经循行所过之处,与脾胃互为表里,故前额白发主要与脾胃功能有关。中医认为,“发为血之余,气血旺盛,则毛发旺盛;气血亏虚,则毛发不荣。”脾为人体的“后天之本”,气血生化之源,调理脾胃可防治前额白发。脾胃虚弱还表现在面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、大便稀溏等。

随着物质条件越来越好,人们的饮食选择越来越多,口味也越来越重,夜宵零食不断,这样的习惯会对脾胃功能造成巨大损伤。脾胃受伤后,无力运化水谷精微,气血亏虚最终产生白发。所以,日常要避免暴饮暴食,尽量定时定量,少吃辛辣油腻食物。脾胃虚寒的人群平时

还可以煲些姜丝粥,早晚饭时趁热喝1—2碗,能达到温胃散寒的效果。

头顶、后脑勺白发:肾亏。头顶是督脉、任脉行经所在,任督二脉与肾脏代谢密不可分。头顶长白发,多是肾气不足。后脑勺则是任脉所过之处,故而也与肾气亏虚相关。

对于这类人群,可通过食疗调理。男性可食用动物肾脏、羊肉、鸡肉、黄鳝、泥鳅、虾、核桃仁、黑豆等食物;女性可食用干贝、鲈鱼、栗子。这里再推荐一款食疗方——芝麻核桃粥,常吃有生发乌发作用。具体方法:取黑芝麻、核桃仁、砂糖一起熬煮,温服。另外,日常可坚持按摩百会穴。百会穴位于头顶正中,用大拇指按揉耳尖,两个食指交接处,头顶中心的凹陷处即是。每天用食指和中指指腹按压60次。

两鬓白发:肝郁。两鬓即耳旁的部位,属于足少阳胆经,胆经从外眼角的瞳子髎穴开始,向上沿头侧部而行,与肝胆互为表里,故两鬓生白发与肝胆关系最为密切。肝主疏泄,若肝气郁结,失于疏泄,则气血运行不畅,毛发营养供应受阻,致白发出现。这类人群除了两

鬓斑白,还伴有急躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、腕腹胀满、失眠多梦等症状。现在无论男女老少都手机不离手,睡觉越来越晚。年轻人血气充盈,熬夜后很快能恢复,但随着年龄增长,血气充盈程度下降,熬夜后补一天觉可能都不如晚上按时睡觉1小时。《黄帝内经》有言:“阳气尽则卧,阴气尽则寤”,故而有子午觉这一说法,子时是指晚11点至次日凌晨1点,从中医理论讲,这个时间段是“胆经循行时间”,所以要尽可能在晚11点前就寝,达到养藏肝血的目的,养成良好的生活习惯才能避免早生华发。

另外还有一款食疗方——玄参猪肝,也很适合肝血亏虚的人群食用。具体做法:取玄参15克煮30分钟,再放入500克猪肝,共煮5分钟,捞出肝切片,然后用葱、姜、酱油等炒猪肝片至熟。有白发的人常吃此方可滋补肝阴。还可配合按摩风池穴,该穴位于后颈部后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,于耳垂齐平。手法:用食指中指指腹在穴位处向上推按,适度用力,以有酸胀感为宜。

(来源:生命时报)

## 锦江小学举行第七届读书节“红领巾书市”活动



本报讯(通讯员 张怡 徐云建) 立身以立学为先,立学以读书为本。为进一步引导学生爱读书、勤读书、多读书、读好书,实现书籍资源的交流共享,同时锻炼孩子们在社会实践、人际交往、解决问题的能力,6月7日,锦江小学举行第七届读书节“红领巾书市”活动。

为了办好“红领巾书市”,分享更多的读书乐趣,学校精心策划,各班在班主任的带领下用心组织。活动开始前,各班学生明确分工,如设摊、策划、导购、售书等;各班还制作了富有特色的宣传口号、海报等,营造热闹的“书市”氛围。

活动中,为更好地吸引“顾客”,各班学生使出“浑身解数”,抽奖、买书送礼等“促销”手段轮番上阵。售书者热情、周到、灵活的促销方式,引得无数购书者驻足流连,他们穿梭在书市中,满载而归,意犹未尽。

“红领巾书市”的顺利进行,不仅给学生提供图书交换的时间和空间,培养了孩子们处理旧书和选择好书的能力,拓展了图书借阅的渠道,实现资源共享,也推动后续读书节各项活动蓬勃发展。相信随着读书节活动的浸润,“书香蕴百年,锦志志高远”的理念会植根于每一位学生心中。

### 橘乡花语

## 简单的居家插花(上)

之前小编和大家分享过关于居家插花的技巧,今天,就居家的场所来聊聊如何插花。在家里不同的位置,简单的摆放几个花瓶,可以大大提升室内环境的颜值。

#### 玄关

无论是自己还是前来拜访的客人,对家的第一感受,便在玄关。花材的选用宜简不宜繁。大枝线条或是花朵饱满的花卉最为适合,例如绣球,它圆形的花朵十分饱满,又象征着美满和团聚,是玄关花卉不错的选择;由于有些玄关处光线不太好,可选择蕨类植物或仅仅是绿色的枝条,几片绿色的叶子,简单又持久。白色和绿色的搭配非常的协调,看上去清新又大气。

#### 客厅

客厅作为居家场所核心区域,有花才好。茶几、边几、边桌是摆放的重点。花无定式,随心所欲,尽可放手一试。茶几摆上花,整个客厅都会变得熠熠生辉。如果说一定要注意点什么,那就是花的颜色讲求与室内色彩的互动。比如蓝紫色的绣球花搭配蓝色的窗帘、浅色的郁金香搭配黑色的沙发……多尝试就会有心得;沙发边的小几展现的是你对细节的把握。通常这里无需刻意准备,主要区域的花插好后,剩余的材料基本就够用了;窗边的休闲区也是摆放花草的阵地,在这里读书、赏花、晒太阳,一个小小的花瓶,也是非常好的点缀;边柜与边桌在家庭中的地位简直就是为美而生,有一面背景墙衬托,这里是展示艺术品、画作、插花非常理想的地方。可以利用多件花器组合展示的方法:中国插花讲究单数,高、中、低三件花器为一组很有层次,花材选择同一种便足够美观。朱顶红也叫孤挺花,除了优雅的白色还有喜庆的红色可以选择。



本期和大家分享了玄关和客厅,下一期再来聊聊居家其他场所如何摆置花材,你会发现看似像一门艺术和学问的居家插花,其实也没有那么难。美其实很简单,我们都是生活的艺术家。

(区住建局园林建设中心供稿)