

1902年,我国有了最早的校园歌曲《男儿第一志气高》,至今,校园歌曲已有百年发展。近日,长沙学院启动第七届“放歌东来阁”校园歌手大赛。2009年,该校土木建筑工程系积极倡导校园原创歌曲,率先推出由校训改编成的歌曲《放歌东来阁》,并由此拉开了一年一度的“放歌东来阁”校园文化活动品牌活动。该活动已成为长沙学院校园文化品牌的“拳头产品”,是目前长沙学院参与人数最多、知晓率最高、影响力最广的校园文化品牌。活动分别推出了原创作品《放歌东来阁》、《长大,我的山水家园》、《起航》、《紫气东来》等四首学生作词、作曲、拍摄、演唱的主题歌曲,通过各大门户网站推广,点击率超百万余次。(徐媛 肖燕芳)



责编/岳霞 美编/戴莹芳 校读/刘芳

天心区城市和农村老师互换角色体验彼此的工作生活

教师互换上演“变形计”

长沙晚报记者 周丛笑

昨日,一场生动的《21牧场之国》讲课在天心区青园中信小学四一班进行。课堂上,来自暮云小学二年级的语文老师刘恋与孩子们亲切互动,她时而蹲下身子,拥抱孩子,给予鼓励;时而竖起大拇指进行表扬。一举手一投足都散发着一股大姐般的亲切感。课堂精彩纷呈,处处闪现智慧火花,如春雨,润物细无声。在她的引领下,62位学生乐在其中,在语文知识的海洋里徜徉。这是刘恋参与“变形计”后开展的又一堂公开课教学。来自城市和农村的老师互换工作地点和职位,体验彼此的工作生活,名曰教师“变形计”。

A 老师互换体验岗位角色

为了深入实施素质教育,推进区域教育均衡发展,天心区围绕创新教育指导思想,以区域内校际交流为载体,开展“实践体验式学习管理”,在编制不限、岗位不变的前提下,分批次、分层次相互派出行政管理人员、教师,让教师互换工作环境和岗位,让他们的个人工作经历获得改变,实施深度“变形”。这是天心区教师队伍培养的一次创新探索,也是教师交流、校际交流的一次新举措。第一批“变形计”共有6名成员,17名“变形导师”。来自青园中信小学的曹永健和暮云小学的刘恋,来自湘府英才小学的徐岚和新路小学的易梦婷,以及来自幼幼新宇幼儿园的杨文静和暮云幼儿园的黄陈娟,是本次被“变形”的三组人员。从5月9日至20日,他们互换工

作环境和职位,参与被派往学校的教育教学、行政管理。

“为了孩子清澈的双眸,我带着希望上路,铭记追求和梦想,感恩心灵的快乐成长……”第一批6位参与者在“变形计”启动仪式上,集体举起右手,许下了成长誓词。“希望所有参与的老师在体验中成长,在成长中作为!区教育局将提供更多实践管理平台,大力培养人才,推动天心教育的均衡发展。”这是天心区教育局党委书记、局长谢魏寄予的希望。青园中信小学校长刘菲菲作为本次活动的主创人之一,也是一名“变形”导师。她表示,“变形计”是推进教师交流的一种新形式,将区域内的资源整合利用,集合优势资源培养教师,使教师交流真正从纸上走到路上。

B “变形”老师全程参与教学教研

按照“变形计”活动内容与要求,参与“变形”的教师将融入所在学校管理团队,参与行政会议、教师例会和日常教学,了解学校办学特色以及管理风格,吸收学校优良品质。“变形”成员要有随时记录并及时总结的习惯,加大传播力度,激活创造力,让“变形计”深入人心。

跟随着“变形导师”们的脚步,记者探访了青园中信小学、暮云小学、新路小学等活动所在学校,与加入首次“变形计”的老师们进行交流。“学习”和“触动”是老师们感悟最深的,而“激情”与“变革”是“导师”们感悟最深的。

作为“变形计”的导师,新路小学校长林志仁激动地告诉记者,“非常庆幸我和我的团队也能参与其中,成为第一批浇灌者,更真诚地希望这颗种子能如我们期待的这般开花结果、蓬勃开来。”她表示,作为导师,当徐岚老师来到学校后,便首先确定了她变形的两周内评价体系的方向;建立好“新路之星”评价体系的雏形,设计好以“知礼明仪,做可爱新路人”为主题的“六一”活动,并多次帮助其修改方案到最后形成定稿。为了让徐岚更快、更好融入新团队,有更多的时间去观察、思考、研讨,她主动分担了一年级一个班的教学任务。

C 变形老师获小朋友喜欢

走进暮云小学二年级的课堂,当孩子们被问到“你们觉得曹老师怎么样?”他们争先恐后地回答说“曹老师太有趣了”“他很会讲故事”……曹永健除了上语文课外,每天要保证的就是给孩子们上阅读课。在二年级,他给孩子们带来了绘本故事,从《驴小弟变石头》到《老鼠娶亲》、《格列佛游记》等。以《驴小弟变石头》为例,孩子除了听他讲故事,还化身驴小弟,有机会上台表演这个故事。而另一个绘本故事《老鼠娶亲》,里面的童谣成了孩子游戏的材料。同桌拍手歌,诵童谣,故事充分游戏化。他还尝试将故事带到一年级。同样的绘本《驴小弟变石头》,他用一截红色的小粉笔代替红宝石,让孩子畅所欲言地讲述了自己的愿望。

湘府英才小学的徐岚和新路小学的易梦婷则是第二组互换人员。她们同为学校大队辅导员,是学校德育工作的执行者。“在这里的每一天都在感动,比起很多娇生惯养的孩子,这里的学生很朴实、可爱,而且独立能力强,老师之间的交流氛围也非常好。”徐岚这样评价新路小学的孩子。



曹永健老师正在给学生上阅读课。谭春燕 摄

明德天心中学“科技读书节”启动

长沙晚报(记者 周丛笑)由金汇社区和明德天心中学共同承办的文源街道2016年科技活动周暨明德天心中学“科技读书节”启动仪式前日举行。

本次活动以“创新驱动发展,科技引领未来”为主题,着力弘扬“科技融入生活”的发展理念,普及科学知识,推动校园科技创新。科技读书节上,学生们将挑战科技头脑,开展鸡蛋撞地球、多彩的手工皂创新赛、生物模型制作比赛、巧手绘地图比赛、变废为宝创意赛、LOGO设计、科幻画比赛等活动。天心区人大代表、湖南凯顺科技发展有限公司董事长赵友祥为明德天心中学捐赠1000册科技书籍。

专家论道家庭教育 周末家长取经忙

长沙晚报(记者 岳霞 通讯员 周发荣)在社会职场是成功人士,在家里就是成功父母?未必!家家都有一本难念的经,最难念的莫过于教育经。近日,著名教育专家学者、社会知名人士、中小学及幼儿教育工作者和家庭教育专业人士以及家长1000多人,在青竹湖湘一外国语学校举行的“新时代如何做父母”的话题,以“情景剧”再现的形式,会诊家庭教育哪里走。

家庭教育是近几年来讨论的热门教育话题。《教育部关于加强家庭教育工作的指导意见》中明确指出:“由于认识不到位、教育水平不高、相关资源缺乏等问题,导致一些家庭出现了重智轻德、重知轻能、过分宠爱、过高要求等现象。”很多家长寻求快速有效的解决方法,然而信息爆炸的时代,方法永远无法穷尽,又往往治标不治本。家庭教育往哪里走,免不了众说纷纭又声音嘈杂。

青竹湖湘一外国语学校校长武建谋介绍,本届论坛围绕家长的自我觉察与自我教育等议题,整合家庭教育前沿理论与思辨,借鉴海内外家庭教育实践经验,解读家长如何准确认知与定位自身角色,如何言传身教与正确引导孩子。与会专家表示,青竹湖湘一外国语学校《把每一个学生放在心上》的教育案例,入选全国教育改革创新型案例,对家庭教育具体的落地具有十分重要的补充作用。

专家研讨“把企业搬进校园”

长沙晚报(记者 徐媛 实习生 欧阳仕斌)“我们要有效率率地完成课业,目前财务部门还需强化工作意识,方案还有很多漏洞,像出纳工作细则就没有制定明确的规定……”在团队总结会上,一位学生对企业方案提出了质疑。这是在湖南商务职业技术学院虚拟商业社会环境VBSE实训课上的一幕。2016年教育新闻“创新创业教育与商科实践教学”研讨会近日在长沙召开,来自省内外教育界、产

业界专家学者们参观课堂,共同探讨“如何把企业搬进校园”。

北京豆点熊车制造有限公司,北京小精灵车制造有限公司……这些都是学校为学生虚拟的公司,学生们16人分为一组经营公司,不同的公司实行竞争对抗。实训课上有企业真实的组织机构、工作任务、业务流程与操作环境的全景呈现,这种寓教于乐的教学方法在湖南商务职院受到了很多学生的青睐。

洋教授来上数学课 终极大题是美术作业

长沙晚报(记者 岳霞 通讯员 龚炎)你的美术是英语老师在数学课上教的吗?这么充满想象的画面,近日在长沙市地质中学初二的课堂上实现。来自美国博灵格林州立大学教育与教学学院教授嘉百列·麦特利博士跟中国学生的一番互动,让彼此都感新奇,原来数学还可以这样学。而讲座的最后,一题:“Draw yourself doing mathematics. 请画一幅关于你自己在做数学时候的图画,不要担心绘画水平,仅

仪把你想到的画出来就好。”让参加讲座的地质中学学生脑洞大开。

“中国学生的数学基础非常好,但是欠缺的就是用数学思维来解决实际问题。如果一个题目中没有数学,就认为不是数学题。”嘉百列·麦特利教授表示,通过学生画的画,可以清楚地了解他们对数学的喜爱程度。这次到长沙来,是要做一些关于数学教育的调查研究,第二站将去湖南师范大学,乐学环游教育支持了这项研究。

长期纯素食,有损女性健美

专家提醒:可以一周挑选1~2天全吃素,也可以每天固定1~2餐吃素,其余时间还是荤素搭配

长沙晚报(记者 杨蔚然 通讯员 彭璋 彭璐)

指导专家 曾小奇 湖南省肿瘤医院营养科副主任营养师

“我现在基本全吃素!”眼下很多人尤其是女性偏爱素食。科不科学?5月15日至21日,是我国第二届“全民营养周”。据了解,在人类所有癌症中,30%~50%可能与营养有关。专家认为,通过合理营养、适当体力活动、平衡心态,每年可使癌症的发生率减少约50%。尤其应科学对待“素食问题”,特别是女性,长期纯素食有损身体健康。

A 长期纯素食不利健康

随着生活水平的提高,现代人高脂肪、高蛋白、高热量食物摄入过多,造成营养过剩、营养失调。不健康的饮食习惯,正是形成现代病如肥胖、心血管疾病、糖尿病等的根源。近年,素食之风席卷全球。

何谓素食?曾小奇认为,素食主要是指以水果、蔬菜、豆类、谷物、种子和坚果等植物类食品为主的饮食习惯。素食有半素食和纯素食之分,半素食是指不食肉类但食用部分动物制成的食品,如蛋类、奶类来取得身体所需蛋白质,这类素食者营养需求能得到满足。纯素食是避免食用肉类及所有由动物制成的食品,包括蛋、奶类等。

“长期纯素食,其实并不科学。”曾小奇指出,长期纯素食容易出现维生素B12、维生素D、钙、铁、锌等营养素缺乏。

维生素B12缺乏,则容易导致巨幼细胞性贫血,还可引起进行性神经病变,症状表现为记忆力下降、精神抑郁、表情呆滞、易激动以及四肢震颤等神经症状,严重缺乏维生素B族时,血中“高半胱氨酸”的含量会升高,从而显著增加得心脏病的危险。

维生素D、钙缺乏,则易导致手足搐搦症、骨质疏松,表现为肌肉抽搐、痉挛、惊厥、易骨折,儿童则易患佝偻病,出现X形或O形腿、胸骨外凸如鸡胸等。

铁缺乏,则容易引起缺铁性贫血,表现为头晕、心悸、气短、眼花,严重者还可出现面色苍白、指甲脆薄、肝脾轻度肿大等。

锌缺乏,则影响机体正常的生长发育及正常味觉及食欲,儿童表现为生长发育停滞,还可出现味觉减退、食欲缺乏、严重者可出现异食癖等。

【温馨提示】女性长期纯素食,严重有损身体健康,蛋白质、脂肪来源不足,会对体内激素分泌造成破坏性影响,并影响女性排卵功能,甚至可能导致不能生育。

【温馨提示】适量地吃素食,是种很好的生活习惯,而且多吃素食、蔬菜、水果等富含纤维的食物,有助于保持理想身材,还可净化血液、养颜美容、减轻肾脏负担等,但任何饮食习惯都必须把握合理的度。

完全素食不可取,均衡饮食才是健康的关键。“素食为主,少量配合肉、蛋、奶”仍是大多数人的最佳营养选择,切忌盲目跟风吃素。尤其是有特殊营养需求的人群,如婴幼儿、青少年、孕妇、产后及哺乳期妈妈、体质虚弱者、老年人、更年期妇女,不能完全吃素。

【温馨提示】膳食纤维大部分会流失到糠麸之中。

4.保证豆类的摄入。素食偏多者一定要保证充足的豆类摄入,豆类是指黄豆、黑豆和青豆,豆类含丰富的优质蛋白质,不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、烟酰胺等,其蛋白质含量可达35%~40%,是植物性食品中蛋白质含量最多的食品,且赖氨酸含量较多,与谷类食品混合食用,可较好地发挥蛋白质互补作用,具有较高的营养价值。

5.每天一把坚果。如果是全素饮食者,脂肪来源不足,每天吃一把坚果,如榛子、核桃、杏仁、黑芝麻等,不仅可很好地弥补脂肪供给的不足,还有助于补钙,但要避免过量摄入。

6.长期素食者,要多留意钙、铁、锌、维生素D、维生素B12的摄入量,最好适量补充复合营养素制剂,特别是含铁、锌、维生素D和维生素B12的配方,以预防可能发生的营养素缺乏问题。

B 怎样科学健康吃素食

“素食要怎样吃,才科学健康呢?”曾小奇建议:

1.定个素食日。可以一周挑选1~2天全吃素,其余时间还是荤素搭配。固定的素食日可以改善饮食习惯,减轻肠胃负担,给身体来个定期大扫除。也可以每天固定1~2餐吃素,尤其以晚餐吃素效果最好,这样既可以享受素食带来的健康,又满足了营养的需求。

2.食物品种多样化。由于素食的种类很多,不同种类在营养价值上各有特点,为了保证营养均衡互补,每天尽量做到主食、蔬菜、水果、豆类、坚果类齐备,每日摄入的食物品种不少于15种,还要注意食物的多色搭配,红、绿、黄、黑、白多种颜色食物搭配,尤其要注意增加黑色食物如黑木耳、香菇、黑芝麻等的摄入。

3.粗细搭配。每天摄入的主食,最好有三分之一的粗粮如燕麦、玉米、荞麦、全麦面包等,稻米、小麦不要太精细,否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳

食纤维大部分会流失到糠麸之中。

4.保证豆类的摄入。素食偏多者一定要保证充足的豆类摄入,豆类是指黄豆、黑豆和青豆,豆类含丰富的优质蛋白质,不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、烟酰胺等,其蛋白质含量可达35%~40%,是植物性食品中蛋白质含量最多的食品,且赖氨酸含量较多,与谷类食品混合食用,可较好地发挥蛋白质互补作用,具有较高的营养价值。

5.每天一把坚果。如果是全素饮食者,脂肪来源不足,每天吃一把坚果,如榛子、核桃、杏仁、黑芝麻等,不仅可很好地弥补脂肪供给的不足,还有助于补钙,但要避免过量摄入。

6.长期素食者,要多留意钙、铁、锌、维生素D、维生素B12的摄入量,最好适量补充复合营养素制剂,特别是含铁、锌、维生素D和维生素B12的配方,以预防可能发生的营养素缺乏问题。

【温馨提示】适量地吃素食,是种很好的生活习惯,而且多吃素食、蔬菜、水果等富含纤维的食物,有助于保持理想身材,还可净化血液、养颜美容、减轻肾脏负担等,但任何饮食习惯都必须把握合理的度。

完全素食不可取,均衡饮食才是健康的关键。“素食为主,少量配合肉、蛋、奶”仍是大多数人的最佳营养选择,切忌盲目跟风吃素。尤其是有特殊营养需求的人群,如婴幼儿、青少年、孕妇、产后及哺乳期妈妈、体质虚弱者、老年人、更年期妇女,不能完全吃素。

【温馨提示】膳食纤维大部分会流失到糠麸之中。

4.保证豆类的摄入。素食偏多者一定要保证充足的豆类摄入,豆类是指黄豆、黑豆和青豆,豆类含丰富的优质蛋白质,不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、烟酰胺等,其蛋白质含量可达35%~40%,是植物性食品中蛋白质含量最多的食品,且赖氨酸含量较多,与谷类食品混合食用,可较好地发挥蛋白质互补作用,具有较高的营养价值。

5.每天一把坚果。如果是全素饮食者,脂肪来源不足,每天吃一把坚果,如榛子、核桃、杏仁、黑芝麻等,不仅可很好地弥补脂肪供给的不足,还有助于补钙,但要避免过量摄入。

6.长期素食者,要多留意钙、铁、锌、维生素D、维生素B12的摄入量,最好适量补充复合营养素制剂,特别是含铁、锌、维生素D和维生素B12的配方,以预防可能发生的营养素缺乏问题。

【温馨提示】适量地吃素食,是种很好的生活习惯,而且多吃素食、蔬菜、水果等富含纤维的食物,有助于保持理想身材,还可净化血液、养颜美容、减轻肾脏负担等,但任何饮食习惯都必须把握合理的度。

完全素食不可取,均衡饮食才是健康的关键。“素食为主,少量配合肉、蛋、奶”仍是大多数人的最佳营养选择,切忌盲目跟风吃素。尤其是有特殊营养需求的人群,如婴幼儿、青少年、孕妇、产后及哺乳期妈妈、体质虚弱者、老年人、更年期妇女,不能完全吃素。



IC供图

天天小贴士

●长时间熬夜可能会致癌:

很多人平时就是夜猫子,各种聚会、加班无法早睡;熬夜的危害不只是黑眼圈、皮肤出问题和身材变胖,长时间熬夜有可能致癌。负责调节人体睡眠周期或昼夜节律的蛋白质,可以保护人体避免零星形式癌症的发生。

●喝咖啡伤胃吗?

很多人说喝咖啡易造成胃溃疡,其实咖啡并不会造成溃疡;而空腹喝咖啡,会使胃因受到咖啡因的刺激而分泌过多的胃酸,增加胃

炎和胃溃疡的发病率,因此,最合理的喝法应是饭后喝,可增加胃液的分泌,利于人体的消化。

●5类人少吃鱼:

①痛风患者,有些鱼类含嘌呤高,不利健康;②出血性疾病患者,鱼脂肪中含有二十碳五烯酸,摄入过多抑制血小板聚集;③肝肾功能严重损害者,鱼类食物蛋白质含量丰富,过多摄入会加重肝、肾负担;④服用某些药物的人,如扑尔敏、茶海拉明等;⑤对鱼虾类食物过敏的人。小羊 辑

【健康】

CHANGSHA EVENING NEWSPAPER

周刊新闻中心主编 责编/杨蔚然 美编/赵耀 校读/刘芳

吟诵“活化石”史鹏先生



被称为湘方言吟诵“活化石”的史鹏先生,更有独特的文化魅力。史先生曾与学界泰斗夏承焘同时吟诵过同一首作品,夏先生用吴方言,史先生用长沙话,虽然方言不同,可该吟诵的地方停,该激昂的地方激昂,是完全一致的。

学习古典诗词丢失了吟诵,就像树叶离开了树枝。然而,这种传统方言吟诵方式正在逐渐消亡,为此,史老不顾91岁高龄,出任湖南吟诵学会会长,携手各路吟诵专家开班收徒。讲到动情处,精神矍铄的史老一脸灿烂的笑容,如春光般明媚,生命树常青。

文/王晓雅 图/史鹏先生提供

长沙晚报“健康”版微信公众平台——“长沙晚报健康吧”二维码(微信号:cswbjkb)



健康视点

