

“阳康”后的体育课该怎么上?

株洲晚报融媒体记者/戴凛

新学期开始,不少中小學生迎来“阳康”后的户外体育课。此前,社会各界对于“阳康”后如何进行体育锻炼的讨论不断,孩子们开学后如何上体育课也备受家长们关注。那么,开学初的体育课是什么样的呢?

阳光下运动起来

昨日上午10时许,芦淞区莲塘小学里热闹非凡,同学们带着篮球走上操场,开始进行以篮球操和瑜伽操为主的大课间运动。同学们手握篮球不停变换姿势,在阳光下活力满满。

随着上课铃响,部分班级开始了体育课。由于这几天迎来的久违的阳光,孩子们兴奋地开始了活动更加丰富的体育课。

记者看到,体育老师在操场上摆上了一些圆环、锥桶和软垫,同学们先是双脚跳跃过环,再绕锥桶小跑。还有的则在软垫上翻跟头,再起身小跑接力。整体来看,运动量不大。而在操场的另一侧,还有体育老师带领学生在小台阶上进行平衡走训练。

“不累,好玩又锻炼了身体。”三年级的女生李同学说,已经很久没有在户外参加体育课,很喜欢和同学们一起进行这样有趣的课堂体育训练。

记者还走访了城区其他多所中小学,户外体育活动大都已经恢复。



▲同学们进行游戏式短距离跑。 记者/戴凛 摄



▲老师带同学进行平衡训练。 记者/戴凛 摄

寒期锻炼不间断

据了解,去年11月份以来,我市中小學生陆续进入居家学习状态,校内体育运动明显减少。加上12月下旬出现新冠病毒感染小高峰,同学们的运动量更是直线下降。不过正式进入寒假后,“阳康”后的同学们开始主动寻求锻炼。并且老师也提供了一些居家锻炼建议,让同学们开始恢复性训练。

“跳绳、开合跳等,假期里锻炼一直没有间断。”家长罗先生说,儿子“阳康”后,有半个月左右的时间浑身乏力。但是通过不断增加运动量,体能已经逐渐恢复。对于开学后的体育课,罗先生表示,很放心学校的安排,相信老师在运动安排方面肯定有更专业的判断。

家长王琪表示,女儿一直没有“阳”过,所以体能状况一直还可以。寒假里只要不下雨,还会和女儿一起健步、骑单车。希望开学后体育课正常开展起来,让同学们通过适量的体育运动,保持健康的体魄。

循序渐进恢复状态

“观察了学生在不同运动量后的表情和呼吸节奏,然后再对课堂内容进行安排。”芦淞区莲塘小学何铁牛老师介绍,目前小学各年级每周有三节体育与健康课。其中开学前两周为大课间、体育课开展方式进行了细致的准备。

考虑到不少学生已经感染过新冠病毒,学校暂时不会开展快速跑和耐久跑的项目,强度比较大的教学比赛也会暂停。前期将以小运动量的训练为主,比如大课间以篮球健身操、瑜伽操为主。体育课则以游戏和小竞技项目为主,包括多人跳绳、篮球运球、平衡走等。学校每周会进行阶段性观察,到中后期再逐步增加跑步长度。

据悉,开学前,各校已对每个学生的身体状况进行了排摸,询问是否存在“阳康”后的不适症状。教育部门也提出要求,各校要循序渐进地开展体育运动,逐步增加运动强度,同时,体育老师要多关注学生状态,准备好应急举措。

校园故事

小志洗头记

栗树山小学六年级的小志(化名)有些叛逆,2月20日的课间操时间,他又把帽子蒙在了头上,与同学们显得格格不入。不过当他被“请”进校长办公室后,倔强的他却几乎流下眼泪,这到底是怎么回事?

小志成长在单亲家庭,爸爸工作繁忙,更多时间是他与奶奶一起生活。随着年龄增长,小志变得越发叛逆。上学期,他自己背着家人悄悄烫了个“时髦”的头发,但上学后,很快就被老师发现。校长周英斌和他聊了很久,这才同意和校长一起去理了发。从这以后,在同学面前,他总是把周校长称作“周妈妈”。

上周末,小志又悄悄烫发了。为了不被老师发现,他总是把卫衣的帽子戴在头上,但在课间操时,他的装扮还是格外突兀,于是又被“请”到了校长办公室。

“让我把帽子放下来,结果发现他又烫发了。”周英斌有些无奈,但仍然耐心地与他聊着家庭与未来。期间,她发现小志一直在抓头发,这一问才知道,可能是因为烫发时损伤了头皮,加上青春期分泌物增多,所以头发很痒。

周英斌把小志带到了门卫处的水池,用温水给小志洗了个头,然后再吹干了头发。一番打理后,小志显得精神多了。看着细致的“周妈妈”,小志几乎要流下眼泪。他也接受了“周妈妈”的建议,跟爸爸回去重新理发,争取做一个校园好少年。

(株洲晚报融媒体记者/戴凛)

提升特教随班就读教学能力 百名教师参加“国培计划”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛)2月19日,“国培计划(2022)”株洲市特殊教育随班就读转岗骨干教师招聘培训结束。来自全市的100名教师共进行了为期5天的专业培训,以更好地帮助残疾儿童接受融合教育。

在结业典礼上,学员们以小组为单位进行了成果汇报。大家用诗朗诵、讲故事、表演等多种形式呈现出培训期间的学习收获和心得感受。各小组在精彩的汇报中充分展现出作为融合教育工作者的自豪感和使命感。

茶陵县思聪中心小学的陈洪初老师作为优秀学员代表发言,他表示,这次培训收获满满,并倡议全体学员要秉承初心及信念,做好融合教育,让每一个特殊学生都享受公平有质量的教育。

截至目前,我市随班就读学生达到1972人,占全市特殊教育学生总数61%;全市残疾儿童入



▲一批优秀学员受到表彰。 记者/戴凛 摄

学率达99.93%,融合教育全域化格局基本形成。在融合的环境下,师生相互激励,彼此成就,共同成长。株洲融合教育逐渐走在了全省乃至中西部地区发展的前列,为中西部地区开展融合教育提供了经验与范式。

创新与应用研究》、株洲市第五中学的《智能化课堂应用与实践》、攸县四中的《基于大数据分析的分层教学策略研究》、天元区天台小学的《数字化教学工具在教育教学中的创新应用研究》等,将为我市教育教学提供创新的思路、方法和途径。国家多次提出,教育信息化要重视提升教师的信息化素养。因此,不管是现在还是将来,每个教育者都应该不断的学习教育信息技术,不断地给自己充电,才能不断开拓进取,勇于创新,当一名合格的新时代教师。同时,我们也要关注到乡村教师、乡村学校,多为他们创造学习和提升专业水平的机会,让乡村教师与学生也能共享教育数字化的变革红利。

戴凛

让更多师生共享数字教育红利

上周,世界数字教育大会在北京召开,专家围绕数字化转型、数字学习资源开发与应用、师生数字素养提升、教育数字治理等进行深入交流讨论,为数字教育发展指明了方向。

放眼今日,我市数字化教学条件全面提档升级,优质数字教育资源不断丰富,优质教育资源覆盖面不断扩大,越来越多的教育场景发生在“云端”,数字教育不再只是一个虚无缥缈的概念。比如在2022年,我市实施“教育信息化创新发展攻坚行动”,组织开展了教育信息化创新应用试点,共评审出创新项目7个。并组织开展了教育技术课题申报,其中天元区隆兴中学的《智能化教学模式

教育评论

觅缘婚恋神农公园 征集要求不高的女士 免费服务1至2次 (原配程璐婚介+株洲红娘+文姐婚介) 一站式服务 快速脱单,招募幸福使者,我负责搭建平台,你负责邂逅…… 男未婚,29岁,本科,央企技术员,帅气 男未婚,34岁,本科,事业单位管理,性格好 男未婚,25岁,本科,湖南广电,孝顺,上进 男离婚,69岁,市建公司工作,经济师,儒雅 男离婚,52岁,国企,有房有车,性格豪爽 男离婚,43岁,本科,公务员正科,顾家 男离婚,60岁,央企退休,条件好,女儿已独立 女未婚,23岁,本科,老师,甜美 女未婚,29岁,本科,某局工作,秀气 女未婚,34岁,硕士,政府单位工作,有才华 女未婚,25岁,本科,公务员,高挑漂亮 女未婚,43岁,大专,会计师事务所,简单,白净 女离婚,53岁,个体老板,外形气质佳 女离婚,46岁,中专,家居老板,条件优 女离婚,35岁,大专,4S店店长,漂亮,身材好 女离婚,48岁,本科,公务员,清秀端庄 女离婚,68岁,国企退休,独居,小孩在北京 抖音号: my073128118100 公众号: 湖南跟谁文化 28118100 17769339520 地址: 中心广场神农公园里面右边游船码头 广告

下列证件声明作废 言峰遗失布拉庄园D区联排2号房的0004177号伟达集团往来结算统一凭据,金额103万元

广告接待热线 28883156

市体育中心电动汽车充电站启用 全市规模最大,集多功率、多用途、多充电模式于一体

本报讯(株洲晚报融媒体记者/高晓燕 通讯员/单纯 曾艳)2月16日,国网株洲天元供电公司在株洲市体育中心新建的综合型电动汽车充电站,顺利完成充电桩电源送电,设备运行良好。

这座集多功率、多用途、多充电模式于一体的综合型充电站,设有18个充电桩电源点,可同时供给36辆不同车型的电动车快速充电,是目前株洲市规模最大的充电多功能综合服务体。站内还设有光伏照明系统、智能监控设备、道闸智能识别系统,后期还将建设完善充电服务管理中心、司机休息室等设施。

相关新闻

置换新能源汽车补贴将线上发放

日前,省商务厅发布《关于新能源汽车置换促销相关问题的解释说明》(以下简称《说明》),对相关热点问题解释。

2月5日,省政府办公厅发布了《关于打好经济增长主动仗实现经济运行整体好转的若干政策措施》(湘政办发〔2023〕4号),提出“2023年6月30日前个人消费者报废在湖南登记注册的符合相关标准的家用汽车,并在省内购买新能源乘用车的,凭报废车回收证明和新车购车发票等资料享受5000元资金补贴,补贴由省和购车所在市州统筹安排”。

报废个人名下家用机动车:消费者2023年6月30日前在省内购置的报废车回收企业报废个人名下家用汽车,并开具报废机动车回收证明,开具时间为2023年2月5日(政策发布日)至2023年6月30日。不具有资质的

绿色环保节能、经济实惠的新能源汽车出现在街头的频率越来越高,而分布合理、使用便捷的充电站愈发受人关注。为服务居民客户便捷出行,有效缓解“充电难、里程焦虑”等难题,前期,国网株洲天元供电公司组织商讨天元区电动汽车充电桩的建设布局,经过大量沟通最终选址体育中心。

目前,国网株洲天元供电公司已在天元区建设了一批集中式充电桩,运营总容量达到10680千伏安,其中交流充电桩19座,直流充电桩130台,大大缓解了天元区充电桩不足的压力。

企业无法开具报废机动车回收证明。

在湖南购买新能源乘用车:消费者在2023年6月30日前在湖南购买新能源乘用车,开具新车购车发票,开具时间为2023年2月5日至2023年6月30日,开具发票的汽车经销商登记注册地必须在湖南。

提交资料申领补贴:省商务厅将通过公开评选方式选定一家线上平台作为补贴申领服务平台,消费者登录线上平台申报端口提交身份证、报废机动车回收证明、新能源乘用车购车发票等资料,经审核后在指定时间内将5000元补贴发放到线上平台绑定的个人银行卡账户。

具体实施细则和申领指南在2月底前发布,消费者3月上旬可通过线上平台提交资料申领补贴。(据潇湘晨报)

田心大道九牛山路段有望本月底整体通车



▲受损道路得到修复,重新铺上了柏油。 记者刘平摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平)2月21日上午,田心大道古滑坡地质灾害治理工程项目施工现场,多辆压路机在作业,崭新的柏油路面成型。建设方相关负责人介绍,田心大道九牛山路段有望本月底实现整体通车,将比原计划提前一个月。

田心大道是田心地区的一条主干道。在2020年上半年的一场暴雨中,九牛山路段出现山体滑坡,由东往西方向车道被大量泥土覆

盖。地质灾害发生后,滑坡路段施行半幅通车。2021年上半年,滑坡路段再次出现山体滑坡,“泥土堵路”问题进一步加剧。

“原计划3月底竣工。”市国盛融城发展有限公司相关负责人介绍,春节期间,施工人员放弃休假,全力以赴赶工程进度,受山体滑坡导致交通中断的路段有望在本月底实现通车,届时田心大道九牛山路段将实现整体通车。

NMN 免费领取 6 个月用量

NMN抑制衰老作用,于2014年由哈佛大学的David·辛克莱尔实验室初步发现,并在2016-2018年间由哈佛医学院、华盛顿大学、日本庆应大学等世界顶尖科研机构,分别从提升体能、抑制衰老引起的认知能力下降、逆转血管死亡、保护心脑血管功能等多角度全方位证实其抑制衰老,延长寿命的显著效果。 2023年,NMN普及年!生产厂家在全国开展符合条件者免费领取6个月用量的公益活动,每人须申领一年用量,实名制登记,全国仅限6000名。 免费热线 029-8822-7321

青年人才集体婚礼 有奖征集婚服设计方案

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇)今年,我市将举办第二届520青年人才集体婚礼。2月20日,市委人才办、团市委共同发出婚服设计征集令,为新人设计一套独一无二的婚服。

去年520,株洲成功举办首届青年人才集体婚礼,向全国展现了“制造名城、幸福株洲”的硬核浪漫。今年520,第二届青年人才集体婚礼即将浪漫启幕,株洲以服装之城的名义,向全国所有服装设计师、设计人才发出盛情邀约,为新人设计原创婚服,共创幸福株洲甜蜜事业。婚服设计要求展现株洲城市特色,报名时间为2月20日至3月20日,作品入选公示时间为3月25日。

入选作品的设计师有机会获得株洲服饰龙头企业工作机会;设计作品将有机会在2023株洲青年人才集体婚礼制作成果展出,实现设计作品量产机会;比赛奖金、银、铜奖,税前奖金分别为10000元、6000元、3000元。

气温回暖 “菜篮子”更实惠

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远)天气渐暖,降水逐渐增多,时令鲜蔬价格开始回落。2月21日,记者走访我市多家商超和农贸市场发现,市场上蔬菜、猪肉、禽蛋等价格均较春节有不同程度下降,菜品供应更加丰富。

省商务厅监测数据显示,全省蔬菜整体价格回落。甘蓝类、茄果类和葱蒜类价格全线下降;叶菜类、根茎类和瓜菜类价格跌多涨少。蔬菜零售均价8.51元/公斤,下降1.6%。重点监测的7大类30个蔬菜品种25降5涨。目前,各蔬菜产地供应充足,蔬菜上市量进入相对稳定阶段,预计后期菜价还有下降空间。

价格下跌的还有猪肉和禽蛋。记者在沃尔玛超市的鲜肉区看到,后腿肉27.8元/公斤、五花肉29.8元/公斤,均较前期有不同程度下降。市商务局相关负责人表示,春节后是猪肉传统消费淡季,生猪出栏体重较高,拉高了猪肉供给,猪肉价格出现震荡下行。禽蛋类市场供货量充足,致收购价下降。

吃板蓝根防感冒? 医生提醒:只会适得其反

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/刘兰)春季来临,气温起伏不定,流感也进入高发期。有的市民担心“扛不住”,已经开始服用板蓝根、感冒灵等药物来预防呼吸道疾病。医生提醒,这种做法只会适得其反。

省直中医院中医经典病房主任向毅介绍,大多数感冒药的作用是缓解症状,不能预防感冒。即使是中药类的感冒药,不当使用或过量使用,也会出现副作用,容易造成肝肾功能损伤,影响健康。因此,不建议市民在没有出现疾病症状的情况下,将这些药物当作预防药来日常服用。

如何预防春季呼吸道疾病?向毅提醒,最好的预防措施仍是坚持戴口罩、勤洗手、勤通风。对于呼吸系统的发育不完全的儿童、身患多种慢性病的老年人、患有呼吸道慢性病的市民来说,春季更应注意保暖,同时减少前往人群密集、密闭的场所。

