



晚报老年大学周记

株洲晚报融媒体记者/谢嘉 文/图



秧歌舞班



形体礼仪班



新疆舞班

秋风送爽,株洲晚报老年大学迎来了新学期的开学季。在这里,每一位学员都是充满活力,银发学子们用热情和智慧书写着属于自己的不老传说。让我们一起走进这个充满魅力的学习殿堂,感受老年朋友们开学第一周的学习热情和生活态度。

阳光音乐舞蹈 老年生活的多彩课堂

在上周一下午2时的合唱班教室里,阳光透过窗户洒下,金色的光芒与学员们脸上的笑容交相辉映。这里,一群热爱音乐的老年人正用他们的热情,唱响生命的赞歌。

李新平,一位毕业于湖南师范大学音乐教育专业的音乐高级教师,同时也是音乐学科带头人,她将自己对音乐的热爱传递给了每一位学员。“来,我们再来一遍‘我和我的祖国’,注意气息的控制,情感的投入。”在她的指挥下,学员们紧随其后,嘹亮的歌声在教室里回荡。

在这里,年龄不是界限,共同的热爱和对美好生活的追求是他们共同的语言。

转眼到了上周四,形体礼仪班的学员们在湘江风光带沐浴着阳光,开始了他们的课程。美国认证协会ACI注册国际高级礼仪培训师,国资委中国人才委员会注册高级礼仪培训师李天天,正带领着学员们练习着优雅的舞步。尽管他们的动作不如年轻人那般矫健,但每一个转身,每一个手势,都透露出从容和优雅。

“保持微笑,抬头挺胸,让我们的每一个动作都充满信心。”李老师鼓励着大家。在这里,每一位学员都是主角,每一次尝试,每一次进步,都是对自我挑战的胜利。

退休不褪色 本学期开设40门课程

开学第一周,株洲晚报老年大学已迎来500余名学员,处处洋溢着活力与热情。这所自2019年创办的老年大学,不仅为银发学子们提供了一个学习的平台,更是他们社交和展示自我的舞台。

“在这里,我找到了退休后的新乐趣。”一位学习书法的学员分享道。他曾是一位工程师,退休后通过老年大学的课程,找到书法的魅力。“老师非常专业,同学们也很热情,这里就像一个大家庭。”

“我们的目标是让每一位学员都能在这里找到属于自己的舞台。”株洲晚报老年大学的相关负责人表示。她认为,老年大学不仅是一个教学的地方,更是一个充满爱和关怀的社区。“看到学员们在舞台上自信地表演,是我们最大的满足。”

在株洲晚报老年大学,有一支由25名专业教师组成的强大师资队伍。他们中,有10人拥有副高以上的职称,大部分老师还担任着市级协会会长、副会长等职务。这些老师不仅具备25年以上的教学经验,更有着对老年教育事业的无限热忱。

据悉,株洲晚报老年大学本学期设有合唱、声乐、乐理、排舞、秧歌舞、形体舞、新疆舞、民族古典舞、舞蹈瑜伽、手机摄影、电子琴、葫芦丝、古筝、太极、拍摄剪辑、朗诵、二胡、形体礼仪、旗袍仪态、短视频制作、戏曲、书法、国画等40门课程,满足了不同学员的学习需求(具体课程时间请扫描株洲晚报老年大学微信公众号)。

传递知识与爱心 老年大学的教育风采

株洲晚报老年大学以其多样化的课程设置和专业的师资力量,成为株洲市老年教育的典范。在这里,不仅有知识的传递,更有爱心的播撒。在过去五年中,学校创新“课堂+户外”方式,推出手机摄影实拍课、国画写生、声乐工厂等多门趣味课程,开展了近2万场教学活动和公益活动,服务超过20万人次。

近年来,学校还聚焦全民终身学习,常态化开展各类社区教育活动,精心打造了幸福学堂、家长学校、养老志愿者之家、健康驿站、青少年成长中心、专家讲堂、技能培训实践站7大品牌。“我们不只是在做老年教育,更是在传递爱与关怀,探索老龄化社会背景下全新的养老服务模式,助力我市老年人幸福指数不断提升。”株洲晚报老年大学的负责人表达了学校的公益理念。学校通过与社会各界的紧密合作,开展了一系列丰富多彩的公益活动,让学员们实现老有所学,学有所成,成有所乐,乐有所为的价值。

在社区党群服务中心,老年大学的学员们化身志愿者,他们或在教孩子们书法,或在为社区居民讲解国画的奥妙。这些活动不仅丰富了社区居民的文化生活,也让老年学员们感受到了“老有所为”的快乐。

五年来,株洲晚报老年大学以其卓越的教学成果和社会贡献,荣获了湖南省全民终身学习项目、湖南省潇湘文化阵地、株洲市十佳社会服务项目等多项荣誉。并于2024年被列为湖南省爱老老年学校,成为湖南省民生工程,这些荣誉不仅是对学校工作的肯定,更是对老年教育价值的认可。

开学第一周,是银发学子的秋日序章。让我们期待,在这个充满希望的新学期,他们将创造更多的精彩和可能。



电子琴班



书法班



株洲晚报老年大学
微信公众号

你会如何安排孩子的早餐

《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》发布,营养早餐仍存在认知误区

株洲晚报融媒体记者/刘芳



家长给孩子准备的营养早餐。刘芳 摄

又到新学期,你会如何安排孩子的早餐?如何让孩子吃得健康又营养?近日,一份《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》引发社会讨论,其中关于如何准备“一顿营养均衡符合需求的早餐”,不少家长在认知和实践结果之间存在差距,一份“你认为营养充足的学生早餐”,也依然有可能存在营养质量不足的情况。

【现象】营养早餐仍存在认知误区

权威专家意见,提出有针对性的营养早餐解决方案。

孩子健康成长是家长们最关注的问题。《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》显示,超过八成的家长期望孩子能健康成长,70%以上的家长期望孩子能长得更高、抵抗力更强、变得更聪明。

家长深刻意识到营养早餐对儿童健康成长的重要性,对理想早餐的需求度高,愿意支付当前早餐一倍的高溢价。70.8%的家长认为理想早餐需要均衡营养,食物新鲜、食物营养均衡、食物卫生性等健康

营养安全因素,成为主导家长选择早餐的关键指标。

尽管81.9%的家长认为自己孩子的早餐营养充足,但调查结果显示,他们的孩子食用能补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。认为孩子早餐营养不充足的家长,反馈不充足主要体现在“食材单一、搭配不均衡,缺少钙、维生素、膳食纤维等孩子成长必需元素”。不能准备营养充足早餐主要受限为“家长工作太忙碌、饮食行为惯性或不了解如何搭配”。

【声音】超过43.6%的中小学生在外面吃早餐

刘女士为了给家里孩子准备营养健康早餐,会在周末做好一周的面包、馒头等,她认为,“自己动手做既保证了食品的健康卫生,也可当作一件亲自动手活动,培养孩子的动手能力。”

记者走访调查发现,大多数孩子的家长都会为孩子在家准备早餐,也有一些上班族因为早上时间紧张,选择让孩子在外就餐,早餐类型主要有包子类、粉面类、面包类等,这些家长们认为的理想早餐是“均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给”。

谭女士和老公是双职工,家里有一对双胞胎女儿,正在读小学二年级。“为了给家里孩子保证充足的睡眠,早餐基本上是在外面买包子、牛奶吃。”谭女士认

为,包子里面有肉、蔬菜,牛奶提供了蛋白质,再在家里准备一个苹果或者香蕉,也是一份营养的早餐。

《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》显示,孩子越大选择在外吃早餐比例越高,小学一年级开始,超过43.6%的孩子在外面吃早餐。

值得关注的是,一些自认为早餐营养充足的学生家长,在准备早餐时,尽管乳制品、鸡蛋、各类主食、谷物类食物的比例高于了整体人群,但能补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。

这表现出家长们的营养早餐实践能力有待提高,需要专业人士为这些家长提供专业营养早餐的相关指导、提供解决方案。

【故事】给“小胖子”做营养的减肥早餐

子虽然不是特别胖,但是有肥胖的趋势,因为他很喜欢吃米粉、米饭、肉。

为了控制孩子的体重,她每天换着花样给孩子做营养早餐,尽量选择少油、少盐、低脂、高蛋白的食物,避免米粉等高热量的食物,同时还搭配运动等方式,改变孩子的饮食、生活状态。

【建议】用“四个一”模式搭配早餐

麦片、全麦面包、紫薯、红薯、玉米、面条、饼、米线等;一份优质蛋白质,例如鸡蛋、牛肉、虾肉等;一份蔬菜水果,即各类新鲜蔬菜和水果;一份奶、豆类及坚果。

有业内人士建议,守护儿童健康成长是需要各方一起来推进的,营养学家将营养知识转化为实践

方案,并通过易懂的方式普及给家长,来提升家长们营养早餐实践能力,除了养育孩子的家庭,企业同样在推动儿童健康成长方面扮演关键角色,可以通过提供针对性强、适合不同年龄段儿童的产品来让更多家庭获取营养早餐。