5月20日是中国学生营养日

看看学校怎么“加餐”

北师大株洲附校的学生正在食堂用餐。通讯员供图

核心提示 今年的5月20日,是中国学生营养日。有关数据表明,我国学生营养不良和营养过剩的状况令人担忧。我市学校在保障学生营养健康方面有哪些妙招呢?一起来看。

北师大株洲附校
根据不同时节推出新菜品

株洲日报通讯员/马冰

“妈妈,我觉得我们食堂的饭菜是全世界最好吃的。”5月15日下午,家长张女士接孩子放学,小朋友手舞足蹈地向妈妈介绍了一天发生的趣事,狂“赞”了一番学校的伙食。张女士说,这不是孩子第一次夸赞学校的饭菜好吃。看到孩子上小学近一年来在吃饭这件事上不需要操心,她表示很欣慰。

为了让学生吃得开心,让家长放心,北师大株洲附校下足了功夫。在保障安全和卫生的前提下,学校食堂会针对不同学生年龄层次,每周对菜品菜谱进行精心编排,参考中小学生营养摄取标准,科学搭配。如针对实施分餐制的小学1—3年级学生,食堂会根据学生生长发育营养所需,做到均衡搭配,一周每天不重样。4—12年级学生可自主选择打餐,早中晚餐菜品多达20余种,且每天更新,可满足学生不同喜好需求。

“食堂属于学校自营,我们会定期听取师生意见,及时更换、调整菜谱。针对不同季节和时节新增菜品。如夏天会有绿豆汤、西瓜等用来解暑;高考前一个月,食堂还会精心制作免费营养汤为考生补充能量。”食堂经理刘叙志补充道。

银海学校
成立膳食委员会

株洲日报通讯员/周芳妮

如何通过在校用餐来引导学生不偏食,培养健康饮食习惯,始终是银海学校所关注的。

据介绍,学校成立了专门的膳食委员会。膳食委员会由班级推选出来的家长代表和营养师组成,会长由市妇幼保健院儿童营养保健与神经发育专科医生担任。通过膳食委员会工作群,家长在学校食品安全与营养健康等方面提出的意见建议能够得到及时研究反馈。学校每周精心搭配的营养食谱,也会发在群内讨论确定并公示。

健环课上,老师会给学生讲“香喷喷食育绘本系列”:《食物王国的色彩精灵》《让我不生病的食物》《让我更强壮的食物》等等。结合绘本讲解,让同学们认识不同的食物,对食物营养、食品安全提高了认识,对食物也有了感恩之心。

红旗路小学
拍摄餐饮礼仪微视频

株洲日报通讯员/谭婷婷

红旗路小学在校就餐的学生有千人左右。如何在保证安全的前提下,让孩子们吃得营养?红旗路小学也形成了自己独特的食育文化。

学校每周行政会的第一件事就是对食谱进行审核,保证同学们在校就餐做到营养均衡、色彩丰富。学校成立了由家长、学生、老师组成的膳食委员会,对学校食堂的餐品制作进行监督,并提出建议。膳食会的家长可以随时走进餐厅品尝菜品,了解菜品制作时所用的材料、配比等,保证学生吃得健康与营养。

此外,学校推出了餐饮方面的课程,用微视频让学生了解各种食材的营养含量,识别垃圾食品。学校还拍摄了餐饮礼仪的微视频,从洗手、排队、安静就餐、餐后打扫等都进行了详细的说明和示范。同时,在就餐时,学校提倡学生进行自主管理、分工合作、轮流服务,培养学生的合作能力和责任心。

戴家岭小学
“沐日光华”增营养

株洲日报通讯员/帅丹

戴家岭小学为使每一位学生拥有健康体魄,在注重学生营养方面做了许多行之有效的工作。如健康课上合理膳食、均衡营养的学习教育,校本劳动课程“舌尖上的美味”,渗透营养搭配知识,促使学生改掉偏食挑食的毛病。学校食堂也坚持营养配餐,科学管理,服务育人。

“但随着新的健康理念的深入学习,学校了解到,只注重摄入食物,保证营养健康的举措并不全面。”校长袁灿英说,如儿童时期形成结实骨骼的重要营养成分“钙”,就需要通过皮肤吸收阳光中的紫外线。

于是,学校加强阳光体育锻炼,利用阳光体育大课间,指导学生进行“日光浴”,让学生形成健壮的骨骼。在校领导的倡导下,学校开展了由班主任带领的学生晨跑、古诗文吟诵操、体育老师设计的“阳光育我”体育课程、课间自主生成的“晒晒太阳补补钙”等活动,组成了错落有致的“沐日光华增营养,强身健康我能行”的和谐画面,成为学校的一景。

贺家土小学
让更多学生了解营养知识

株洲日报通讯员/郭亚成

保障学生食品安全和营养,贺家土小学在宣传上发力。学校大队辅导员郭亚成老师介绍,学校加大了宣传力度,开展了主题为营养健康内容的国旗下讲话专题教育,帮助学生了解营养健康知识,形成人人关注健康,每餐合理膳食的氛围;其次,学校的“梧桐之声”广播站也开展了营养健康内容的专题节目,让学生了解偏食的危害,自觉纠正挑食等不良习气。

此外,在常规工作方面,食堂很讲究菜谱的安排,查阅营养搭配资料,广泛征求师生们的意见,科学制定一周的菜谱,让学生每一餐都吃得开心,吃出营养。“并且,食堂每天中午都有一位行政领导陪餐,菜肴情况还会请学生代表签字。”郭亚成说道。

株洲科技活动周 精彩活动等你来

株洲日报通讯员/小星

每年5月第三周为中国科技活动周。今年科技活动周的主题是“科技强国、科普惠民”。

今年科技活动周系列活动由株洲市科技局、株洲日报社、株洲市教育局、株洲市科协、共青团株洲市委主办,具体包括开幕式主场活动、科普进校园暨首届少年科学院活动及航空航天、新一代信息技术、功能医学与大健康、青少年机器人竞赛等专题科普活动共11类重点活动。

科技活动周活动不仅在这一周集中开展,部分活动还将贯穿全年。其中首届少年科学院系列活动,将在全年开展科普展演进校园、第三届中小学生科技嘉年华活动及少年科学院选拔、“科学玩家”青少年科学才能挑战赛等,还有小发明、小制作、小创新比赛,科普教育基地创建、建立科技志愿导师队伍等系列活动。据悉,第三届中小学生科技嘉年华活动将在6月1日上午在株洲汽博园汽车交易中心展区前坪举行。

荷塘区超大班额将实现“清零”

株洲日报记者 成建梅
通讯员/邹亮

株洲日报讯 大力促进中小学教育优质均衡发展的同时,确保学前教育公益普惠发展,2020年公办幼儿园占50%,普惠性幼儿园覆盖率达到80%。近日,荷塘区召开全区教育大会,总结部署全区教育工作。

目前,该区正在推进的博雅小学改扩建、601中英文小学综合楼新建、荷塘小学教学楼新建3个项目,预计今年秋季投入使用。计划启动的还有金城国际学校(暂拟名)、水竹湖片区学校、太阳片区学校等3所学校新建,红旗路小学、金山小学等2所学校改扩建。通过学校的新建、改建、扩建,大班额率由29.68%降到了10.37%,超大班额实现“清零”。

今年,该区还将大力促进中小学教育优质均衡发展,培育一批优质教育品牌,深化荷塘小学教育集团化办学,积极引导社会资本办学,推进标准化与特色化办学。同时,该区全面推动学前教育深化改革、规范发展,制定幼儿园总体布局规划,新建、改扩建一批普惠性幼儿园,积极争取教育闲置资源用于举办公办园,将一批小区配建民办园转换为公办园和普惠园。

茶陵校园记者 同上心理健康教育课

株洲日报通讯员/颜家萍

株洲市红十字会联合株洲日报社校园记者俱乐部开展“心理健康知识进校园”主题活动。5月14日-15日,国家二级心理咨询师、株洲市红十字会心理援助志愿队创始人兼队长王华来到茶陵县,为解放学校、思源实验学校、城西小学近千名校园记者带来了生动有趣的心理课。

儿童青少年性教育讲座,使校园记者认识自己的身体并了解男女身体的不同,教导孩子们拒绝不安全的身体接触,要懂得如何保护自己;情绪管理团体绘画辅导课,让校园记者知道通过绘画的方式表达情绪、减轻压力,以后遇到不开心的事情要采取平和安全的方式抒发;鼓圈团体辅导课,锻炼学生的聆听、沟通、合作能力,校园记者围成一个圈,在老师的带领下,每人敲打不同乐器,变身“小小奏乐师”。

下列证件声明作废

·株洲市人民政府法制办公室工会委员会遗失J5520000592002号开户许可证正本

·株洲恒大华府8栋903刘胜遗失株洲湘誉房地产开发有限公司开具的认购书,编号0000337,金额1万元

·天元区璨璨经营部遗失92430211MA4Q3L9U4W号营业执照副本

·株洲市荷塘区飞达物资供应站遗失4302021000065号营业执照正本

·中国石化销售股份有限公司湖南株洲县石油分公司(税号:914302217225549887)遗失08157495号湖南增值税普通发票,发票代码:043001700107;40842598号湖南增值税普通发票,发票代码:043001790207;08235801号湖南增值税普通发票,发票代码:043001700107

·天元区美尼美建材商行遗失430211600192984号营业执照副本

·汤慧甜(父:汤观朱,母:汤春香)遗失P430317553号出生证

·唐锦宸(父:唐塬钧、母:凌洁)遗失M430572579号出生证

·湖南株洲珠江农村商业银行股份有限公司喜鹊桥支行遗失重要空白凭证定期存单一份,号码为000002173947

·尚格.岭秀天下8-1505房彭燚遗失湖南尚格置业有限公司开具的60037745号(金额154388元)、60041992号(金额180000元)湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据

·岳鹏洁遗失由人事部、卫生部颁发的初级卫生专业技术资格证书,专业为护理,编号为430521199512011708

·唐丽娟遗失中铁四院集团房地产开发有限公司株洲分公司开具的0003311号荷塘星城小区车位定金票据一张,金额5000元

·结谷门市场二区二楼113号单声芝遗失430205600024598号营业执照正本

·株洲醇茂工程机械设备租赁有限公司遗失原公章一枚

·株洲市天元区新航标贸易经营部遗失原公章一枚

·攸县刘和德遗失中学一级教师专业技术资格证书(BO4051020000000404)

·李响玲(身份证号:430502197710150540)遗失湖南科技大学会计学专业本科毕业证

校园记者

激动的泪水

天元小学1409班 苏国宸 证号:2355154 指导老师:石亚男

泪水,是人感情的发泄,也记录了很多难忘的回忆。

记得不久前,我们学校组织了一次篮球比赛,那是一场力量悬殊的决赛。当时,天空上堆满乌云,似乎在倾诉着对我们的同情。起初,我方队员拼命摆脱对方的纠缠,但效果不佳。随后,我们终于通过几个关键的罚球而得分,之所以关键,因为我队组织的进攻一次又一次地被对方队员封锁,大家都有些气馁了,可进了九个罚球后,我们士气高涨,似乎在为触手可及的胜利做准备。

但就在此时,有人叫了声:“大事不妙啦!”我们齐刷刷地把头转向敌方球筐,只见敌方队员大踏步地奔向篮筐,就在篮下时,我方队员都以为他要投球,可他手臂一转,却把球传给了一名站在三分线外的队员,球像一颗出膛的炮弹,在空中画了一条优美的弧线,突然,球开始下沉,落在了那位队员手中,我们所有人的心都提起来了,都不希望他会得分。我方队员试图力挽狂澜,但球还是不偏不倚地进了篮筐——三分!这时,比赛只有最后几分钟时间了,咱们队员们用眼神交流着:“不要灰心,坚持就是胜利!”对方比我们依然多了几分,持续领先,对方拉拉队早已手舞足蹈,还有人在欢呼。我们班与他们截然相反,有的人灰心丧气,有的人不敢看下去,还有的人在向天空祷告……突然,场面急转而上,我方队员居然连进两球,领先一分,与此同时,结束的哨声响了起来,现在,轮到我们欢呼了!

这场比赛赢得异常艰辛,很多人都激动得流下了眼泪,那是坚持到最后一分钟激动的泪水。我们也要多多总结经验教训,为下一次比赛积蓄力量。

云

何家坳枫溪学校1401班 李一宸
证号:7158832 指导老师:袁娟

天空上的每一朵云
都是天空
的孩子

他们一早
就醒了
被云妈妈
套上了
一件件厚厚的
衣服

他们
在天空中嬉闹
是一群
调皮的孩子

云妈妈见了
“教训”了
他们一顿
他们都哭得
稀里哗啦
落到了地上

当太阳再升起时
他们
又回到了
妈妈的怀里

天空中

红旗路小学1606班 何遂初
证号:3652111 指导老师:刘亚

空中有几朵白云,
千姿百态。
忽然白云成了乌云,
这是天空在哭泣,
是谁让天空伤心了?

春

南雅实验中学1805班 王鸿嘉 证号:9155106

今天我与小妹起了个大早,准备陪外公去公园看花市。还没等外公吃完早餐,我们就拖着他出门了。

一路上,满地的绿色和各色的花向我们扑面而来。我与小妹顽皮地跑到小山丘上,啊!一片片绿油油的草地尽收眼底。这不就是春天给大地的新外套吗?远处在山丘上吃着嫩草的绵羊,仿佛就是印染在外套上的白色鲜花。

我静静地想,春天真的是来了,来到了田野,爬上了山岗,走进了城市。不知不觉我们已经到了公园的门口,扑鼻而来的阵阵花香,来不及细细品尝,已经把我们灌醉了。睁眼一望,花的盛宴慢慢映入眼帘,红的花,似火;黄的花,似金;白的花,似玉……没有哪一个季节可以和春天相比。

原来寂静的城市,因为春的到来,也苏醒了。大街小巷,老老小小都不约而同出来活动了,人们舒活舒活筋骨,抖擞抖擞精神。唱戏的唱戏,下棋的下棋……城市里因为春天的光临,恢复了繁华与活力,开始了新的篇章。

突然,天空飘起了温柔的雨滴,我怕外公淋雨赶紧拉他来到一个花布帐篷下,并买了一把小伞。哦!是下春雨了吗?这绵绵细雨飘落在我的身上,多么轻柔,多么凉爽啊!雨渐渐大了起来,我们来到了池塘边,只见这豆大的雨滴,好像变成了有力的鼓棒,湖面就像是一张大鼓,雨滴有序地击打着湖面。我闭上眼,细细地倾听春给我们演奏的乐曲。

农民伯伯种下种子,希望在冬天之前有一个好收成,我想在这个春天里种下的并不是植物的种子,而是我们每一个人心中的希望,在这个春天,好好的为希望种子浇水施肥,在来年,能从希望之树上摘下成功的果实。

花市里人山人海,熙熙攘攘,我与小妹一起陪外公逛了大半天,外公有点累了,想早点回去。一路上我想,一年之计在于春,一日之计在于晨,今年的学习目标,何不就在这个春天里谋划呢?努力吧!明年的春天会更加美好!

妈妈,谢谢您

八达小学55班 唐曦
证号:0154008 指导老师:周彩兰

在我的成长过程中,家里的很多长辈、学校里的老师同学都给了我很大的关心和帮助,我非常感谢他们,但我最感谢的还是我的妈妈,从小到大,妈妈给了我许许多多的鼓励和爱。

我的妈妈既亲切又严厉。每天早上,她很早就会起床,给我做香甜可口的早餐,晚上,还会给我辅导作业。可她很严厉,我做作业磨蹭时,她会大发雷霆,把眼睛瞪得圆圆的,对我“河东狮吼”。

我爱我的妈妈,感激她为我的付出,对我的教育,当我有困难的时候,她会引导我、帮助我;当我难过的时候,她会抱着我、安慰我;当我不舒服的时候,她会照顾我、安抚我……

今年年初的一个周末,我正在复习准备期末考试,当妈妈见我无精打采的,知道我是感冒了,给我量体温,哇,38.7℃,妈妈惊呆了,连忙给我找药。白天还好,一到晚上,我的体温就迅速上升,达到40℃了,而且一直不退。我两眼无神,小小的脸蛋被烧得红通通的,一个晚上,妈妈都没有睡觉,不停地用湿毛巾给我擦身体,每隔一段时间给我喂水。第二天清早,妈妈又带我到医院挂水。妈妈拖着疲惫的身体,给我买药缴费,一直守在我的身边。回到家,妈妈又给我熬了清淡的稀饭,让我睡了一觉。当妈妈摸着我出汗时,长吁了一口气。

妈妈,您对我的爱,我真的不知道拿什么来回报您。妈妈,谢谢您,我爱您!

【绘画作品】

玉米

何家坳小学一(5)班 智若曦 证号:2057603

外婆家的鹅

白鹤小学一(4)班 曾钰婕 证号:0355759

我的外婆住在农村,我和爸爸妈妈经常回乡下去看外婆。

去年冬天,我和爸爸妈妈去外婆家的时候,看到有四只鹅在田野里嬉戏,我觉得它们特别漂亮。它们长着红色的冠子,昂起头来像公主一样,漂亮极了!我和爸爸妈妈拍了许多照片。

听爸爸说,这四只鹅里面有三只母的一只公的。照片中,它们整齐地看向前方,就像是告诉我们,做什么事情都要朝前看,前方是美好的。

2019年5月27日检修停电安排(预告)

设备停电检修期间,严禁有自备电源的单位向电网倒送电。请广大用户注意防范电气火灾,停电以后请立即拔出插头,关闭电源开关,防止来电以后引发电气火灾。如因天雨或其它特殊原因导致线路停电工作顺延、改期或取消,请谅解。线路具体停电时间参见中缝停电公告。

序号	日期	停电	复电	停电线路	影响区域
1	2019-05-27	7:00	17:00	停美泉变电站:10kV美鞍Ⅰ回美306#181杆——龙鞍线龙318#162杆——美鞍Ⅰ回美306#190杆——云田变3349线路转检修	石峰区:马鞍养护急救中心、云田花木公司、瑞昌机械科技有限公司、福林小学、福林村彭家组、福林村山早组、云田变3349
2	2019-05-27	7:30	17:30	停南华变:10kV南墩线南344#04-1——南344#04-19线路转检修。	芦淞区:山塘坳台区、道田宴家塘、机场大道#2路灯变、道田宴家塘二台区
3	2019-05-27	7:00	20:00	停庆云山变电站:庆建Ⅱ回庆334#15--庆334#16线路	芦淞区:王塔冲三角地块旧城改造基建箱变、株洲市湘星焊接设备制造有限公司、王塔冲五台区、邮局、王塔冲二台区、王塔冲三台区、王塔一村台区、王塔冲六台区、王塔冲台区箱变、丰园*5楼一台区环网箱变、丰园*5楼二台区箱变、丰园#4楼台区箱变、株洲广信专变

国网株洲供电公司
2019年5月18日