

我区近5000名教师暑期“赶考”

本报讯 8月25日,我区近5000名中小学在岗教师参加了由区教育局组织的暑期培训考试。

本次考试内容紧密结合教育实际,突出新教育主题。考试方式为点、面结合,点上考试设在区实验初级中学。每所学校随机抽取一名校长和20%的教师参加点上考试,考试按照高考的标准,30人一个考场、单人单桌,考试全程监控录像、无线信号屏蔽仪开启。面上考试相对集中,城区每所中小学设置一个考点,乡镇中心小学全部到所在地的初中参加考试。考试结果将作为年度对教师绩效考核的指标,教师统一考试平均成绩作为年度学校教师队伍建设的考核指标。同时,对完成暑期班培训任务、考试成绩合格的每一位教师,在省中小学教师培训管理系统中认定培训学时。

据悉,今年我区暑期教师培训的主题为“走进新教育”。为保证培训效果,区教育局高度重视,严密组织,明确责任,严格纪律,专门成立了教师暑期全员培训领导小组,制订了科学合理、切实可行的培训方案。通过自主研修、专家引领、反思提升、交流研讨、编晒课件、考核评定等环节,暑期培训扎实进行,不走过场。培训活动成为全区教师“加油站”,有力提升了全区教师的师德水平、学科素养和课堂教学能力。

(朱梅影 刘峰)

幸福路小学整治校园环境迎新学期

本报讯 新学期开学在即,连日来,区幸福路小学对校园内绿化、校舍、桌椅进行专项整治,规范校园环境,给广大学生营造一个良好的学习、生活环境。

活动中,后勤人员对学校校舍、桌椅进行环境拉网式检查,发现有问题的立即维修,对破损严重的立即处理换上新桌椅,对所有教学楼的外墙屋面进行了防水施工和涂层更新。同时,对学校的下水道进行清淤,对绿化进行修剪,对杂草进行清理。通过清理,学校的面貌焕然一新,为全面做好新学期开学工作开了个好头。

(陈德兰 刘银山)

老人防跌倒有五措施

老年人本来就容易骨质疏松,摔一跤,轻则擦破皮、流血、骨折,重则瘫痪,甚至人事不知。为防患于未然,预防措施如下:

1. 存在跌倒风险的老年人,醒后应卧床1分钟再坐起,坐起1分钟再站立,站立1分钟再行走。
2. 老年人要根据自身情况选择适宜的运动项目,进行平衡、步态、肌力和关节灵活性的锻炼。年龄越高,运动的幅度要越小。
3. 老年人着装宜舒适合体。裤腿不要过于肥大或过长,鞋子大小要合适,尽量别穿系带的鞋。
4. 老年人坐下的时候,椅子高度要适宜。尽量不要让老人坐软沙发,因为老人下肢没力量,从软沙发上起来,需要两只胳膊用力支撑,一旦撑不住,就容易摔倒。
5. 老年人使用降压药应观察血压变化,使用降糖药应观察有无低血糖反应。每次使用镇静、安眠药后应立即卧床休息。在家吃这类药物时,尽量应在洗漱后吃,以防摔倒。

(江南)

SHENG HUO TI SHI

生活提示



扶贫开发协会助寒门学子圆梦

本报记者 韦 蔚

“谢谢社会各界的帮助,我一定会认真学习,保持积极乐观的心态,面对困难不放弃不气馁,奋发向上,将来为社会作贡献。”今年考上南京邮电大学的吕倩倩,接过区扶贫开发协会的爱心助学金时,感激地说。近期,区扶贫开发协会一班人深入各镇举行扶贫助学活动,为贫困学子送去助学金,勉励他们好好学习,快乐成长。

区扶贫开发协会是2006年成立的民间社团组织,成员大多是离退休老干部。10年来,该协会健全区、镇、村三级扶贫开发工作开发体系,深入基层,到村到户,全面掌握贫困学子的家庭情况,向社会募集助学资金,大力开展一系列助学扶贫工作,努力不让每一位贫困学子遗憾失学。

吕倩倩是这次活动的受助者之一。父亲去世,母亲改嫁,无依无靠的她跟着爷爷奶奶一起生活,每月只能依靠吕爷爷微薄的1000元社保金贴补家用。懂事的吕倩倩一直刻苦学习,今年以优异的成绩考上南京邮电大学。一家人接到这个消息时,又喜又愁。喜的是,孙女在学习上很争气;愁的是,家里没有能力承担昂贵的学费。区扶贫开发协会了解到这一情况,

立即向吕倩倩一家伸出援手。面对扶贫开发协会的雪中送炭,吕爷爷热烈盈眶,吕倩倩对协会的这些爷爷们十分感激,她说大学毕业后,会尽自己最大的努力回报社会,不辜负爷爷们的期望。

“我们发现大多数家庭贫困的孩子,性格都很内向,甚至有点孤僻。所以我们在工作中既要扶贫,也要扶志。”协会相关负责人杨永进告诉记者,这些孩子不仅需要经济上的帮扶,更需要有人给他们指点迷津。李楠在刚开始接受区扶贫开发协会的帮助时,家庭几乎一贫如洗。那时,初中毕业的她对自己将来的生活和学业感到十分迷茫,心中充满着对贫困的担忧和自卑。区扶贫开发协会的成员们去她的初中母校,为她积极申请报考国华中学的资格,免去了高中期间的生活费和学费负担。“孩子,不用担心!你不比别人差,只要努力学习,将来的路是可以自己走出来的。”扶贫开发协会的成员们主动凑钱买手机送给她,与她保持长期联系。通过电话了解她平时的生活和学业情况,在精神上支持她渡过难关,帮助她走出自卑的阴影。如今的她,已经是在吉林大学即将念大二的学生了。大学期间她加入了中华义工社团,

多次参与社会上的爱心公益活动。

“我经常跟他们讲,家庭不可以选择,但是未来的路可以选择,要学会如何正确地对待贫困、对待自己和面对未来。”区扶贫开发协会会长杨国美告诉记者,他们希望通过扶贫助学活动去影响一群人、一帮人,从而产生积极的社会效应。区扶贫开发协会根据不同学生的实际情况,采取针对性的举措。对于优秀的贫困初中毕业生,推选他们进入国华纪念中学,免去他们在高中期间的学费和生活费;对于贫困高中生,开展“滴水琢磨”工程,积极申请由省扶贫协会和碧桂园等企业联合进行资助;对于贫困大学生,他们在暑期举行帮扶活动,每年资助1000元助学金,对于特殊困难的学生,给予2000元助学金,让他们能够顺利完成大学学业。

在扶贫助学工作过程中,该协会注意帮扶方式,将扶贫与扶志相结合,助学与扶贫相结合,解燃眉之急与强身固本相结合,帮助贫困家庭脱贫致富,和学生们建立联系,长期了解他们的思想情况,帮助他们树立积极向上的自信心。不仅让这些寒门学子们得以圆上学梦,也让他们切身感受社会的温暖,让爱心的火炬继续传递下去。



关爱留守儿童

8月19日,大桥镇南洋村村民委员会会议室内,镇妇联、团委组织的镇巾帼志愿者和机关青年志愿者在引导留守儿童培养正确的阅读习惯。针对留守儿童学习基础较弱的现状,该镇妇联、团委组织专业人员对孩子们的暑期作业进行辅导,促进孩子们健康成长。

胡金波 李冬冬 摄

喜听专家说家教

同下,来到会场,开始了精彩的演讲。他用一个个生动有趣的案例分析当代青少年的心理特征,告诫家长在家庭教育中如何扮演好角色,如何顺应孩子的心理特征,正确疏导、培养孩子良好的心理素质和思想情操,启发引导家长自觉探索适合自己孩子成长的教育方法。

演讲结束后,家长纷纷就各自孩

子的习惯和问题向乔教授求教。乔教授始终面带微笑一一作答。听了乔教授的讲座和指导,不少农村家长表示:“乔教授给我们这些‘泥腿子’开讲座作指导,真难得,真过瘾!这样的讲座越多越好。”

(常守兰 李宏俊)

XIAN CHANG XIN WEN

现场新闻



生活空间

“自从从区社会服务微信公共平台进驻社区后,居民办理户口转移、低保等民生事项就不用再反复跑

社区咨询了。”提起“大丰区社会服务平台”,新东苑社区负责人很兴奋。

近日,我区社会服务平台微信公众号正式上线,通过这个平台,居民可以零距离掌握相关民生服务信息。据区综治办工作人员介绍,社会服务微信公共平台是区综治办在前期调研小区居民、社区居委会和相关综治成员单位的基础上,结合现有社区承办事项,发挥综治优势,整合政府相关职能部门为民服务信息资源打造的一个综合性便民信息服务平台,主要包括社区服务、平安大丰、生活助手三部分。不管居民在哪里,只要打开手机,动动手指,就能随时随地足不出户了解最新的教育、就业、医疗、社会保障、住房、计生等公共服务的事项和流程,掌握社区动态、平安提示、旅游餐饮、求职创业、健康服务、天气预报等生活资讯。

为了吸引更多的居民参与平台,区综治办通过在小区楼道口张贴7000多张“二维码”标识,广泛宣传推广服务平台,居民在家门口扫描登录微信服务平台后,很快就能收到平台发送的提示信息。“上线没几天,这个微信平台就受到了社区许多年轻居民的关注,但老年人的关注度不高。”综治办工作人员介绍说,针对这种现象,区综治办在城区各居民小区开展了30多场次的平台推广使用培训会。“住院医疗救助金怎么申领?”“老龄补贴标准是什么?”通过这些问题的推送,老年人也逐渐加入平台。

我区社会服务微信公共平台的开通,让活动通知、惠民咨询、政务、便民服务等原本张贴在社区公告栏的服务信息,如今都同步“登”上了微信平台,平台还推出了《我要咨询》《平安故事》《文明社区》等微信互动栏目,为更多居民关注社区工作搭建了平台,方便居民办事的同时也吸引了更多居民来参与平安大丰建设。

(束必怀 江春飞)

三龙镇做好社区服刑人员矫正工作

本报讯 8月24日上午,三龙镇组织社区服刑人员来到镇创业大厦南侧的湿地公园,捡拾垃圾和清理公园里的杂草。

今年以来,该镇扎实做好社区服刑人员的矫正工作。镇司法所牵头并具体实施,以扶贫扶困为目标,以集中培训学习为抓手,采取心理咨询和自我减压等形式,缓解服刑人员自身心理的健康问题,定期排查社区服刑人员状况,及时了解和掌握社区服刑人员自身的特长及专

业技能,动员他们参与社会公益活动,让他们主动参与融入到社会中。同时该镇在调查走访的基础上,为社区服刑人员制订个性化帮扶方案,对有一技之长的矫正对象,主动联系用工企业,帮助他们寻找就业岗位,助推他们投身就业。截至目前,该镇组织34名社区矫正对象开展学习16次、心理辅导7次,并成功帮助3名矫正对象联系到就业岗位。

(张振华 贾明明 马克珍)

食物存放有寿命

鸡蛋10天

很少人对鸡蛋有保质期的顾虑,认为外壳能像铜墙铁壁把所有细菌都拦在外面,事实并非如此。北京电力医院营养科副主任营养师崔军指出,蛋壳有很多肉眼看不到的小孔,细菌有可能穿过蛋壳渗入蛋内。即使是放在冰箱内储存,也并不能抑制细菌的繁殖。

一般来讲,存放在2~5℃的环境下,鸡蛋的保质期是40天,夏季室内常温下只有10天。但在购买时鸡蛋往往已经在超市储存了一段时间,所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。买回来放冰箱前,如有脏物最好用干布擦干净,而不要用水洗。

食用油3个月

遇到超市买一桶送一桶的食用油促销装,着实令人难抵诱惑。不过要是买多了,那也不划算。

江苏省中医院营养科营养师汪燕表示,油中的脂肪酸会随着贮存时间延长而发生化学变化,虽然口感没有太大差别,但营养价值随之降低。未开封的食用油在常温下(不超过25℃)保质期一般为18个月。开封后通常只能维持三个月。因此开瓶食用油最好在三个月内用完。

水果5天

买水果捏着硬的话,我们认为还没熟透,多买些可存放。这看似正常,也不可取。

专家表示,水果的新鲜度一般也就维持3~5天,存放时间越久水分流失越多。而且水果本身会释放类似乙烯的成分,促进腐烂,也就是说吃的速度赶不上坏的速度。因此水果如果不能在三五天内吃完,最好就别买那么多了。

啤酒或葡萄酒开瓶后一天

开瓶的酒常常一次喝不完,剩下的又舍不得扔,也就放在那了。专家介绍,如果是开瓶的啤酒或葡萄酒,就会像其他新鲜蔬果、肉类一样,会发生氧化反应,而且速度非常快。放置时间较长时,啤酒的颜色还会变深,并出现浑浊和沉淀现象及氧化味。因此,啤酒或葡萄酒在开封后要尽快饮毕,以不要超过一天为宜。

(新华)

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士



讲文明树新风 公益广告

