

『太极迷』田成拴

□ 本报记者 刘子璇 通讯员 杨富高

闲时间,他还会自掏腰包和许多班内同学深入到乡村、社区、医院去表演,宣传传统文化,在提高队员竞技水平的同时,也扩大了老年大学太极班的知名度。他精湛的技艺和团结奉献的精神,引起了班内许多中老年朋友的关注和认可,2018年,他被推选为太极拳班班长。

在孝义,老年大学太极拳班是一支人数较多、整体素质较高的队伍,为了搞好团队建设,提高演练水平,田成拴组织了拳技水平较高的队员前往河北、河南等地学习,了解太极拳发展历史,学习相关技艺;为进一步落实中央精神文明建设指导委员会提出的太极拳健身运动“六进”方针,他还委托部分成员组队走进大街小巷,定期免费培训指导各类学员达1000多人次,并组建了两支社区队伍。“太极拳是老祖宗留给我们这方土地和人民的宝贵遗产,能够尽我的绵薄之力带领大家学习太极拳艺,让大家共享健康人生,这是我老年生活最大的梦想。”田成拴说。

除了精湛的拳技和推广太极拳的决心,田成拴更有着一颗真诚奉献的仁心。几年前,孝义市太极拳协会在体育馆组织比赛,由于担心队员路途遥远耽误比赛,他便自告奋勇给大家当司机,往返多次接送参赛队员;遇到家庭困难的队员,他还会竭尽全力,帮助他们申请救助,解决燃眉之急;有时班里参加比赛缺少经费,他还会带头捐款捐物……无论是集体还是队友们遇到任何大小困难,只要他能帮上的,他都会第一个站出来,和大家一起商量对策,共渡难关。

“我们队伍里年龄最大的82岁,最小的58岁,别看队员们年龄差距大,但他们都是我的朋友,更何况帮助别人,也能快乐自己,这也是练习太极健身的真谛。”田成拴说。正是在他的这种感召下,整个太极拳协会这支队伍风清气正,队员们和睦相处,亲如一家,助人为乐的好人好事层出不穷。

“担任太极拳班长后,他对班内的工作认真负责,拥有忘我的工作热情,无私的奉献精神,他始终能够和气待人,实在做事,乐于服务,不愧是曾经的山西省劳动模范,他就是我们学习的榜样。”提起班长田成拴,许多学员啧啧称赞。

付出总有回报,在田成拴的积极推动和全体队员不懈努力下,几年来,孝义市老年大学太极拳班荣誉不断:2015年,在孝义市首届职工太极拳交流大会中,太极拳班荣获团体二等奖;2017年,在山西省老干局组织的全省比赛中,太极拳实验班代表孝义市参赛获得“优秀干部文艺团队”称号;2018年,在吕梁市第二届太极拳展演比赛中,获得八金八银四铜的好成绩,在吕梁市名列前茅;2020年,太极拳班被中国老年人体育协会授予“全国老年人太极拳网络短视频建设气功活动优胜奖”……而田成拴本人也被孝义市老年体协、太极拳协会授予“最美奉献者”称号。

“到今年,我们的太极拳班已经成立十年了。十年里,我们的成员从几人发展到150多人,涌现出了许多优秀学员。未来,我们老年大学太极拳班将继续以满腔热血引领更多的人喜爱和习练太极拳,让太极文化传播得更广、走得更远。”田成拴说。

从工作岗位上退休后,学习太极拳锻炼身体便成为田成拴的头等大事。由于之前没有基础,在老年大学初学太极的田成拴困难重重,他向老师们虚心请教,苦苦苦练,最终从一名一窍不通的“门外汉”,成为精通国标太极拳、太极剑、太极扇和健身气功的行家里手。空



省社科院驻村工作队“六一”慰问暖人心

本报讯(记者 张文慧)“六一”之际,省社科院(省政府发展研究中心)和驻村工作队的关心和慰问表示感谢,并代表全体师生向驻村工作队赠送了锦旗和牌匾。

作为巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作的重要一环,教育帮扶一直是省社科院驻村工作队重点工作之一,不仅要关注孩子们的学习成绩,还要关注他们的身心健康和全面发展。在省社科院的大力支持下,工作队还通过举办家庭教育讲座等各种形式,让孩子们和家长进一步感受到驻村工作队对他们的关爱和温暖。驻村工作队将在省社科院党组的领导和支持下,结合驻村工作职责,围绕全面推进乡村振兴重点工作任务,在乡村教育、后备力量培养等方面持续发力,继续关心关爱乡村儿童,为乡村教育振兴贡献积极力量。

科院(省政府发展研究中心)和驻村工作队的关心和慰问表示感谢,并代表全体师生向驻村工作队赠送了锦旗和牌匾。

作为巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作的重要一环,教育帮扶一直是省社科院驻村工作队重点工作之一,不仅要关注孩子们的学习成绩,还要关注他们的身心健康和全面发展。在省社科院的大力支持下,工作队还通过举办家庭教育讲座等各种形式,让孩子们和家长进一步感受到驻村工作队对他们的关爱和温暖。驻村工作队将在省社科院党组的领导和支持下,结合驻村工作职责,围绕全面推进乡村振兴重点工作任务,在乡村教育、后备力量培养等方面持续发力,继续关心关爱乡村儿童,为乡村教育振兴贡献积极力量。

汾阳市在教育“双减”中做好科教“加法”

□ 本报记者 王雅妮

随着一个个水火箭、模型火箭依次腾空,汾阳市北门小学偌大的操场瞬间变成魅力无限的科技乐园。一次次情不自禁地欢呼雀跃,一声声被科技点燃的激情呐喊,无不体现了同学们对科技体验的热情和兴奋。

2023年5月,教育部等18个部门联合发布《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》,强调在教育“双减”中做好科学教育“加法”。事实上,汾阳市中小学近年来逐步开展科学教育的探索。那么,汾阳中小学科学教育现状如何?成效又如何?把科技教育作为“五育”融合的抓手,汾阳拿出了哪些实招。

“很多地区的青少年科学教育仍然以学校为主,中小学生在科学知识学习方面普遍表现良好,但不少学生的科学高阶思维薄弱且学习兴趣不足。”西河小学校长任兴国说,“科学教育不能停留在知识学习层面,更要延伸到科学兴趣、科学精神、科学思维的培育上。”

那么,“科技教育”究竟该如何延伸至小学?汾阳市西河小学打了个样。

自2020年被列为全省唯一的“科教融合”工作试点以来,西河小学便将科学教育贯穿于青少年教育全过程,用科教融合这把“钥匙”为学生打开探索科学世界的大门。去年,为进一步确保“双减”政策落细落实,提升教育内涵实效,提高学生核心素养,该校成立了“TAP”教育中心(“T”指technology科技,“A”指art艺术,“P”指physical education体育),利用课后延时服务时间从校级校本课程和班

级校本课程两大方面开展活动。校级校本课程分为科技、艺术、体育三大类,共有32个课程,有1200余人次参与,丰富多彩的“TAP”教育课程力争做到班班有项目、人人有技能,将学生德智体美劳全面发展引向深入。

该校还紧跟时代步伐,先后走出去取经,学习先进经验,开设乐高、编程和快乐魔方等课程,学生的学习热情高涨,并应邀参加2021赛季全球青少年人工智能竞赛,战况喜人,获得了在场评委的一致好评。

电路设计、三维建模、编写程序、组装调试……8名来自西河小学五、六年级的学生,在学校操场分别展示各类科技社团的学习成果。“三维建模以知识、技能、思维、艺术、创新为发展目标,旨在培养学生掌握建筑模型基本的设计制作方法、技巧,提高对建筑模型的设计能力、制作能力、动手操作能力、审美能力,陶冶学生的艺术情操。”一旁三维建模的老师介绍到。

任兴国说,“学校的科技社团课几乎涉及到了你能想到的跟兴趣有关的各种内容,其中,无人机课程最受欢迎。随之带来的一个明显现象是:越来越多的小学生开始热衷于科技研究。”

科学教育之火,不止在西河小学。以科学力量推动教学改革深度发展,以素质教育综合培养促进教学质量稳步提升,是汾阳市实验小学的鲜明特色之一,也是汾阳市推动“五育”融合的缩影。操场上,孩子们为自制水火箭成功

升空欢呼雀跃。水火箭制作指导老师表示,“作为一名小学科学老师,自己经常带着孩子们做一些有趣的科学实验,帮助孩子们了解更大的世界。”张老师接着说道,“开设无人机社团以后,涌现了很多‘小小科学家’。课程覆盖面也在不断拓展,新增的编程等都是大家现在最感兴趣的,不仅激发同学们的想象力和创造力,获得知识,还能促进课内研究。”

2023年2月,习近平总书记在二十届中央政治局的讲话中强调“要切实推进科教融汇,在教育‘双减’中做好科学教育‘加法’,播撒科学种子,激发青少年好奇心、想象力、探求欲,培育具备科学家潜质、愿意献身科学研究事业的青少年群体。”

那么,如何做实学校科学教育,培育热爱科学的青少年?北门小学校长王天斌也有自己的一套策略。该校积极响应号召,开设了人工智能编程课程,还常态化举行“童趣科学狂欢周”系列活动。用科学的理念严谨的态度、创新的思维,培养有幸福感的北小学子。并组织带领学生参加多项国家级、省级科创方面的竞赛,并取得了优异的成绩。

“五育”融合着重于实践方式,致力于学科贯通:单学科教学目标融五育、跨学科教学路径融五育,是方法、过程。打破“加法式”思维习惯,通过学科内、学科间的融合,进行“五育”融合,实现“五育”并举的育人目标。而在劳动教育中实施科学教育,如今在汾阳市已

不是新鲜事。

近年来,科技进校园科普教育活动不断深入实验小学,邀请科学家、科技工作者为学生进行科普演讲、弥补科学师资不足难题。例如,实验小学学子们走进山西省农科所研学基地开展实践活动,在研学基地里深度体验农作物栽培的知识和现代化育种技术,将科学、劳动教育贯穿人才培养全链条、全方位、全过程;在汾阳市气象局工作人员的带领下,学子们进入气象服务中心、气象研究中心、信息中心,认识各种气象图标,了解卫星云图,近距离体验天气预报播报。

“学校实验条件有限,我们通过与多部门和多单位联动,整合各种资源,向学生提供多种学习科学知识的机会。”南门小学校长武迎燕说。这也是南门小学探索融合育人新模式的有效探索,将劳动教育与科学实验相结合,培养学生的劳动意识、劳动习惯,养成尊重劳动、热爱劳动的品质,同时保护和激发学生的好奇心、求知欲和想象力,培养学生创新实践能力把课堂中的“死知识”转化为生活中的“活景观”,让活动真正成为教书育人的载体。不仅有利于培养孩子们科学精神,提高创造性劳动能力,而且助力“五育”融合发展,培养学生成为全面发展的育人。

汾阳市各学校在“双减”政策下,一以贯之地做好科学教育“加法”,进一步推动“五育”融合,在高质量办学中深耕,在高品质发展中厚植。



心态很重要

□ 肖继旺

明天是高考的日子,能不能考好,心态很重要。

首先要多做少想,放下对成绩的患得患失,专注投入目前能够做到的事情,潜心走好当下的每一步。再者要为自己规划一个合理的目标分数区间,减少未知目标或不切实际的目标带给自己的压力,从源头上降低焦虑。尤其是不不要过度熬夜。学习生活要张弛有度,劳逸结合,保持一个相对积极向上,专注投入的考试状态,尽量保持原有生活状态不变,用比较习惯舒服的方式应对考试。

提醒广大考生家长也要多关注孩子,稳定自己情绪,为孩子营造宽松、自然、愉快的家庭氛围,做到外松内紧、粗中有细,从容面对考试中出现的问题,做好后勤保障工作;保持常态化的亲子关系,不过度交流,切记要多说多听,如果不知道说什么,就什么也不要说,如果非要要说,“加油”“尽力就行了”等胜过千言万语。

最后,希望同学们保持“静心”,增强“信心”,考试时“专心”,做题时“细心”,以平和的心态,最好的状态参加考试,取得自己满意的成绩!



粽子飘香 党报情浓

浓浓端午情,慰问暖人心。在端午佳节即将来临之际,6月4日,吕梁日报社总支书记、社长彭斌带领驻临县招贤镇工作队队员深入该镇水源村开展走访慰问活动,为村里“三类户”村民送上慰问品和真挚的节日祝福。

近年来,吕梁日报社高度重视帮

扶镇乡村振兴工作,驻镇工作队队员在工作中结合各个节日节点,广泛联合社会各界爱心力量开展帮扶慰问活动,受到乡镇干部群众的交口称赞。慰问中,吕梁日报社一行人与水源村“三类户”村民面对面、零距离交流谈心,仔细询问他们的生活情况和身体

健康状况,并为他们送上粽子、面粉和毛毯等节日慰问品,让困难家庭切实感受到党和政府的浓浓暖意。受慰问村民表示,非常感谢党和政府对困难群众的关心关爱,他们一定会保持乐观心态,积极面对困难生活。

记者 刘沛林 摄影报道

常见妊娠反应巧应对

□ 任金香

不必处理。孕妈也无需通过减少液体摄入量的方式来缓解症状,有尿意时应及时排尿。此现象产后会逐渐消失。

3.白带增多。白带增多的问题在妊娠初3个月及末3个月较为明显,是妊娠期正常的生理变化,但应排除假丝酵母菌、滴虫、淋菌、衣原体等感染。孕妈应每日清洗外阴或经常洗澡,以避免分泌物刺激外阴部,保持外阴部清洁,但严禁阴道冲洗,此外,应穿着透气性好的棉质内裤并经常更换。分泌物过多的孕妈可以使用卫生巾,增加舒适感。

4.水肿。孕妈在妊娠后期易发生下肢水肿,经休息后可消退,这也属于正常现象。出现下肢水肿现象的孕妈,卧床休息时建议采取左侧卧位,解除右旋增大的子宫对下腔静脉的压迫,下肢稍垫高,避免久站或久坐,以免加重水肿的发生。长时间站立的孕妇,两侧下肢轮流休息,收缩下肢肌肉,以促进血液回流。此外,饮食方面还应适当限制盐的摄入,无需限制日常饮水。若下肢明显凹陷性水肿或经休息后仍不消退的,应及时就医,警惕妊娠期高血压疾病的发生。

5.下肢、外阴静脉曲张。针对下肢、外阴静脉曲张的问题,孕妈应尽量避免双腿交叉的姿势或长时间站立、行走,并注意时常抬高下肢,日常穿着做到宽松、舒适,避免穿着妨碍血液回流的紧身衣裤,会阴部有静脉曲张的孕妈,睡觉时可于臀下垫枕,抬高髋部,以促进血液回流。

6.便秘。便秘也是妊娠期常见的症状之一,尤其是妊娠前即有便秘的孕妈。建议孕妈养成每日按时排便的习惯,多吃水果、蔬菜等含纤维素多的食物,同时增加每日饮水量,还可以做适量舒缓运动。未经医师允许,不可随意用药。

7.腰背疼痛。孕妈日常应穿平底鞋或低跟鞋,在俯拾或抬举物品时,保持上身直立,弯曲膝部,用两下肢的力量抬起。若工作要求长时间弯腰,妊娠期间应适当给予调整。疼痛严重者,必须卧床休息,并使用硬床垫。此外,还可采用局部热敷的方式缓解腰背疼痛。

8.下肢痉挛。通常情况下,下肢痉挛是由孕妈身体缺钙引起的,因此孕妈饮食中应增加钙的摄入。孕妈在日常

生活中,应避免腿部疲劳、受凉,伸腿时避免脚趾尖伸向前,走路时脚跟先着地。发生下肢肌肉痉挛时,可以背屈肢体或站直前倾以伸展痉挛的肌肉,还可以局部热敷按摩,直至痉挛消失,如果痉挛反复发作,应及时就近就医,必要时遵医嘱口服钙剂。

9.失眠。妊娠期体内激素水平发生变化,孕吐、尿频等因素均有可能造成孕妈失眠,夜间难以入睡或睡眠时间不足、睡眠质量不佳,对此,建议每日坚持户外散步,时间控制在半小时内为佳;注意饮食,忌食咖啡、茶水;避免噪声干扰,营造良好的睡眠环境;睡前用梳子轻轻按摩头皮、温水泡脚等方式亦有助于入眠,提高睡眠质量。

10.贫血。贫血是妊娠期最常见的并发症,贫血的孕妈应适当增加含铁食物的摄入,如动物肝脏、瘦肉、鱼类、蛋黄、豆类等。若病情需要补充铁剂时,应在餐后20分钟服用,以减轻对胃肠道的刺激。同时,注意补充富含维生素C的食物,如苹果、橙子等新鲜水果,可促进铁吸收。

(作者单位:石楼县人民医院)