



“一件新衣·壹点心意”大型公益活动开启

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘宁

衣暖寒冬,让爱前行!告别2020年,2021年的征程即将启程,在公益之路上,齐鲁晚报·齐鲁壹点不忘初心,脚步从未停顿。新年第一道曙光即将来临,齐鲁晚报·齐鲁壹点“一件新衣·壹点心意”大型公益活动正式开启,本次活动由齐鲁晚报·齐鲁壹点威海融媒中心主办,将为威海市乡村孩子、家庭生活困难的孩子购买新年新衣,温暖迎接新年。孩子是祖国的花朵,是民族的

未来。无论生活在哪里,生活多么艰苦,他们都应该都受到社会各界的关心和帮助。关爱乡村孩子、家庭生活困难的孩子,汇聚社会力量和爱心,在数九寒冬送去一件新年新衣,送上齐鲁晚报·齐鲁壹点的一份心意,不仅为孩子们御寒,更是对他们成长的关注关爱。

用爱拥抱2021,元旦前后齐鲁晚报·齐鲁壹点威海融媒中心将走进威海基层,用镜头和文字记录孩

子们的故事,捕捉每一个感人的瞬间,传递爱心和力量,温暖这座城市。

前期在相关单位、学校和社区以及社会公益组织的大力支持下,本次活动共征集到威海100余名孩子,爱心企业会根据孩子们的具体身高和性别,展开一对一精准关爱,为他们购买新衣。齐鲁晚报·齐鲁壹点威海融媒中心将会分批将爱心企业购买的新衣服

送到孩子们手中,连续跟踪报道,划出一道美丽的爱心弧线,引领更多的社会人士去关注乡村孩子、家庭生活困难的孩子,传递公益力量。

没有一个寒冬不可逾越,也没有一个春天不曾来临。在活动前期准备时,“中国好人”、双举海参总经理李双举就表示要为孩子们送上“冬日温暖的拥抱”,让孩子们笑得更灿烂。据了解,李双举

从1998年资助5个孩子起步,到2008年启动更大规模的筑梦行动至今,李双举每年都要拿出10多万元,至少资助200个孩子。23年间,李双举的这一仁爱之举从未中断。

如果您是爱心市民或企业代表,也想冬日里为孩子们增添一份温暖,请联系齐鲁晚报·齐鲁壹点记者刘宁15898972885咨询。

元旦小长假给胃放个假摩罗丹常伴护“胃”健康

元旦小长假,即将到来。作为2021年的第一个假期,你是否会约三两好友嗨聚一场,以犒劳这一年来辛苦的自己?抑或在假期中放肆追剧、熬夜开黑?其实,假日放松是许多年轻人的生活常态,但要注意假期给胃放放假,避免加重胃部负担。

预防胃部“闹情绪”,几大伤胃习惯,你中招了吗?

其实,在假期到来时,我们原有的生活规律极易被打破,而这便是引起胃部不适的主要元凶。常见情况有:熬夜、晚起、早午饭并一顿等,这些看似是小事,却在无形中伤害我们的胃部健康。因为胃是一个“讲原则”的器官,它需要稳定规律的工作和休息,一旦工作节奏被打乱,胃部疾病便随之找上门来。

假期中难免聚会繁多,尤其在元旦这种欢乐的节日,聚餐、聚会便更加频繁。亲友相聚,桌上难免会多添几道高油高盐的“大菜”、多备一些高档烟酒。但这些“好东西”,往往会给我们的肠胃徒增负担。油腻、高油盐的食物不利于胃部的健康,易引发胃痛、胃胀、消化不良,甚至造成反酸的情况;而烟酒会直接刺激胃部,从而导致胃黏膜受损,加大患胃病的风险。

徐家镇中心学校“走进一中,落实初高衔接”

为纵深推进“冬教冬学”,有效落实“初高衔接”,徐家镇中心学校组织各学科教研组长、骨干教师开展“走进一中,落实初高衔接”活动。

首先观摩了一中老师的四节常态课,感受到知识与能力、习惯培养都与初中的教学有很大的不

同。其次每个学科组对于初高中衔接的探索如何展开,进行讨论并达成共识:学科知识教学衔接——高中老师列出了衔接知识点清单,需初中老师加倍培养;全科阅读教学衔接——引导学生围绕本学科的主体性知识进行阅读培养,提高学生答题阅读的能力;习

此外,许多人一到假期就会变成“沙发土豆”,整天窝在沙发或床上看电视、玩手机,缺乏运动。胃部缺乏动力,易造成消化不良、胀气等不适症状。难以想象,这些看似无伤大雅的假日小事,却是将我们一步步推向胃部疾病的罪魁祸首。因此,假期更要注意保持良好的生活方式,多多关注胃部健康。

养成良好习惯,治胃养胃同步走

为了提前预防假期带来的胃部不适,假期中的我们,也应该为我们的胃放放假。假期应减少高油盐食物的摄入,避免烟酒刺激,需延续平时良好的饮食、作息习惯,以免因为假期生活、饮食不规律,造成胃疼、胃胀、消化不良等胃部不适;同时,冬季人体运动量减少,可以适当运动,能加速人体新陈代谢,提高肠道蠕动能力,有效增强胃动力。

当胃部已经发生不适时,也建议选择一些温和、有效的胃药来积极治疗。在众多胃药产品中,中成药摩罗丹因其适用范围广、药性温和、质量稳定、可长期服用而被胃病患者所喜爱。

摩罗丹选用百合、茯苓、玄参、乌药、泽泻、麦冬、当归、白术、茵陈、白芍、石斛、九节菖蒲、川

芎、三七、地榆、延胡索、蒲黄、鸡内金等十八味地道中草药,组方严格遵循了中医理论中“君臣佐使”的配伍原则,具有和胃降逆、健脾消胀、通络定痛等功能。

为了确保药性温和、疗效确切,自1985年上市以来,摩罗丹已完成近200篇课题研究,研究表明摩罗丹对急性胃炎、慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、功能性消化不良、胃溃疡等多种胃病治疗有确切的疗效。

除此之外,三十年来,摩罗丹也始终追求严苛品质,从源头取材到出厂上市层层把关。甄选特定环境下生长的药材,通过对在线监控系统进行生产监控,对每批产品进行出厂检验及留样分析,确保摩罗丹产品质量的稳定性及均一性。这也是多年来,摩罗丹能斩获数十种奖项,并获得广大医患群体青睐的重要原因。

经过多年的市场口碑积累,2020年,摩罗丹更是蝉联入榜“2019-2020年度家庭常用肠胃药”榜单;入选“2019-2020年度家庭常用肠胃?中成药”榜单,夯实了摩罗丹在消费者心目中的优选地位。

假日放松,温和养胃。值此佳节,不如一起规律作息、规律饮食,减轻肠胃负担,给胃放个假吧!

(姜鲁英)

午极镇开展“送暖冬、过暖年”走访

近日,午极镇安排镇干部开展“送暖冬、过暖年”走访活动,对全镇306户贫困户进行

走访了解贫困户基本生活情况、过冬取暖情况,对一氧化碳中毒、用电取暖安全等进行宣

午极镇开展脱贫攻坚评估验收整改提升

午极镇积极开展脱贫攻坚评估验收整改提升工作,对全镇困难群众进行走访摸排,对贫困户

脱贫情况、各项扶贫政策落实情况、帮扶责任人帮扶情况进行核查,发现问题即时整改。经过核查各

(单波)

(单波)

拒绝校园欺凌,打造阳光心态

为加强未成年人思想道德建设,构建健康阳光的德育体系,培育有高尚品德的新时代中小学生,乳山市乳山口镇中心学校通过采取进行专题教育、严肃校规校纪、规范学生行为等措施,促进学生言行的健康发展,为建设平安和谐校园提供了有力保障。

一是强化教育,摆正思想。学校开展以拒绝校园欺凌为主题的专题教育,邀请当地派出所警官到校开展法律法制教育,利用例会组织教师学习对校园欺凌事件预防和处理的相关政策和办法等,号召各班级签订拒绝校园欺凌承诺书,利用在国旗下讲话、主题班会、校园广播

站等形式,广为宣传校园欺凌带来的恶劣影响,引导同学们正确对待校园欺凌问题,摆正思想。

二是完善机制,规范言行。加强校园欺凌治理的人防、物防和技防建设,制定完善校园欺凌的预防和处理制度,建立校园欺凌事件应急处置预案,深入学习中小学生日常行为规范,完善乳山口镇中心学校学生一日规范,利用制度纪律规范学生言行。

三是心理援助,健全人格。充分利用学校心理健康教育中心积极进行心理援助,促学生心理健康发展;班主任对特殊学生定期进行谈心谈话,适时进行心理干预,促其人格趋向健全;利用家访,帮助

学生共建健康和谐的家庭生长环境,打造健康阳光心态。

四是评典树优,弘扬正气。结合学校班级月评制度,对在校园欺凌专项治理主题教育活动中积极参与、表现突出的中小学生授予“小先锋”称号,进行表彰,为学生树立典型;结合学校四德工程建设与文明礼仪教育开展“爱德之星、美德之星、孝德之星、仁德之星”评选,在校园中树立语言美、行为美、心灵美的学生典型;利用宣传栏、校园网、校园广播、报刊等,对优秀学生、校园典范进行大力宣传,弘扬校园正气,提升学生思想道德素质。

(任宗淑)

乳山特校开展感觉统合康复训练教学模式研讨

感觉统合失调会导致大脑无法合理安排身体的动作,包括注意力、自我控制力等,在不同程度上削弱了孩子的认知能力与适应能力,使其无法完成更高级、更复杂的认知活动。久而久之形成了各种障碍,推迟了孩子的社会化进程,最终严重影响孩子的健康成

长。乳山特校感觉统合课题组根据学生生理、心理发展特点和障碍情况,开展感觉统合康复训练教学模式研讨。课题组成员各抒己见,多方考证,最后一致认为感觉统合训练的本质是采取游戏的形式,让孩子乐于接受,因此在感统训练过

程中,课题组成员丰富感觉统合游戏的形式和内容,进行个别化、有针对性的设计,让孩子主动参与训练,在愉悦的氛围中完成感觉统合训练,协调恢复学生神经系统的组织及整合功能的发展,使特殊儿童康复教育上一个新台阶!

(宋莹)

西苑学校举行青年教师课堂教学大赛

为进一步提高青年教师课堂教学能力,近期,乳山市西苑学校小学部在“固初心,强作风,聚合力,促提升”主题活动的引领下开展了青年教师课堂教学大赛活动,用知行合一的实际行动推动学校冬教冬学高质量前行。

首先,学校对22名青年

教师的参赛学科及赛课时做了具体详实的安排,以便参赛教师能够充分准备;其次,每节课都由业务干部和同年级同学科的教师参与听课;最后,在所有青年教师讲课结束后,业务干部及时同讲课教师进行了评课交流,提出了改进建议。

(胡红霞)

乳山实验中学举办“争做最美教师”文明礼仪培训

为了进一步加强师德师风建设,全面提升教师形象及教师文明礼仪素养,营造和谐的养正育人环境,12月26日,乳山市实验中学特邀第一实验小学政工副校长刘红岩对全体教职工进行教师礼仪培训活动。

培训会上,刘红岩从教师的着装、化妆、教师对

待学生的应有的微笑、目光和表情,以及教师与人沟通的眼神都作以详细的讲解,要求注重仪表,要和蔼而得体,自然而朴实。刘校长通过实际操作,深入浅出,让老师们在轻松愉快的氛围中受到教育和启发。培训结束,教师们纷纷表示要将学到的礼仪知识

转化为平时的自觉行动,始终以规范的礼仪展现教师的人格魅力,始终以严格的标准要求自己,树立实验中学教师的良好形象,争做一个优雅的教师,成为言传身教的楷模,竭力创建文明养正学校,打造和谐养正校园。

(刘春红)

畅园学校举行“庆元旦,唱红歌”歌咏比赛

为丰富校园文化生活,展示学生艺术才华,营造积极向上、健康活泼的校园文化氛围,推动学校艺术教育的纵深发展,弘扬当代的爱国精神,乳山市畅园学校举行“庆元旦,唱红歌”歌咏比赛活动。

比赛中,同学们激情

昂扬,歌声嘹亮,着装统一,队列整齐。指挥员手势准确到位,节奏感强,富有激情和感染力。《祖国祖国我爱你》、《我爱北京天安门》、《红星歌》、《歌唱祖国》、《国家》等一首首精心选取的歌曲在赛场上响起,观众席上不时想起热烈的掌声。歌声催人奋进,

气势振奋人心,一次次将比赛推向高潮。本次歌咏比赛,同学们用嘹亮的歌声、铿锵的誓词表达了爱党爱国之情,充分展示了积极向上、朝气蓬勃的精神风貌,对推动校园文化建设,构建和谐校园起到了积极的促进作用。

(邢红 于洪青)