



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776

济宁老年大学服务热线:2325569

2024.12.25 星期三 主编 宋延坤

责编 侯庆辉 组版 田春燕 审读 田蔓

济宁老年大学举办“大思政”文艺盛典

向榜样致敬 与榜样同行



本报记者 李胜男

近日,济宁老年大学在校报告厅举行“我们的榜样”——济宁老年大学“大思政”文艺盛典。相关单位负责人、合作单位代表及师生代表等600余人参加活动。

本场活动以“我们的榜样”为主题,通过情景再现、访谈互动、推介榜样、宣读名单和致敬词等方式立体展现了学校的榜样风采。现场揭晓了教师榜样、学员榜样、志愿者榜样、党组织榜样、班级榜样、团队榜样和“五老”榜样名单。榜样个人和团队代表逐一走上舞台,由出席活动的领导嘉宾授予佩戴校徽。这也是济宁老年大学校徽首发仪式,学校以这种简单而又隆重的方式向榜样致敬。

活动中,合唱《老师,我想你》深情表达了对老年大学教师的崇敬与深厚感情,模特表演《站在新时代》展现了新时代老年人的活力风采和精气神,女声小合唱《爱的奉献》传递了对志愿者无私奉献的深深敬意。二胡齐奏《山丹

丹花开红艳艳》、诗朗诵《感谢有你》以及舞蹈《唱支山歌给党听》等节目,展现了师生们对党和祖国以及蓬勃发展的老年教育事业的感激之情,赢得了现场观众的阵阵掌声。在大合唱《不忘初心》的激昂奋进旋律中,整场活动圆满落幕。“很荣幸能得到这样的表彰,作为老年大学的学生,我们很感谢学校能给我们带来这么好的学习环境,我们在这里不仅收获了健康和快乐,还收获了阳光的精神面貌。这一次获得了这样的肯定,会激励我们继续努力学习,用更多的热情回馈社会。”学员榜样刘梅激动地告诉记者。

“我们将以此次活动为契机,继续发挥‘大思政课’的培根铸魂作用,勇做‘大思政课’理念的传播者,善做‘大思政课’建设的推动者,构建老年大学‘大思政’新格局,努力让每位学员成为有作为、有进步、有快乐的时代新人。”济宁老年大学校长崔德路说。

济宁老年大学集中开展课程观摩及教学督导活动

今年以来,为进一步规范课堂教学,提高教学质量,济宁老年大学深入课堂一线,集中开展课程观摩及教学督导活动。

课程观摩活动在各校区同步进行,历时4个月。校本部工作人员组成3个观摩小组,分校各设1个观摩小组,通过现场听看、讨论交流的方式开展全覆盖听课观摩,对教师出勤、学员到课、课堂讲授、教学效果进行全面了解,摸清课堂教学实底,评估教师教学情况,全年共观摩听课130余节。同时学校从教学管理的实际出发,成立由教学督导员组成的“督学”小组,开展为期8周的“推门听课”活动,从学员的角度对授课教师课程安排是否合理、教学内容是否丰富、学员接受程度是否得当等多方面进行听课督导。课程观摩结束后,工作人员和教学督导员认真填写《课程观摩评议表》,从教师素养、教学内容、教学过程、教学态度、教学效果等方面进行综合评价,并将相关情况向教师进行反馈,提出针对性的意见建议,从而提高课堂效率,扎实推进教学规范化建设。

“我们会改进完善教师选聘办法,选聘出一批专业水平高、教学方法灵活、师风师德高尚的新教师,不断提升教师专业化水平。同时加大教师培训力度,开展公开课、精品课等示范课引领活动,提高教师专业素养,通过培训、交流、观摩和考核,优先评选出一批名师、名课、名专业,促进教学质量与学员满意度双提升。”济宁老年大学校长崔德路说。借此契机,学校会有序推进学员自治工作,加强学员自身建设,引导学员自我教育、自我管理、自我服务,发挥教学督导员“主人翁”作用。

(本报记者 李胜男 通讯员 张胜利)

教师风采



孟雷雷

济宁老年大学葫芦丝教师

孟雷雷曾师从国家一级演奏员、民族管乐演奏家王厚臣,现为任城区政协委员、济宁市民族管弦乐学会会长、中国民族管弦乐学会会员、山东省教育厅艺教委葫芦丝巴乌专业委员会副会长等。



寒冬时节话养生

专家送上健康指南

冬至到小寒、大寒是一年中寒冷的季节,是调养身体、预防疾病的重要时期。在这个时节,如何科学养生、防病于未然?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国在发布会上建议,冬至养生要遵循“冬藏”原则。中医所讲的“冬藏”,主要藏的是人体的精气 and 神志,在这个时节要减少不必要的体力消耗,储存能量,进行身心的调养。饮食方面,可适当进食核桃、黑芝麻、桂圆、羊肉等温热食物以补肾助阳,同时搭配萝卜、白菜等蔬菜,避免滋补过度。起居方面,尽量早睡早起,养阳气、固阴气。晚上睡觉前可以泡脚,有利于睡眠和气血畅通。运动方面,可选择八段锦、太极拳等舒缓运动,达到身心同调的效果。

“冬季是呼吸道疾病的高发季节。冬季的呼吸道传染病发病率约是其他季节的2至3倍。”中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国在发布会上表示,近年来,我国检

测多种病原体的能力大幅度提高。从目前数据看,有30多种病原体可引起呼吸道感染,其中流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肺炎支原体等是当下主要流行的病原体。

若出现呼吸道疾病症状怎么办?中国工程院院士、中国医学科学院院长王辰在发布会上表示,一般呼吸道疾病的患者,如果症状不严重,可以居家观察,并服用缓解症状的药物。如果症状加重,尤其是肿瘤患者、慢阻肺病患者、长期心衰患者等高危人群,应及时就医。

中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院主任医师王建安表示,冠心病、心衰等心血管疾病在冬季尤为高发。中老年人、患有慢性疾病的人群、有不良生活习惯的人群等,应特别注意预防心血管疾病。保持室内温暖,外出注意保暖;适当增加室内运动,运动前做好热身;戒烟限酒,减少对心血管系统的刺激;饮食上选择低盐、低脂、高纤维的食物,避免过量摄入高热量食物;保持规律作息,确保充足睡眠。

(来源:新华社)