

为保证学生体育课不被挤占,让老师也爱上运动——七宝中学教师人人要上体育课

8:00 上午首发

今天上午7时50分到9时20分、下午2时40分到4时10分,七宝中学分别开出两节体育大课——太极拳和健身舞,来上课的不是学生而是该校的教师。上周五下班前,全校每位老师都拿到了课表,从本周起必须接受两节课的体育锻炼,运动项目可以自选,出席情况记入教师的工作考勤。

“量身定做”运动项目

黄莉莉老师今年刚大学毕业,她说已经好几年没上体育课了,平时不是因为没时间就是因为没毅力,所以锻炼身体的概念也变得十分淡薄了,这次她报了每周三上午的两节瑜伽班的课。人到中年的刘明军老师是个乒乓球迷,但水平一直没怎么提高,这次他希望通过在乒乓球班锻炼,既健身又长球技。从今天起,学校开设了羽毛球、乒乓

球、瑜伽、太极拳、健身舞、网球、足球、篮球和综合健身等九个项目的体育班,大家对这种为教师们“量身定做”的体育课表现出了极大的热情。有老师说,今后说不定会以自己的学生在一个操场上同操练同运动,为学生树立起积极参加体育运动的好榜样。

无故缺课要受处罚

为了不影响老师们的正常工作,各个运动项目班在时间上都

是实行双班制,教师可根据课表安排自由选择。而且学校还抽调了骨干体育教师担当专职教练,既辅导老师们健身,也教体育锻炼与养生之道。由张树衫老师执教的乒乓班特别受欢迎,因为张老师是全区的乒乓单打冠军,引得许多老师都渴望过把“名师出高徒”的瘾。学校还规定,教工体育课将实行严格的考勤制度,缺课要请假,无故旷课要受罚,每位老师参加健身活动的情况,都将纳入工作考核和评优内容。

多数教师忽视体育

上周五下午,市教委有关负责人来该校参加教工“阳光体育课程”开课仪式,并希望全市其他学校也能像七宝中学这样重视教师参加体育运动。

据本市教育科研部门一项对非体育教师参加体育活动情况的权威调查,情况并不乐观,有51%的教师认为平时工作太忙没时间参加体育锻炼,有33%的教师说没有合适的场地和需要的设施,另有13%的教师则干脆表示对体育不感兴趣或没有同伴一起参加。七宝中学仇忠海校长说,只有教师本人在“阳光体育课程”中尝到了甜头,才能保证学生每周“三课二操二活动”的时间不会被侵占或移作他用。

本报记者 王蔚 电话 07121710501

当心木马“开后门”

本周电脑病毒预告

本报讯 (记者 马亚宁) 本周上网,“警戒干扰者”! 这是一个木马病毒:win32.Troj.Agent。它顺利进入用户电脑系统后,释放三个子病毒,包括CesMain.exe、CesMain.dll和CesMain2.dll。子病毒们各有分工:CesMain.exe是病毒主程序,潜入后台服务,悄悄启动IE浏览器进程;另两个DLL文件,一个负责修改注册表启动项,另一个注入IE进程,实施破坏。当用户上网时,“警戒干扰者”将给网络病毒和恶意程序“开后门”,让用户系统遭受无法估计的损失。

另一种病毒“刷屏下载器”(Win32.Troj.Downloader.Small),从名称与外观上,伪装成MSN的模样,蒙骗用户。该病毒随系统启动,破坏安全软件,篡改大量系统参数。若用户试图查看启动项或启用安全软件,系统出现死机,并自动刷屏。特别是,该病毒有时会感染所有可执行文件和网页文件,令用户电脑彻底瘫痪。此时,用户查看系统盘临时文件夹目录,会发现部分病毒源,如gtapi.dll、tt.exe、qq.exe等。

上海市信息化服务热线(热线电话:9682000)电脑专家提醒广大用户,必须安装专业的杀毒软件,随时更新系统补丁,尽可能将此类病毒挡在“门外”。

长宁区全力助推“中医进社区” 社卫服务站里都有中医看病

本报讯 (首席记者 施捷) 在长宁区8个社区卫生服务中心的250名临床执业医师中,中医类别执业医师占到四分之一以上;而在遍布全区的40个社区卫生服务站里,每个站点都至少有1-2名能够提供中医药服务的执业医师。

“中医进社区”在这里已不是一句漂亮的口号。除开具中药处方外,针灸、推拿、火罐、敷贴在所有社区卫生服务中心都是“规范项目”,有不少中心更是刮痧、熏洗、穴位注射、电针治疗、耳压等一应俱全。中成药、中药饮片在各社区卫生服务中心的“药柜子”里也是主角,以设有市级特色专科“中医老年期痴呆专科”的程家桥街道社区卫生服务中心为例,他们常年拥有的中成药品种达172种,中药饮片有725种之多。

截至目前,在仙霞街道、遵义街道等大部分社区卫生服务中心,高血压、冠心病、脑卒中、慢性支气管炎、肿瘤、老年骨

关节病等常见慢性病,都被纳入了“中西医结合防治一体化”的范围,主诊医生都有一套规范性的治疗方案。

中医中药因其安全、有效、便捷、经济而广受社区居民欢迎。如何让中医药服务真正“沉”到社区去?长宁区积极将中医卫生资源向社区调整,引导中医人、财、物向社区集聚,在组建40个社区卫生服务团队时就充分考虑到中医的力量配备,又紧紧依靠区内原有的天山中医医院、光华中西医结合医院

两家区级特色医院的“天然资源”,并在科研立项中每年投入约60万元用于鼓励开展社区中医药服务研究。从去年开始,天山中医医院与华山医院等先后举办多期康复医学培训班,约60名社区医生免费参加学习,市、区医院还派出专家现场指导社区卫生,为患者进行功能康复锻炼。

“如今在社区看中医,科目齐全多了,医生的水平也跟了上来”,这是社区居民最直截了当的感受。



捏面塑义卖捐助云南贫困学生

昨日下午,国和中学面塑兴趣班学生在中原路文化广场现场捏出奥运福

娃、十二生肖、童话人物等作品,当场义卖后将所得善款及学生个人捐款共

3000余元全部捐赠出,资助结对的云南思茅地区西盟一中。图为面塑班学生在现场捏面塑义卖

种楠 摄影报道

华师大以“研产销”合作模式开拓上海服务边远地区新思路

6万元资助科研项目 救了1万户东北老乡

本报讯 (记者 鲁哲) 2002年上海市科委、上海西部项目管理中心、上海西部项目发展中心的6万元资助救了1万户长白山老乡。蓝莓开发中的“资源和生产在延边,科研开发在华师大,销售在上海”的“研产销”合作新模式,为上海帮助振兴东北老工业基地、服务西部地区开拓了思路。

开发新果酒

蓝莓学名越橘,含有多钟生物活性物质,在国际市场上具有“第三代水果”之誉。但长期以来,这种野生浆

果却藏在深山无人问津。长白山当地原来有个食品厂,把蓝莓果简单加工后以一吨2万元的价格贱卖给日本,对方则把蓝莓加工成蓝莓果汁,作为高档保健饮品出售。

2002年,食品厂改制,组建长白山森林食品公司。上海华东师范大学《长白山天然食品资源(越橘)深度研究》在上海市科委立项,得到了6万元的资助。华师大生命科学学院院长瞿伟菁带领课题组深入研究,并在生产过程中解决了蓝莓酿酒酸涩问题,蓝莓酒变得好喝了。

帮人帮到底

华师大帮助长白山老乡解决了技术难题,但好东西在山沟沟里卖不出好价钱。帮人帮到底,上海的企业出手相助。上海快乐集团帮助他们办好进入上海的行政审批手续,把蓝莓酒送入上海名烟名酒店。

如今,到了蓝莓采摘季节,当地1万多老乡进山摘蓝莓卖给食品公司。瞿伟菁说:“3个月的采摘季节,他们一般能收入五六千元,好的人家能有万把元钱。”

对朋友一百个好,就送他
对老公一千个好,就送他
对老爸一万个好,就送他

昂立多邦 胶囊



老公应酬多,肝脏不适
感谢他昂立多邦胶囊

爸爸年纪大,血脂高,
送昂立多邦胶囊孝敬他

朋友工作忙,容易疲劳,
送他昂立多邦胶囊真合适

都说养家的男人真辛苦 其实有家的男人更幸福

对他好就送昂立多邦

促销信息

即日起至2008年2月25日

- 买任何昂立产品满188元,再花1元,即可换购价值69元的法国原瓶进口红酒1份。
 - 买昂立多邦礼盒两盒,送昂立多邦单盒一盒(价值22元)。
- 注:您换购的1元将捐赠给上海市慈善基金会;活动仅限指定门店,以上活动二选一。

昂立多邦胶囊将微生态活菌、维生素、矿物质,三效合一科学配伍,抗疲劳、对化学性肝损伤有一定的保护作用,调节血脂。



咨询热线:400-820-1001