

医疗机构和学校联手,为中小學生建健康档案 营养干预助“小胖”瘦身

干霄扬,金山小学四年级女孩。一年前,她身高136cm,体重超过35公斤,胖乎乎的她很郁闷,很多好看的裙子都没法穿,小时候喜欢的舞蹈也跳不动了;一年过去了,她长高了7cm,体重却轻了足足5公斤,如今,她每天跑上半小时轻轻松松,还准备重新开始学跳舞。她的同学、男孩徐思成也尝到了“减肥”的甜头,“以前我只能绕着操场跑三圈,现在可以跑五圈,跳绳原来一分钟跳130个,现在可以跳170个!”他们都是本市中小学“学生营养干预工作”的受益者。

2009年,市教委、市卫生局、上海交大医学院附属仁济医院、上海市儿科医学研究所联合组成课题组,对本市6所中小学校学生进行肥胖伴慢病的体检、筛查,结果发现在校中小學生超重肥胖检出率24.6%。更令人担心的是,孩子们开始患上成人病——脂肪肝在体重正常组为0.2%,超重组9.8%,肥胖组高达36.9%;高血压体重正常组5.8%,超重组10.3%,肥胖组21.7%。

从去年起,课题组在试点学校金山小学对孩子们开展了一年的营养干预,成效显著。全校245名肥胖伴慢病学生中,48.2%的肥胖学生得到了有效改善,脂肪肝和高血压干预有效率分别达到59.4%和86.7%。记者从昨日召开的现场会上获悉,营



■ 通过做广播体操,让小胖墩动起来
本报记者 孙中钦 摄

养干预工作将首先在本市17个区县选择初中和小学各1所展开,并将逐步推广至全市中小学校。

多管齐下 为胖孩子建档案

课题组负责人、仁济医院临床营养科万燕萍教授介绍,造成孩子超重、肥胖的原因很多,例如喜欢洋快餐、糕点、甜食、饮料等高能、高碳水化合物、高脂肪、高胆固醇食物;进食速度快,边玩边吃,在外饮食多;“屏幕时间”多,运动少,上下学私家车接送增多……“胖乎乎”还

可能引起血管病变、脂肪肝、骨骼变形等多重病症。很多胖孩子皮肤上会长小疙瘩,家长切莫忽视,那是体内胰岛素升高导致的“假性黑棘皮病”,会对孩子身体造成危害。

干预工作多管齐下——课题组在学校布置“营养角”,用食物模型和图片形象生动地展示怎么吃更营养、更健康,哪些是“红灯”食物,哪些是“绿灯”食物。每个胖孩子每天要完成一份“饮食日记”,定期接受专家点评,医院营养师和学生午餐配餐公司沟通,建议午餐中减少高热半成品食物(如香肠)、减少油

炸食物,多让学生食用含钙及蛋白丰富食物,如鱼、虾、紫菜等。对肥胖伴慢病学生进行长期医学体检,与学校共建健康档案,巩固疗效。

管住嘴巴 不一定要饿肚子

有家长觉得,孩子减肥,运动可以,但是管住嘴巴有点难,而且孩子要长身体,难道让他们饿肚子?

仁济医院营养师蒋晓敏支招——摄取同样热量,选取更容易产生饱腹感的食物。在金山小学教学楼底楼的营养角,一张图表显示:

“大飞机助学金” 在沪颁发

本报讯(记者 王蔚)中国商用飞机有限责任公司、上海市教育发展基金会设立“大飞机助学金”暨颁奖仪式昨天举行。中国商飞公司董事长、党委书记金壮龙出席。

中国商飞公司从2012年起面向上海市部分重点中学设立“中国商飞大飞机助学金”,帮助家庭经济困难、品学兼优的优秀学子完成大学本科教育,并对受助学生优先提供进入公司实习实践、工作发展的机会。

据悉,今年首次资助的20位学生毕业于上海中学、华东师大二附中、复旦附中、上海交大附中和上海师大附中等5所学校,并都于今年考取了985高校。他们获得了总额为10万元的资助。

辛亥后裔齐聚复旦 抒爱国情怀

本报讯(记者 张炯强)昨天下午,“辛亥后裔 爱国抒怀——第26期复旦大学砺志讲坛”在复旦大学光华楼举行。复旦大学创始人马相伯的玄孙马天若先生,孙中山的曾外孙王志雄先生,打响武昌首义第一炮的邓玉麟之孙邓中哲先生,孙中山秘书田桓之子田伯炎先生,鉴湖女侠秋瑾的后裔杨文女士,黄花岗七十二烈士林觉民、林尹民的后裔林伟先生作为嘉宾,在讲坛上分享了他们与祖辈一起生活时的所见所闻和家族里代代相传的革命故事,揭开辛亥革命前后的历史细节;或以亲身经历讲述辛亥先驱们的事迹给他们的人生带来的巨大影响。

新民晚报东方大力神

高考中考名师辅导

详见本报今日B20、B21版

《教育周刊·升学指导》

教师“打包”聘 培训再上岗

本市新教师入职门槛提高 须一年见习规范培训考核合格

本报讯(记者 马丹)招聘单位不再“各顾各”,而是按语、数、外等不同学科结成“同盟”,通过区县教育局的平台招聘。昨天,记者从“2012年冬季长三角师资招聘专场”新闻发布会上获悉,这种“学科打包”的招聘方式将率先在闵行、金山、奉贤和青浦试点。此外,今年开始,本市新教师的上岗门槛也有所提高,新教师要上岗必须

参加一年的见习规范培训,并考核通过。

上海市教育人才交流服务中心有关负责人说,目前,我国的教师聘用制度为“国考省考县聘校用”,每名新教师在入职前都必须通过区县的聘用考核。“试点的‘学科打包招聘’的新方式,既可以对接求职者的师资水准做‘质量检测’,还能节省学校对单个老师逐一考

核的成本。”而被录用的新教师在参加完一年的见习规范培训后,必须接受区县教育学院、培训学校和基地、见习教师聘任学校的三方共同考核。考核合格者将获得市教委统一印制的《上海市见习教师规范化培训合格证书》。证书会作为教师资格首次注册的依据之一,而不合格者将无法获得教师上岗资格。

昨天,海南省教育厅宣布,将从2013年起对中考制度进行部分调整,主要是调整各学科成绩等级划分方法、考试学科的成绩呈现方式等,在全国率先拉开了明年中考改革的序幕。那么,海南的中考“新政”,对其他省市的改革带来哪些启示与借鉴意义呢?

等第制录取 避免分数划分过细

据悉,明年海南中考改革的最吸引注意的,是改分数制录取为等第制录取。

海南原中考的每科卷面满分为110分(除体育外)。为体现不同学科权重,新调整方案中语文、数学、英语考试每科满分为120分,政治、历史、物理、化学每科满分为100分,体育满分为40分,考试总分是800分。生物和地理仍作为考查科目,分值均调整为100分。

其中变化最大的是:
■ 各学科考试(考查)成绩划分为A、B、C、D、E、F六个等级,各等级根据全省当年考生人数比例,按成绩从高到低依次确定;

■ 各考试学科等级、原始分总分、综合素质评价结果,作为高中阶段学校录取的主要依据;

海南中考“新政”明年实行,改分数制录取为等第制录取。上海教育专家认为——

上海中考保持相对稳定为妥

■ 在录取时,各考试学科等级作为门槛,在考试学科等级达到规定要求后,比较原始分总分,如原始分总分相同时,将比较综合素质评价结果。

海南方面解释称,各学科等级将发挥三方面的作用:一是作为高中阶段学校录取的门槛;二是作为初中学生毕业的主要依据;三是作为评价学校和教师教育教学质量的重要依据。以等级表达学生的考试成绩,避免了分数划分过细,使考试结果的表达方式更合理,同时又为综合素质评价结果作为录取依据提供了机会和余地,体现了全面的评价观和全面的质量观。

中考改革 应保公平轻负担

记者查阅了教育部出台的《关于深入推进和进一步完善中考改革的意见》,其中就明确提出“为转变部分地区仍以升学考试科目分

数简单相加作为普通高中录取新生唯一标准的做法,应逐步实行以等级形式呈现学业考试成绩。”显然,海南省的中考“新政”,是符合教育部文件精神。

然而,上海的一些教育专家也提出了若干疑问和建议,并特别提出,从本市多年实践的情况来看,上海中考还是应当以保持相对稳定为妥,不宜进行更多类似考分变化这样的技术性变动。

宝山区交华中学校长赵凤飞认为,作为高中的录取依据,用分数来划线,是学生与家长普遍认可的一种评价办法,尤其是在当今社会,更能最大程度地体现公平。而且,只凭中考的等第,实验性示范性高中未必就会“照单全收”,最后还会看各科的小分,否则就会有新的不公平产生。

静安区教育学院附属学校校长张人利说,上海目前的中考兼具了初中毕业水平考试与高中选拔

同为90卡热量,豆浆可以喝两杯半,酸奶只有半杯;63克猪肉、980克西芹、两片西瓜、一片切片面包的热量同为90卡。减肥一年,徐思成不再每顿大吃红烧肉,肯德基一个月才能去一次,还发现猕猴桃也很好吃;干霄扬爱吃鱼,一个人能吃一整条一二公斤重的红烧鲤鱼,浓油赤酱的烧法让热量不知不觉就上去了;现在,家里做鱼改成了清蒸,鱼的个头也小了很多,加上每天跑步,小姑娘还养成了每天2000毫升白开水的好习惯。

孩子减肥 家长也有任务

课题组编写了《儿童肥胖及其慢性疾病的防治》手册,告诉家长和老师,可以为孩子做些什么——

- 纯母乳喂养至少6个月。
 - 给孩子准备富含钙的食物(200—400毫升/天)。
 - 让孩子养成每天吃早餐习惯。
 - 按照不同年龄性别,依据膳食营养素摄入量来调整总热能的摄入。
 - 平衡饮食中三大营养素:碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例。
 - 每天为孩子准备充分的蔬菜和水果。
 - 多和孩子一起吃饭。
 - 限制孩子喝含糖饮料。
 - 限制每份食物大小。
 - 限制摄入高能量密度食品。
 - 控制外出就餐次数,尤其是快餐厅。
 - 限制电视和其他屏幕时间,不要在儿童卧室摆放电视机和其他屏幕。
 - 提醒孩子每天进行至少60分钟中等强度或较强身体活动时间。
- 本报记者 陆梓华

不过,试点区县在具体招聘时,会根据各自的需求做出调整。今年,参加“2012年冬季长三角师资招聘专场”的单位共有380余家,招聘各类专业人才约2000余名,但各个区县的教师“缺口”不尽相同,比如,高中师资“缺口”以语、数、外为主;郊区幼儿园和小学师资紧缺等。

■ 本次“招聘专场”将于11月3日在上海光大会展中心开幕。同时,网络招聘也会在上海教育人才网(www.shehr.cn)上同步开设,招聘专栏将于11月5日开通,于12月30日结束。

考试的双重功能,如果是水平考,用等第制更好,只要区分出合格与不合格就行;如果是选拔考,就自然希望分数区分越大越好,这样更有利于比较和选拔。但从上海的情况来看,由于是水平考与选拔考合一,因此,完全用等第制并非良策。此外,现在上海中考试卷难易度的设计也是较为合理的,八到九成的题目区分度不大,是考基础知识,一成多一点的题目是比较难一些的,这是为拉开分数而设计的,便于高中的选拔。多年来,初中教学已经适应了这样的试卷要求,学生的学业与考试负担也相对较轻,因此不必轻易再作更动。

本报记者 王蔚

上海市经济管理学校

治校严谨 管理规范

www.sems.cn