

学校厨师长教你带一道“年夜菜”回家

■记者 蔡依卢 通讯员 傅鸿洲

本报讯 “竹林鸡里要加多少黄酒最香?”“油温多少算适宜?”“老鸭煲焖多久能恰到好处?”不久前,在浙江工商大学食堂后厨里,一群头戴厨师帽、身系围裙的学生们将大厨们团团围住,请教“杭帮菜”的制作要点。这是浙江工商大学后勤服务中心推出的“学做年夜饭 温暖爱父母”特色课程——食堂厨师长手把手教你做年夜饭。

“竹林鸡要切成一指宽的小块,不能切得太小,烹制的时候可能会收缩影响口感。”“元宝虾要外脆里嫩,控制油温最要紧,到五成热的时候炸虾最为适宜。”面对同学们提问,厨师长解华焰一边耐心地向学生们讲解操作要点,一边示范着切、剪、烫、烧、摆等各个环节。讲解完,谢华焰还邀请学生亲自动手制作元宝虾,让大家感受刀尖、油锅和美食的奥妙。



看着大厨有条不紊地准备菜品,来自山东的研一学生秦连香学得十分认真,不仅做了笔记,还用视频记录了全过程,生怕错过任何细节。“今年是

同学们认真学习如何制作元宝虾我来杭州求学的第一年,希望可以把手尖的杭州带回去,年夜饭上给爸妈露一手。”秦连香说。

据了解,本次活动一经公布就吸

引了200多名学生报名,最终只有50个同学可以向大厨“拜师学艺”。这些学生被分成5个小组,分别学习2至3个菜肴,包括龙井虾仁、脆炸响铃、桂花糖年糕、松鼠鲈鱼、火腿老鸭煲……这些耳熟能详的杭帮菜都在教学菜单之列。

“食堂的大厨们特别专业,期末结束回家,我打算尝试着给爸爸妈妈做一锅老鸭煲,让他们尝尝我的手艺。”就读大三的谢同学告诉记者,“我们每个小组还建立了教学群,课后实践的过程中发现问题,都可以线上咨询获得大厨们的指导。”此外,参与本次课程的50名同学在年夜饭制作完成后,还要打卡上传进行评比。

“我们希望通过学习制作年夜饭菜,鼓励学生亲手为父母做菜,报答养育之恩,让大年夜变得更有温情,这不仅是一次劳动教育,更是一次感恩教育。”浙江工商大学后勤服务中心副主任韩伟根表示。

穿花袄做“游客” 义蓬二幼的“土味新年”来啦

■记者 姚怡婷 通讯员 许丹

本报讯 16日,义蓬第二幼儿园全体师生过了一个年味满满的“年俗节”,孩子们和老师一起沉浸式体验原汁原味的民俗记忆。

怀旧风的军大衣、喜庆的花棉袄、“80后、90后”小时候的玩意儿,配上孩子们灿烂的笑容……此刻萌娃们就是幼儿园“最靓的仔”。“看孩子们沉浸式体验民俗文化真是太有趣了,也很开心我们的糖葫芦有这么萌娃们爱吃。”中三班屠钰楠、秦奕轩家长支起的糖葫芦摊位异常火爆,深受孩子们的喜爱。



纸上乾坤大,画里岁月长。新年活动以龙年添福、妙剪添花、龙颜大悦的手工活动寓意“祥龙启新”。孩子们专心致志做着和龙有关的纸艺游戏,给龙贴上闪亮的鳞片、绘画龙元素福字等等,大家玩得不亦乐乎。

在欢乐祥和的节日里,幼儿园洋溢着温馨与喜悦。在小顽童剧场,还有一支神秘的团队,为孩子们带来一场精彩绝伦的表演:英姿飒爽的狮子们,他们身姿矫健,活力四溢,跳跃着、欢腾着,展现出中国传统文化的独特魅力;变脸大师站在舞台中央,轻轻一挥手,一张张五彩斑斓的面具便跃然而出……孩子们睁大了眼睛,紧盯着舞台,完全被这表演所吸引。



自2009年起,义蓬二幼便开始探索“民间文化”特色建设之旅。通过实践,逐步架构起了游戏乐玩、艺术创造、节日体验三类活动序列,让幼儿享民间游戏之乐,赏民间艺术之美,品民风民俗之味。

考前焦虑怎么办? 这里有一份心理调适指南请查收

■记者 蔡依卢

本报讯 下周开始,我区各中小学将陆续迎来期末考试,这引发了不少家长和学生的焦虑。考前一周,如何调试好备考心态,同时达到高效复习的目的呢?面对这一难题,不少学校提前发布了贴心的“期末复习心理调适指南”。

首先对于学生而言,最重要的就是保持平稳的心态,学会合理面对并克服在备考过程中产生的负面情绪,及时与老师以及家长进行沟通。事实上,在考前出现紧张、焦虑的情绪是在所难免的,同学们可以提前规划合理的心理预期,不要给自己太大的

成绩压力,也可以尝试通过运动、深呼吸、向朋友倾诉等方式来调节情绪。当然,如果同学们感到无法自行应对心理压力,也可以向心理老师或专业人员寻求帮助。

在调适心理的同时,学会科学备考也非常重要。复习期间,过度疲劳会影响考试状态,因此同学们一定要学会时间管理,保持良好、充足的睡眠,为自己创造一个劳逸结合、舒适、愉悦的复习环境。在饮食上,同学们可以增加适量含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物,给大脑补充能量,这也有利于克服焦虑的情绪。而在复习的过程中,同学们也可以尝试列一个合理的复习计划,系统地梳理知识点查漏

补缺,并及时与老师保持良好的沟通,还可以利用“思维导图法”“任务分解法”等方式,让复习过程“事半功倍”。

其实,对于家长而言,做一个学习和心理上的“引导者”同样非常重要。家长的心态很大程度上会对孩子造成影响,因此,家长首先要“安慰”好自己,不要给孩子施加过多的压力。同时,作为孩子最亲近的人,一定要及时关注孩子的心理、生理变化,当发现孩子出现焦虑、紧张、食欲不振等状况时,可以尝试与孩子进行充分的沟通,必要时也可以借助专业人士的帮助。而在行动上,家长可以尝试在家里营造一个良好的学习环境,以身作则,如陪伴孩子一起专心

安静地看书,陪着孩子去户外散散步,放松孩子的心态。

而需要提醒的是,学习是学生的主场,家长还需要摆正自己的位置,不要过分干预孩子的复习生活,把握好关心的边界和尺度,要让家成为孩子的港湾,给孩子提供一个舒适的休息环境,温暖的倾诉空间,让家长成为孩子的陪伴者,而不是“替跑者”。

最后本报温馨提示,如有家长或学生需要寻求专业人士帮助,可以拨打钱塘区青少年心理危机咨询和危机干预热线:0571-89898347(工作日9:00-17:00);或中小学幼儿园学生心理辅导和家庭教育指导热线:82987535进行咨询。



近日,我区多所高校开启冬日军训,同学们身着迷彩服,在寒风中站军姿、踢正步,彰显着满满的青春活力。
上图为浙江理工大学2023级4458名学生冬训;左下图为浙理工经济管理学院学生站军姿。右下图为杭州职业技术学院学生冬训。
文/记者 蔡依卢 摄/通讯员 王远超 艾浩玉 王鹏宇

来看新年首堂学生消防安全教育课

■记者 王通 通讯员 俞怡

本报讯 近日,2024年首堂“安全陪伴我成长”中小学生学习安全教育课在杭州启成学校开课。本课堂旨在保障我区中小学生的生命安全和身心健康,切实增强学生寒假身心安全意识。

课堂以专业救援人员进校授课、组织逃生演练、观看教育视频短片等形式开展,颇受孩子们的欢迎。

“你会用灭火器吗?”“火灾发生后我们应该如何逃生呢?”区消防安全专家组成员胡老师拿着话筒走下讲台与孩子们互动,孩子们纷纷举手抢着回答问题。“我知道,如果发生火灾,我们应该弯着腰走。”一名四年级的学生回答。“还要用湿毛巾捂住口鼻!”身旁的同学忍不住补充。

“火灾是最常见和最具威胁的公共安全事故之一,做好‘火灾安全教育’尤为重要。我们发现,认识灭火器的孩子很多,但会用灭火器的孩子不多。从一问三不知到基本掌握灭火器使用方法,这节课就算成功。”区应急管理局相关负责人介绍,“后续我们将认真听取学校对本次安全宣教活动在形式上、内容上等方面的意见建议,为接下来的活动拓宽思路。”

为进一步做好校园安全教育服务工作,区减灾委员会办公室特推出“菜单化”教育:各安全部门、队伍根据职责和分工,分项制定教育培训教材或视频,列成清单。由区减灾办统一向学校公布,各学校按需点“菜”,各部门、队伍因材施教。

高教园区入选省高品质示范街区

■记者 王通 通讯员 盛霞

本报讯 近日,钱塘高教园区成功入选“浙江省高品质示范街区”,为我区唯一入选的园区。除了在校就读的数十万大学生,高教园区以其拥有的美景与文化兼备的公园、设施完善的商场、多样的共享空间和休闲设施、具有代表性的景观组合等,成为周边居民吃喝玩乐、阅读学习的好去处。

福雷德商场融潮玩运动、休闲娱乐、餐饮美食、生态宜居于一体,交通便利,人流汇聚,是高教园区的地标性景观;不远处的高教西公园环境优美,绿草如茵,绿地面积达18万平方米。入口处两处高大的“感应花”引人注目,居民走到“花”下它会自动亮灯、开合,引得不少市民游客前来打卡拍照;高教园区内的“云边书房”是我区的城市书房之一,面积约500平方米,总藏书5000余册,会不定期举办周边居民的个人书画展,让书画爱好者、居民与高校学生纷纷走进展览,推动文体事业繁荣兴盛,实现文化惠民。

金沙湖实验学校获评杭州市心理辅导优秀站

■记者 何思源 通讯员 徐燕军

本报讯 2023年12月,市教育局考评组对我区金沙湖实验学校开展了杭州市心理辅导优秀站实地评估验收工作。专家组通过听取心理健康教育工作汇报、实地考察、查看评估资料、组织师生座谈调查等方式对金沙湖实验学校心理辅导站进行了全面的检查。近日,金沙湖实验学校以其优质的工作成果顺利被评为杭州市心理辅导优秀站。

金沙湖实验学校是一所九年一贯制学校,目前有72个行政班,在校生近3000名。自2015年建校来,金沙湖实验学校一直非常重视心理健康教育工作,该校心理辅导站——童心苑位于初中部综合楼四楼,占地400平方米,设置心理教室、心理团辅室、放松室、个体辅导室、督导室等11间功能室,创新开展多项心理活动。2021年金沙湖实验学校被评为区级优秀心理辅导站,2022年被评为区级心理健康教育先进集体。

金沙湖实验学校坚持让孩子从童真出发,与学校“童年味道”育人理念相结合,协助学生接受自己的个性、能力、认知方式,意识到自己是独特的,激发潜能,成为更好的自己。该校重点依托四维层级工作体系,联合推进心理工作质效,用心呵护学生心理健康。

学校通过手拉式式的“零距离”关爱体系、肩并肩式的全员心育、共守护式的家校合作、全力赋能“童心苑”的文化引领打造全方位的校园“六边形战士”,以心理课程为落脚

点,积极开展心理活动,培养学生良好心理品质。

此次评估既是对钱塘学校心理健康教育工作优秀成绩的检阅,同时也是对我区优秀心理辅导站工作的一次督导。未来,钱塘将以此次评估为契机,开展常态化、多维度、深层次的心理健康教育工作,以培养健康、阳光、积极向上的学生为己任,继续强化心理健康教育专业化发展,努力让每一个孩子都能在幸福阳光的氛围中茁壮成长。