

夏日入室盗窃多发,镇海警方破获一起重大盗窃案 外出、睡觉 莫给小偷留着窗

说说身边事 给您提个醒

本报讯(记者王晓峰 通讯员林炳潮 韩彦杰)“没想到我家被盗的十余万元财物,你们一样不少地找了回来,真是太感谢了……”6月8日上午,刚结婚半个月的李先生一家来到庄市派出所,领回了被盗的财物。

李先生家住镇海庄市街道某小区。5月23日,小夫妻前去看望父母,并留宿父母家。第二天中午,李先生急需笔记本电脑,便匆忙赶回新房。谁料,发现家里进贼,首饰、手表以及手机等财物不翼而飞。镇海警方在接到李先生的报警后,立即成立了专案组。现场勘查后,确定这是一起典型的随机入室盗窃案件,嫌疑

人通过夜间爬窗方式进入。随后警方根据这一线索进行走访,终于在6月2日晚上将犯罪嫌疑人抓获。据其交代,他见小区周边来往人员较少,便通过攀爬商舖围墙进入二楼,看见李先生家贴着“喜”字,厨房窗户开着且屋内无人,认为必有财可图,便通过厨房窗户进入室内。

“天气渐热,很多市民习惯于夜间开窗通风睡觉,但这样一来安全没保障。”民警说,在目前发生的入室盗窃案件中,犯罪嫌疑人通常通过技术开锁入室,或者夜间爬窗进入。往往那些“显眼”的居室就成了他们的下手目标。所以,警方提醒市民,夏季防盗,记得离家时一定要将门窗关好,有条件的还可在家中安装防盗设施。同时,贵重物品要妥善保管,床头、衣柜、枕头等常人以为很安全的地方其实是最不安全的。此外,大笔现金尽可能不要放在家中。

喝奶补钙 过犹不及 “铁锅”补铁 很难见效

——营养专家帮你认识五大吃的误区

□本报记者蒋炜宁 通讯员李辉

昨前两天,全国“营养与疾病预防”会议在甬召开,来自协和医院等营养专家指出:餐桌上存在五大吃的误区。

误区一:牛奶补钙 可以当水喝

过量摄入反而易缺钙 每人每天300毫升最佳

中国疾控中心营养与健康所的研究员刘爱玲博士在讲课时,提到这样一个例子:儿子特别喜欢喝牛奶,一位妈妈以奶代水,孩子每天至少喝两斤。牛奶是补钙佳品,没想到,幼儿园期间,儿子因摔跤导致一次骨折两次骨裂,主要是因为缺钙。

刘爱玲说,牛奶每天饮用不能过量。“摄入过量反而会引起缺钙,因为牛奶里含有大量的优质蛋白质,蛋白质摄入过多就会导致钙流失,建议每人每天饮奶300毫升,或者食用其他相当量的奶制品。”

误区二:不宜喝牛奶 用奶饮料代替

可以换成酸奶等 区分奶与饮料主要看两点

有人喝了牛奶,会出现肠胃不适,有的会腹胀、腹痛,有的会腹泻。其实,这是乳糖不耐受。

“这类人群可以用一些低乳糖奶制品替代,比如酸奶、奶酪、低乳糖奶等,避免空腹喝奶,可以少量多次饮用,并搭配些馒头、面包等食物。”刘爱玲强调,不能用奶类饮料代替牛奶,区别饮料和奶制品,可以看营养标签上的蛋白质含量,牛奶和奶制品多在2.5%,而在1%左右的多是饮料;配料表中,首位是牛乳的多是牛奶或奶制品,最前面是水、白砂糖等,多是饮料。

误区三:蔬菜熟一点 口感好

过度烹饪破坏营养 焯后爆炒易吸收

在宁波人的餐桌上,烤青菜等十分常见,这种烹饪方法,不但高盐,还把青菜煮得过于烂熟。即便在炒或者煲汤

时,很多老宁波人,也偏爱软一些的,喜欢软软的口感。

刘爱玲说,这样吃蔬菜太可惜了,菜中的维生素C、维生素B1和B2以及大量的矿物质,都会在过度烹饪中损失掉,最好的方式是爆炒,“可先用开水将蔬菜快速焯一下,这样可以去掉部分蔬菜中植酸和鞣酸,这两种酸影响矿物质吸收”。

以菠菜为例,很多人知道菠菜含铁丰富,但如果直接炒,人体能吸收的铁并不高,开水焯过后,吸收率就会大大提高。

误区四:动物肝脏 “有毒”不能吃

肝脏和血都补铁 每周可食用一两

在中国,缺铁和缺铁性贫血人群很庞大。据统计,每5人中就有1人缺铁。

刘爱玲说,铁锅的铁很难被吃进去,其实,动物的血和肝脏是补铁佳品。

有人认为,肝脏等是排毒的,毒素大,对身体不利;也有人觉得动物肝脏等胆固醇太高,不能吃。刘爱玲说,肝脏排毒,但其本身也在代谢,并不是想象的那么可怕,而人体的胆固醇,80%是内源性的。

“建议每周吃一到两次动物的血或内脏,每次控制在25克至50克。”刘爱玲说,食用大豆、黑木耳、芝麻酱、瘦肉、蛋黄、干果等也有助于补铁。

误区五:不爱吃水果就榨汁

水果不能用果汁代替 每天都要吃

人们知道吃水果的好处,但有人偏偏不爱吃,榨汁机发明后,这些人头疼的问题迎刃而解。

刘爱玲特意强调,鲜榨果汁不能代替水果。她说,大多数榨汁机有过滤功能,这样的果汁口感更好,但这一过滤,就把水果中大部分膳食纤维破坏并滤出去了。

而且,水果的维生素含量丰富,接触空气后被氧化,榨汁的过程中,水果大面积暴露在空气里,很多营养素会因氧化减少。

刘爱玲建议,健康成年人每天应摄入水果200克至400克,儿童根据个人情况适当调整。

手机画笔 绘就美丽宁波

本报讯(记者黄合 通讯员张旦旦)觉得自己的爱车不够有特色?那就拿起画笔加入我们。昨日上午,“漫画宁波·越绘越美丽”——弘扬社会主义核心价值观主题彩绘巡游大赛在江北老外滩举行,现场吸引了近50辆私家车主家庭、团队参与。

据主办方团市委相关负责人介绍,在有关部门的配合下,此次活动围绕社会主义核心价值观的精神内涵,号召市民以团队合作的形式,用手中的颜料和彩笔将自家的汽车涂鸦成各式各样、独具一格的动漫彩绘车,让爱车成为一道靓丽的移动风景线。

经过2个小时的绘画,大家完成了各自的作品,有弘扬爱心奉献的志愿者彩绘车,有倡导绿色低碳的环保彩绘车,有展示美丽宁波的城市彩绘车,也有宣传中国梦的梦想彩绘车,还有孩子们创作的卡通动漫车等。为留住这些“靓影”,本次活动将从中选出10辆车,后期以微信投票的形式决出奖项。



在规定的2小时内,活动参与者以车身为画布,精心绘制。

(丁安 张旦旦 摄)

职普融通 宁波探索在路上

职普融通试点两年,宁波经贸学校13级职普融通班9名学生、14级职普融通班11名学生进入李惠利中学,分别占当年职普融通班学生总数的22.5%、28.2%。

今年是宁波经贸学校与李惠利中学联办的第三年,按职普融通大类招生,可选会计、国际商务、电子商务三个主干专业及学校任何专业。为满足需求,招生人数扩大到120人。



选择的权利 就是幸福的权利

职普融通,对学生来说是“先试吃,再点菜”,也就是先体验职高、普高两种不同类型的教育,再根据自身的条件兴趣,选择适合自己的教育类型。这是将学习选择权完全交给了学生。

学校为学生提供三次选择的机会。第一次机会,在第一学期末,学生成绩排名达到普高前85%,就有机会融通到李惠利中学;第二次机会,在第三学期末,学生自主选择专业;第三次机会,在第五学期,学生可选择单招单考

或就业。在不同阶段,学校设置“普高文化课+职业体验课”、“普高文化课+专业基础课+职业体验课”、“文化课+专业课”,让课程成为学生选择的依托。

分类培养 优化职业生涯发展

职普融通先大类招生,再分类培养,让学生最受益,不再盲目地选择专业。学习普高课程的同时,学校开设职业体验课,进行生涯定向和选择,这就打破了“想象的职业”与“现实的选择”之间的“玻璃幕墙”,通过认知职业教育—培养专业意识—规划职业发展的流

程,及相匹配的课程改革,让学生自主形成生涯规划。学生了解专业后,自选专业,从而契合学生个体的最优生涯发展。

明确目标 激发学生自主发展动力

我国中考存在“一考定终身、一卷定未来、一报定方向”的尴尬局面,学生无法真正选择自己的教育类型和成才之路。当学习的权利变成被动接受为主动选择时,学生学习的积极性就大大提高,目的性就更加明确了。

学校与李惠利中学开展教师间结对、学科教研互通、集体备课等深度合作,推出了家长调研

机制、导师制(思想上引导、学业上辅导、心理上疏导、生活上指导)每个学生建立成长档案。

学生文化课成绩提升,自信心增强。13级职普融通班40名学生中23名同学进入李惠利中学的前95%;14级职普融通班39名学生中25名同学进入李惠利中学的前95%。学生自主选择了会计、国际商务、药剂等专业方向;多位同学参与宁波市技能大赛,成为学生会中的负责人,更多的学生活跃在社团和各类实践活动中。

随着新一轮浙江省课改的实施,浙江省2015年职高考入本科的名额将从14年的910名提高到3000名以上,“职普融通”将继续探索课程对接、学分互认、学籍互通等课题,职普融通的优势会进一步突显。

指导学生根据自己的特点定制个人的学习计划,树立学习信心;第三,因材施教,进行个性化学业辅导,纠正其学习习惯,鼓励学生质疑困难和乐思妙想。

导师成为了学生们亲密无间的朋友,让学生在追梦的道路上轻装上阵。

陈同学家长 孩子从“推着走”到“主动跑”

【人物名片】(13级职普融通班学生家长) 2013年中考结束,我儿子看到500分不到的成绩,一段时间情绪非常低落。得知宁波经贸学校推出职普融通这一新型模式时,我儿子看到了希望,就主动提出要报名。进入职普融通班后,他一改以往初中学习阶段时常需要家长督促、平时作业能拖则拖的状态,学习主动性明显得到改善,用他自己的话讲:“我曾经迷恋游戏,导致中考没发挥好,现在又给了我一次机会,我肯定要去博一博”。最终顺利实现了进入李惠利中学的目标。

顾文婷 导师的幸福:成为学生的知心朋友

【人物名片】(13级职普融通班主任,2015年“五一”劳动奖章获得者,全国说课比赛一等奖); 我校职普融通班开展“全员育人导师制”,做到教师人人是导师,学生个个受关爱。首先,导师与结对学生每周一次的面对面谈心,了解学生性格特点,对专业的期待和诉求,对住宿生活的适应情况,学习中出现的困惑;其次,



李同学 导师点醒了我 【人物名片】(14级职普融通班学生,现就读李惠利中学) 中考发挥失常,我带着些许失落来到了宁波经贸学校。班主任,同时也是我的导师一次次找我聊天谈心,有一句话点醒了我:“只要你知道去哪,并付诸行动,全世界都会为你让路。”从此,我的目标变得更加明确。

在导师的建议下,我为自己制定了一份计划表,同时将每一天安排的满满当当。老师们特别“关照”,我的问题,他们总会耐心解答。渐渐地,我找到了适合自己的学习方法,取得了很大的进步。

邵同学 放弃普高,应用本科,等着我! 【人物名片】(13级职普融通班学生) 高一第一学期,通过了去李惠利中学就读的考核,但是最后选择放弃。高一下学期接触了会计、商贸等专业课程,

专家视野

尹晓军

职普融通,是当今国际教育的主流和改革的趋势

【人物名片】(宁波市教育科学研究所书记) 美国:综合高中模式。校内普职一体化,实行分科制或按能力组织教学,允许学生依据自己兴趣爱好和智能类型在不同的学科或专业领域自由转换。

英国:融通证书制度。职业资格证书与普通教育文凭证书建立了对应关系,可以互通和认同。不同类型的高中学生可以通过学分转换,获得不同类型高等教育录取资格。

中国台湾:形成了普职互通的升学机制。学生无论在哪一类型的高中阶段学校毕业,都可以升学至普通大学、技术学院就读,二年制专科的学生可以继续选择进入本科层次的学习。

戴潜挺

职普“日”形融通,上升为国家战略 【人物名片】(宁波市教育局职教教研室办公室主任)

职业教育归根到底要满足两种诉求,一是学生自身职业生涯发展的诉求,二是经济社会对人才的需求。实现职普的“日”形融通,就是职业人才培养各个层次,即中职—高职—应用本科—专业硕士能与普通教育的各个层次的融通。

在实现中华民族伟大复兴的中国梦的现实背景下,职业教育、职业培训与普通教育整体规划,制定层次分明、相互衔接的国家资格认证体系,将成为现代职业教育体系不可或缺的一部分。

撰稿:余苏宁 姚红惠