

“愤怒是正常而健康的反应”

姜山中学试讲健康与幸福课程

本报讯(记者 成良田 通讯员 吴贤平) “感到愤怒并不是坏事,有些情况下,愤怒是一种正常而健康的反应。”昨天,鄞州区姜山中学吴来辉老师上了堂“情绪管理”的选修课,让台下的学生第一次发现,原来“情绪”并非就是负面的东西。

这是姜山中学新开讲的“幸福课”。这学期,一门来自美国中小学生的必修课“健康与幸福”走进姜山中学,受到不少学生的欢迎。

《健康与幸福》丛书一共12册,涵盖从小学到高中的内容,在美国这是一门中小学生学习必修课程。目前已由浙江教育出版社引进出版,并在2012年率先被引入上海闵行区的部分中小学课堂。宁波仅有姜山中学一所学校在试讲。

健康与营养、选择朋友、管理情绪、婚姻问题、性行为、毒品……翻看这套美国中小学主流教材,记者发现教材内容非常生活化,整套书详细介绍了青少

年在成长过程中可能会遇到的各种问题及应对策略。

在姜山中学,这门“健康与幸福”课程主讲高中分册,也穿插一些低年级内容。目前有三个班选修,包括高一、高二年级的学生。按课程内容不同,学校还会安排不同的老师上课。

“比如,营养与健康、怀孕分娩等方面请校医上课,人际关系等的内容由心理课老师上,而安全健康、毒品等由德育老师来上。”心理课老师陈小霞说。

姜山中学校长史定海说,现在大家太过于追求文化和学科知识,而人际交往、情绪管理等其他方面的教育相对缺乏,也不够系统,而人的成功、幸福感很大程度上取决于情商的高低,开讲健康与幸福课,正是为学生健康和快乐成长提供丰富的“营养”。

为什么选择这套国外教材?史定海表示,这套书比较系统,没什么说教,也和学生贴得很近,“比如讲到愤怒情绪时,我们总说它是负面的东西,但是这套书认为

情绪有正面也有负面,讲得很客观,不说对错,还会从生理角度解释愤怒情绪的产生和影响。”

与国内学科教材不同的是,国内教材侧重教你是什么,而这本教材还教你怎么做,为什么。比如,在“愤怒情绪”这一章,记者看到高中分册不仅从生理角度解释愤怒是如何产生的,有什么影响,还提供了很多解决问题的方法,如深呼吸、写日记、体育运动等,让学生在活动中学习和体验。

不过,由于国情和文化背景的差异,史定海表示,在将这套餐课程引入课堂时不是简单的“拿来主义”,全盘接受,而是进行适当取舍,有所侧重。

高一学生徐丽萍说,以前从没上过这样的课,在上次的“幸福课”做了次性格测试,了解到自己的性格特征是属于安静、不够外向,意识到以后要多参加活动,多和人交流。



诵读国学经典

近日,260名宁波市民来到临海市,参加“保护文化遗产,守护精神家园,读万卷书,行万里路”探访古迹文化之旅。甬城宏文国学班、临海常谦学堂的40多名小学员在家长陪同下在台州孔庙诵读《大学》、《戒子书》等国学经典,随行的百余名文化志愿者和孩子们一起朗读,琅琅书声回荡在古老的殿堂。

记者 龚国荣 摄

宁波发布“历史建筑”征集令

有料赶快报市规划局

本报讯(记者 张璟璟 通讯员 叶建明) 有“古建筑老宅”线索?赶快去报料吧!市规划局发布信息称,邀请市民共同参与与市区范围内历史建筑普查活动。凡是符合相关条件,未列入文保单位(点)的老建筑,均可作为推荐对象。即日起至明年4月30日,凡是有这些老宅子的照片、图纸、文献等相关资料的市民,都可以通过电子邮件、信函等方式向市规划局报料。

据悉,我市第一轮历史建筑普查日前启动。在委托专业单位进行普查调研的同时,相关部门向全社会发出“征集令”,征集历史建筑信息线索。

此次征集的历史建筑范围,主要是宁波市区,即海曙、江东、江北、鄞州、镇海和北仑行政范围内。推荐对象需要达到一定“房龄”要求,以及符合相关条件。

“一般来说,未被公布为文物保护单位或文物保护点,也未登记为不可移动文物的建筑,且建成在50年以上,才能算做是历史建筑。”本次普查活动组织方有关负责人解释称,“如果是建成30年以上、不满50年,具有显著时代特征、有特殊保护价值的建筑,也可以推荐为历史建筑。”

除了“房龄”硬杠杠外,符合以下任一条件的老宅子都可推荐:1.建筑样式、结构和材料、施工工艺和工程技术具有建筑艺术特色和科学价值;2.反映本市历史文化和民俗传统,具有时代特色和地域特色;3.著名建筑师代表作品;4.革命发展史上具有特殊纪念意义;5.产业发展史上具有代表性的作坊、商铺、厂房和仓库等;6.名人故居;7.具有重要纪念意义、教育意义和其他特殊历史意义的建筑。

“邀请市民一起参与普查活动,抢救‘宁波记忆’。”市规划局相关负责人说,如果推荐的老宅子最终被确定为历史建筑,那将被挂牌进行保护。

推荐材料包括,推荐历史建筑的地址、名称等现状情况,建筑特色、价值等推荐理由,以及反映建筑特色和价值等的照片、图纸、文献等资料。

信函请寄:宁波市江东区江澄北路575号规划大厦B502(邮编:315042);电邮地址:nbgj@ningbo.gov.cn。

海信智能家电全国巡展(宁波站)即将隆重启动

12月6日-7日,以“智领未来 享你所想”为主题的2014海信智能家电全国巡展活动将在宁波江北万达金座隆重启动。作为中国智能家电领军品牌,海信率先完成了智能化产业转型,将通过本次巡展活动全面展示其自主研发的智能电视、智能空调、智能冰箱、智能手机等全新智能家居产品。海信智能家电巡展活动历时3个多月时间,宁波是收官站,此前已在沈阳、长春、上海、北京等26个城市开展。



海信智能家电巡展活动采用开放式设计,集中展示VIDAA MAX激光影院、ULED电视、VIDAA2智能电视、触摸电视、曲面电视、苹果派A8系列智能空调、十字四开门智能冰箱、玛卡珑智能手机以及VIDAA BOX智能盒等海信全品类智能家电产品,将给消费者带来全新智能体验。只要您来体验,我们都将送精美礼品一份。活动地址:江北万达广场金座。活动详情请咨询:18062537120

自闭症是天才还是性格孤僻

一份调查表明,多数市民不了解自闭症

本报讯(记者 沈莉萍 通讯员 魏莹 郭霞) 今天是“世界残疾人日”。12月2日,宁波卫生职业技术学院“爱撒无声”言语康复协会公布了一组宁波市社区居民对自闭症了解情况的调查数据。数据显示,宁波社区居民对自闭症的认知度较为薄弱,公众对自闭症的认识存在偏差,对自闭症人士的态度有待改善。

这次调研10月28日至11月26日,范围为市六区内12个社区,对象为年龄在20岁至40岁的社区居民。共发放《社区人士关于自闭症儿童的问卷调查》650份,回收615份。

本次调查包括对残疾类型、对自闭症人士的认识和对自闭症人士的态度三个方面的内容。社区居民对残疾类型的了解中,自闭症占26.2%,视觉障碍占22%,智障占37.9%,多动症占20.5%,听觉障碍占19.3%,语言障碍占5.5%。可见,社区居民了解的残疾类型中,肢体残疾和智障占比较高,自闭症所占比例和前两者存在差距。

调查表明,各年龄段的社区居民对自闭症有关的常识性问题了解有误差或不足。70.3%认为“自闭症就是性格孤僻”、38.6%认为“自闭症是天才”、30.3%认为“自闭症是视障听障”、42.8%认为“自闭症可以通过吃药打针治好”、40.6%认为“自闭症是精神有问题”、31.7%认为溺爱可以导致自闭症。这些错误的认识在社会中普遍存在,大部分人把自闭症当成心理疾病去认识,认为可以治愈,认为与家长教育不当有关。宁波卫生职业技术学院医学技术学院言语康复专业周静老师表示,“实际上,自闭症患者是由于神经系统失调导致的发育障碍,存在社会发展障碍和人际交流障碍。”

第二次全国残疾人抽样调查显示,我国每166名儿童中就有1名患有自闭症,我国自闭症儿童数约164万人。周静老师认为,自闭症儿童数量大,并且数量逐年上升,提升社会对自闭症的关注度 and 加大普及自闭症康复知识很重要。