

让书本里的人物“走进”生活 让孩子们爱上阅读



「英」该如此

主持人:王英

“妈妈,我能不能问他是怎么演出来那么有趣的孙悟空的吗?”“妈妈,他会给我签名吗?”“妈妈,《西游记》里的其他人物为什么不来我们学校?”自从知道六小龄童要去学校开展活动之后,笔者的女儿就没有停止过提问,只要有空就会

艺术宣讲会在敕勒川绿地小学腾飞路校区开展,当孩子们看到电视剧里的“美猴王”站在自己的面前时,小脸上满是抑制不住的激动与兴奋。他们时而认真地听六小龄童在台上讲故事,时而跟着六小龄童一起做动作,时而又爆发出阵阵掌声与欢呼声,就连学校的老师们也忍不住把这样的场景拍成视频发在了朋友圈。

放学时,听孩子们谈论六小龄童,谈论《西游记》,有的孩子向家长提出了要读《西游记》原著的想法,有的孩子则喊着要回去再刷一遍电视剧版的《西游记》……然而,不论是看原著还是看电视剧,对于孩子们来说都很有意义;对于学校来说,也实现了举办活动的初心。

读书是积累知识、增长才干的重要方式。读一本好书,如同攀一座高峰。养成爱读书的

习惯,努力读好书、善读书,才能让阅读更好地滋养自身成长。如何让学生们爱读书、读好书、善读书,关键在于激发他们读书的兴趣,引导养成阅读习惯。这就需要从学生们喜欢的读物入手,从孩子们的认知规律、身心发展特点入手,引导学生们充分利用阅读黄金期博览群书、感悟人生、获得成长。在这一方面,敕勒川绿地小学腾飞路校区的方式方法值得点赞。

腹有诗书气自华,最是书香能致远。当然,让更多的孩子爱上阅读是一项系统工程,需要学校、家庭、社会协同,群策群力、久久为功。只有当阅读不再局限于空间和时间,孩子们才可以浸润书香,畅游书海,在“悦”读中快乐成长。

听上几节《西游记》的故事。

《西游记》原著不一定所有的孩子都读过,但是孙悟空每个孩子都喜欢,特别是六小龄童扮演的孙悟空更是深入人心。昨日,六小龄童

知识产权与我们 每个人的生活息息相关



“妍”之有“李”

主持人:马妍

4月20日至26日为“全国知识产权宣传周”,今年知识产权宣传周活动以“知识产权转化运用促进高质量发展”为主题。近期,我市相关单位纷纷开展“全国知识产权宣传周”主题活动,将知识产权相关知识送到社区、送到学校、送到居民身边。

4月23日,新城区东风路街道办事处兴安北路社区新时代文明实践站联合内蒙古鸿德文理学院、名都小学开展了“版权保护赋能北疆文化发展新动能”知识产权宣传周活动。4月24日至25日,赛罕区市场监督管理局分别在万达广场、金地广场开展知识产权宣传周活动。活动中,很多市民提出疑问,知识产权与百姓生活有什么关系?为何普通百姓也应该了解知识产权相关知识?

据新城区市场监督管理局工作人员介绍,开展“全国知识产权宣传周”主题宣传活动的目的是让知识产权宣传进商场、进社区,坚持贴近生活、服务大众。很多市民认为,知识产权与他们的日常生活距离很远,所以对宣传活动并不感兴趣。比如不少市民在购物时都有过买到假冒、仿冒商品的经历,其中以中老年人人居多,但大多数受访者在处理该类遭遇时却采取不了了之的消极方式,甚至还有少数市民认为“仿冒的若不是质量很差的话还可以接受,因为价钱比正版便宜。”但是这样的想法和做法都是错误的,所以每一位市民都应该了解知识产权的重要性,需要知道购买仿冒产品,侵害的不仅是拥有知识产权的经营者,损害的也是消费者的利益。

知识产权与社会民生、高质量发展、科技创新、营商环境等密切相关,日常生活中用的花露水、洗衣液、铅笔,吃的鸭脖子、小龙虾、大米、豆瓣酱,喝的花生奶、红酒、白酒等,知识产权在日常生活中随处可见、随手可及。正确认识知识产权相关知识,不仅保护了知识产权权利人的权益、清理消费堵点让消费者放心消费,而且也打击了违法犯罪活动和不诚信经营行为,能够净化营商环境,激励和保护技术创新。



惬意生活

25日,呼和浩特环城水系两岸绿树成荫,一片波光粼粼,居住在附近的市民三三两两走来,尽情享受优美环境带来的惬意生活。

本报记者 王劭凯 摄



“咔咔”联拍

主持人:王劭凯

老年骨质疏松症患者如何补充钙剂?



有医说医

主持人:于亚军

张晓娟为您解答。

据张晓娟介绍,《中国居民膳食指南(2022)》建议65岁以上的老年人每日钙的摄入量为1000毫克,《原发性骨质疏松症诊疗指南(2022)》建议50岁以上中老年人每日元素钙摄入量为1000至1200毫克。然而,中国人群日常饮食中的钙含量通常偏低,因此可通过饮用牛奶或补充钙剂来增加钙的摄入量,使每天钙总摄入量达800至1200毫克,建议除饮食补充外,每日尚需补充元素钙500至600毫克。钙剂选择需要考虑元素

钙和维生素D是维持骨骼健康的重要元素,那么老年骨质疏松症患者如何补充钙剂呢?今天,特邀请内蒙古自治区人民医院药学科副主任中药师

钙含量、安全性、有效性和依从性。

张晓娟表示,研究表明乳制品、钙和维生素D的摄入对于提高骨密度和降低骨折风险有积极影响。乳制品的摄入与腰椎、股骨颈、全髋关节和全身骨密度的增加有关。钙和富含维生素D的牛奶可以增加绝经后女性的维生素D浓度和股骨颈的骨密度。钙和维生素D联合补充显著增加绝经后妇女的总骨密度及腰椎、手臂和股骨颈的骨密度,并降低髌部骨折的风险。钙或维生素D补充剂可降低老年人髌部骨折和任何类型骨折的风险。

“除了食物和药物补充,多晒太阳也可促进钙和维生素D的吸收。日光照射下,皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D3,再经化后形成25-羟基维生素D3,能够促进钙元素的吸收,进而促进钙盐在骨骼中的沉积,提升骨密度,改善骨质疏松。但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。同时,活性维生素D能够明显升高腰椎骨密度,改善不同部位的骨密度,降低骨折风险。”张晓娟说。