

“ 受疫情影响,今年上半年我市各所老年大学都没有复学。进入 9 月份后,随着中小学陆续复学,许多老年大学的学员都盼望着能重回课堂。今秋我市各所老年大学何时复学?连日来,记者走访了城区各老年大学寻找答案。

■记者 罗毅 杨天娇

老年大学 今秋何时复学?

“何时上课”是老年学员最关心的话题

进入 9 月后,在东风公司老年大学美术班的微信群里,每天都有学员询问学校何时复学,老师一直都在回复“等通知”。自疫情爆发后,这个班就改为学员在家自学。学员们都没有停下手中的画笔,经常有学员把自己的作品发在群里,请老师和同学们点评。“虽然在家里也能画画,但还是没有在学校里的那种氛围,大家也不能聚在一起相互请教。”一些学员都希望能早点回到学校。“我的孙子正常上课了,我也想早点回到课堂。”一位学员说。

同样,65 岁的老年大学学员靳女士特别想念在老年大学学习的

场景。“我去年还跟着老年大学的合唱团四处参加比赛,今年上半年学校没开学,不知道下半年还能不能去学校。”靳女士说,半年多的时间没有和合唱团的团员们一起练习唱歌,她十分担心配合会生疏。虽然她经常在家里自己练习,但没有同学配合,一个人唱歌也不起劲。

每天早上,68 岁的李先生都会在家里背英语单词。他是老年大学英语班的学员,学习英语不到一年就遇上疫情,“现在虽然我每天在家坚持背英语单词,但感觉没有老师的指导,学习效果没有在课堂上好。”李先生说,去



多所老年大学依然没有复学计划

记者了解到,虽然市老年大学即将以网课这种方式授课,但在其他的老年大学,依然还没有复学的计划。

东风公司老年大学工作人员陈波表示,根据疫情防控形势和东风公司的安排,目前东风公司老年大学暂定本学期不开学,也不进行网络授课。

茅箭区老年大学相关负责人表示,该校目前没有秋季的开学计划,一切要等省里的通知,再结合十堰当地老年大学的情况。“学员们还是以在家自学为主,有条件的班级开展录制视频上课的形式,同时要求老年人尽量不要扎堆。”此外,公园社区老年大学也没有秋季复课时间表,学员们还是在家自学。

“虽然疫情已经得到了有效控制,生活逐步恢复,但作为特殊群体,老年人年纪大,有的患有慢性病,抵抗力较差,开学还需要谨慎评估。”多所老年大学的相关负责人表示。

市老年大学下周开启网上授课

今年上半年,“网课”是一个热门词汇,因为学员不能到学校上课,中小学都推出了网课,让学生在在家里就能学习。但由于受到技术的原因,以及很多老年大学的学员还不能熟练使用智能手机,因此,我市的老年大学都没有推出网课。一些有条件的班级,是老师自己录制视频,发在班级的微信群里让学员们来学习。

下周起,市老年大学要推出网课了。市老年大学校长谷定鹏说,目前,学校还没有开学计划,一直在等待省里的通知。但从下周一

开始,学校将进行网上授课。谷定鹏介绍,市老年大学为了开展好网络授课,不仅提前购买了直播的相关设备,包括手机等,还提前一周对授课老师进行培训,让老师了解和学习直播的相关内容。从下周一开始,老师们将分别按照课表在学校提前改造完成的两个教室内进行网上授课。“和中小学生学习一样,学员们不用来学校,在家里利用手机就能上课。”谷定鹏说,学校只允许老师到学校来,既避免了人员密集,还不耽误学校上课。

记者了解到,目前,该校已经告知学员上网课的注意事项。“除了少部分不会用智能手机的学员,80%的学员都已经学会了网络上课的方法。”谷定鹏说,学员们都十分期待网课。

另外,老年大学的老师们也都在积极准备课程,并学习网络直播的方式。“毕竟和课堂授课不一样,要充分考虑老年学员们是否能听得懂,是否能很快接受。”一位老师说,为了让网课生动有趣,他正在给家里的老人试讲,探索网课如何生动活泼。

招 聘

湖北星梦茶业股份有限公司因公司业务需要招聘:商超、餐饮酒楼饮料促销员。

薪资待遇:2400 元+销售提成

联系人:李巍

电话号码:13197270666

全国爱牙日:做好限糖减酸,助您口腔健康全身健康

2020 年 9 月 20 日是全国第 32 个爱牙日,今年爱牙日的主题是“口腔健康,全身健康”,副主题是“均衡饮食限糖减酸,洁白牙齿灿烂微笑”。据中华医学会调查结果显示,我国 45 岁以上中老年人 79%存在缺牙现象,超过 90%以上公民有牙齿不齐、龋齿、牙周病等口腔问题,因此老年人掌握正确的保护牙齿方法十分重要。

在今年的爱牙日到来之际,仁美口腔对老年人如何正确保护牙齿给出了建议。

正确清洁口腔,搞好口腔卫生。口腔不清洁会引起许多牙病。为预防牙病发生,要养成每天早晚刷牙,饭后漱口的好习惯,条件允许的话,可用专业漱口水来漱口。正确刷牙的方法是竖

刷,要把牙齿的里侧和外侧都刷到。刷牙不仅可以清除口腔内的食物残渣和污物,而且还有按摩牙龈,促进牙周血液循环的作用。

保持良好的饮食习惯。老年人需减少含糖食物和饮料的进食量和次数,忌辛辣及过烫食物,不吃烧烤类、油炸类食物,应该多吃些粗粮和富含纤维的食物,因为在咀嚼这些食物的时候,对牙齿有较多的摩擦,有利于牙齿清洁。

按摩牙龈,保护牙床。平时刷牙之后,用洗净的拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈,每次 10 分钟,可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环,防止牙床过早萎缩。

定期检查,及时治疗口腔疾病。根

据中国《中国健康与养老报告》显示,中国 60 岁及以上老人的看牙率仅为 19.1%。中老年人应每半年去医院做一次口腔检查,并且定期洁牙,当出现牙周炎、缺牙等疾病时,应及时去专业的口腔医院进行检查治疗。出现牙齿缺损时,应及时修补,因为缺牙后两边的牙齿失去了支撑力,慢慢会损伤全口牙齿。

仁美口腔院长李相礼提醒:“口腔疾病是影响老人晚年幸福生活的重要因素,许多老人很容易忽视口腔健康,等到引起身体其他部位的疾病才后悔不已。要在每天的日常生活中保护口腔,出现口腔疾病时不要拖延,早发现,早治疗。”

记者 李彦彦

仁美口腔地址:
红卫总院电话:8528686

地址:张湾区车城西路 211 号(红卫二四厂路口)
张湾分院电话:8269666
地址:张湾区车城路 38 号(东汽消防处对面)
东正国际分院电话:8628128
地址:北京路东正国际 14 号(鄖阳中学斜对面)
东方明珠分院电话:8888218
地址:十堰市北京路 99 号东方明珠营销中心三楼(原雅美口腔)

