

700多家蕃茄田艺术校区成为“自然·而然”儿童绘画作品展指定征件点

十堰蕃茄田艺术即日起开始征件

■记者 詹妍

本报讯 近日,记者从蕃茄田艺术十堰校区获悉,目前蕃茄田艺术已正式启动联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会“自然·而然”儿童绘画作品展全球征件,遍布全国200多个城市的700多家蕃茄田艺术校区成为官方指定征件点。蕃茄田艺术十堰校区作为十堰市指定征件地点,即日起至2021年3月31日,面向我市3至18岁的青少儿进行作品征集。

2021年5月,联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会将在云南昆明举行。此次大会包括正式会议、边会和儿童绘画作品展三个部分,作品展由生态环境部宣传教育中心主办,蕃茄田艺术作为独家儿童教育机构合作伙伴共同开展活动。

此次作品展征件分为幼儿组、学龄前、小学组、青少年组和亲子家庭组,通过平面、立体或集体创作,以生物多样性(基因、物种、生态)为题自由创作并展现对未来世界美好的向往与积极性。作品展将展示以“自然、女性、世界”为主题的绘画作品,以孩子为轴心,带动家庭和全社会认识生态、尊重生命,从孩子的观点开始改变世界,向世界展示中国儿童对于生态多样性保护的思考和理解。

为了作品展顺利举行,蕃茄田艺术特开设生物多样性主题创意课、进阶课、自然·而然生物多样STEAM系列课以及PBL亲子创作课,并且特别



联合了生态环境部宣传教育中心邀请的三位专家参与课程研发,让绘画作品展不仅是一场国际性的作品征件活动,更是一场带领孩子认识人类赖以生存的地球,懂得保护生物多样性,意识到生态环境可持续发展重要性的教育之旅。

据悉,此次作品展入选作品将获得由国家生态环境部宣传教育中心颁发的证书,均有专属的证书编号并可在官方渠道查询,还有机会在2021年联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会现场实体展出,共同为各国

来宾,展现当代中国少年儿童对生物多样性这一世界议题的责任和担当。

报名通道:

扫描并识别下方二维码即可报名参与(每人限上传3件作品)



十堰妈妈帮专家团讲师在线答疑

蔬菜水果豆制品食用有讲究

本期嘉宾:

雷晓琴,十堰妈妈帮专家团“身心健康”核心模块讲师,国药东风总医院临床营养科副主任、主治医师,营养与食品卫生专业医学硕士。

维生素片可以代替蔬菜吗?水果应该饭前吃还是饭后吃?孩子可以多吃豆制品吗?1月7日晚19:00,十堰妈妈帮邀请专家团讲师雷晓琴,在群内为宝妈们在线答疑。

问题一:孩子不吃蔬菜,购买的维生素片可以代替吗?

答:蔬菜里不仅含有维生素,还含有矿物质、膳食纤维等维生素片没有办法替代的成分,所以短期内如果孩子非常抗拒吃蔬菜,可以使用维生素片或者矿物质补充剂来补充,但是就孩子的整个成长阶段而言,建议家长继续尝试着给孩子吃蔬菜。

家长可以通过将蔬菜和其他肉类或者谷物混合,降低蔬菜本身的特有味道,让孩子接受蔬菜;或者和孩子一起体验食物制作的过程,带他重新认识蔬菜;讲一些有趣的故事,丰富蔬菜类食物的摆盘效果等,增加他对蔬菜的兴趣。

问题二:水果应该饭前吃还是饭后吃?

答:对于身体健康的人来说,水果饭前吃或者饭后吃都行,但是对于孩子来说,由于在饭前食用水果可能会影响这一餐的进食量,使这一餐的饮食和营养的摄入都会减少,所以不建议孩子饭前大量食用水果。水果含有丰富的果糖,食用过多,或者食用后不及时清洁口腔,还可能带来龋齿的风险。

此外,对于血糖不稳定的人群来说,随餐吃水果更容易引起餐后血糖升高。因此,对于孩子和血糖不稳定的人群,建议在两餐中间食用水果,比如上午的九点、十点左右,或者下午的三点、四点之间。

问题三:孩子喜欢吃豆制品,经常食用会对肾脏造成负担吗?

答:关于豆制品会对肾脏造成负担的说法,其实健康的人是不需要在这方面顾虑的,像高尿酸、痛风或者患有肾脏疾病的病人,可能才需要在这方面多注意一些。其实,科学研究证明,除了豆浆以外的豆制品都会对嘌呤的代谢有一定的促进作用,也就

是说高尿酸或者痛风病人,也可以吃豆制品;对肾脏病人而言,建议以摄取适量优质蛋白的方式减少蛋白的摄入量。具体可以咨询专科医生。

豆制品的蛋白含量比较高,饱腹感也会比较强,所以孩子在摄入大量豆制品后,对其他高蛋白食物的摄入量就会下降,这样其实依然处于一个动态的膳食平衡中。不用担心经常食用豆制品会对孩子的肾脏造成负担,更需要关注孩子的饮食平衡。

见习记者 展展

围绕亲子教育、家居生活、婚姻情感、家庭理财、美容时尚、身心健康六大核心模块,十堰妈妈帮联合专家团讲师推出《在线答疑》栏目,两周一,群内直播,为妈妈们答疑解惑。

更多实用干货,请扫描右侧二维码,关注十堰妈妈帮官方微信公众号:



教育集锦

东风50学校

近日,东风50学校组织全体教师集中学习《深化新时代教育评价改革总体方案》。

学校要求,全体教师要结合工作实际,落实师德师风第一标准,立德树人,坚持为党育人,为国育才,努力培养新时代中国特色社会主义建设者和接班人。 通讯员 黄小俊

东风23小学

近日,东风23小学组织全体教师学习《十堰市文明行为促进条例》。

校长徐进要求全体教师在今后的工作、生活中,要加强《条例》学习,做好文明宣传,发挥好模范带头作用,用实际行动践行、推动文明行为促进工作。 通讯员 任湘岚

东风44小学

近日,东风44小学召开党的十九届五中全会精神宣讲会。

党支部书记王焕鹏表示,全体教职工要响应新时代的召唤,充分理解自身肩负的责任,进一步坚定中国特色社会主义理想信念,激发跟党奋斗的使命担当。 通讯员 查艳

东风40学校

1月4日,东风40学校召开师德师风培训会。

会上,全体教师集中学习了云南丽江华坪女子高中校长张桂梅的先进事迹。

党支部书记杜忠彬表示,希望全体教师对学生进行正面的引导,帮助他们扣好人生第一粒扣子,践行新时代教育工作者的初心使命。 通讯员 潘珊珊

东风22小学

近日,东风22小学党支部开展双十星党员年底考评工作。

党员们汇报自己一年来的工作情况,对自己做出了星级评价。最后全体党员互评,选出9名十星级党员。

十星级党员张建华说:“十星级党员创建活动,为我增添了积极向上的力量,我会坚持下去,将工作做得更加出色。” 通讯员 梁宇慧

东风五中

1月4日,东风五中党支部召开党员组织生活会,对党员进行民主评议。

会上,全体党员紧紧围绕会议主题,认真查摆自身存在的不足,分析原因及明确今后的改进措施。

党总支书记王菲要求全体党员充分发挥先锋模范作用和党支部的战斗堡垒作用,积极推进教育教学改革,为提升教学质量提供强有力保障。 通讯员 黄天明