



除了教书育人 更热衷做公益

沪上教师活跃于公益舞台助力成长

昨天是一年一度的教师节,教师这一群体再次引起大家的关注。其实现在有些教师除了在三尺讲台上教书育人,还活跃在公益舞台上,他们深入参与其中,组织并发起诸多公益活动。教育与公益的融合,让他们的公益服务更为特别,更具有抚慰人心、助力成长的意义。

青年报记者 陆安怡

>>邵璐璐 上海建青实验学校美术兼未成年保护教师

教育初心让她成为资深义工

邵璐璐是上海建青实验学校的美术教师,同时也是一名资深义工、公益活动组织者。她担任“爱心 BaoBao”活动部主任多年。“爱心 BaoBao”是由青年报主办、育儿专家邵莹策划发起,基于少年儿童卖报纸筹款为偏远山区孩子建图书馆的公益项目。2012年,她在报纸上看到“爱心 BaoBao”的招募启示。为了读一年级的儿子天乐接触社会,得到锻炼,她报名参与了这一活动,

并且和孩子一起在活动中获益匪浅。

邵璐璐决定从自己做起,带动更多人参与公益。她开始在班级里传递公益理念,感染了很多家长和学生。有些家长对她说,“是你带我走出了公益的第一步。”

“不论是筹物,还是筹钱,最重要的是筹心。”邵璐璐说:“我们在公益活动中引导小朋友,让他们感受社会温度,学会用心沟通,体会到献爱心是一件很开心的事情。”

此外,她还发起“种子课堂”公益活动,邀请家长利用专长讲课,为学生拓宽视野,这不仅将公益融入教育,还促进了家校互动。“通过活动,我和许多孩子、家长成为了朋友,而且获得了更多尊重和信任。”

目前,社会大力提倡“随手公益”,人人都可以做公益,这是力所能及的。她认为,自己在公益中收获更多的是内心的丰盈,这是一种被需要和尊重的感觉。



邵璐璐代表“爱心baobao”向山区捐赠物品。

>>于欢 上海盲童学校音乐教研组长

探索社会融合 让无声世界充满爱

于欢在上海盲童学校担任音乐老师已有26年,她鼓励孩子们参与社会公益,希望他们在得到爱的同时,也学会付出爱,并且更多地接触社会,融入社会。

教授视障的孩子,需要足够的耐心。在讲解时,于欢会将步骤分解得很细,逐一介绍。例如,拍手这个动作对于健全人而言非常简单,但视力障碍的孩子空间感觉较差,老师要把

两只手合起来,拍在他们的耳朵边,告诉他们这是拍手。有的孩子,甚至要教几百遍,才能学会。

辛苦的教导,结出了丰硕的成果。2015年,于欢作为指导老师,训练并带着盲童合唱团,跟随彭丽媛女士出访,在联合国成立70年系列峰会上,表演合唱歌曲《乘着歌声的翅膀》。

于欢鼓励孩子们多多参与公益

活动。她说:“他们得到了很多来自社会上的关爱,假如他们一直没有付出,会对人们的善意感到麻木,觉得这是理所当然的。”她认为,大家要做可爱的人,懂得爱,并能给予爱。

做公益以来,于欢时常感到非常温暖。身兼教师和公益人两种责任,“虽然很累,甚至一点儿休息时间也没有,但我觉得特别充实,每天都有着满满的正能量。”



于欢教孩子们唱歌。

受访者供图

骨质疏松趋于年轻化 专家呼吁:尽早干预早获益

玫琳凯助力全国“家庭营养改善计划”

《健康中国2030“规划纲要”》已将“居民健康素养水平”纳入健康中国建设主要指标体系。然而随着城市化进程的发展,因膳食结构不合理及运动减少引起的肥胖、高血压、糖尿病、骨质疏松等慢性病却威胁着国民健康。9月1日“全民健康生活方式日”当天,由上海市健康教育协会、上海市健康科技协会主办,玫琳凯(中国)有限公司公益支持的“关注自我保健,促进家庭健康——家庭营养改善计划健康传播专家媒体见面会”在上海举行,来自全国三甲医院的营养科医师、营养专家和慢病预防临床一线专家代表达成共识:健康教育需落实到每个家庭,让每个家庭都有一个懂健康的人。

“中国家庭营养白皮书”发布 骨质疏松趋于年轻化

大会公布了“中国家庭营养改善计划调研报告”(以下简称“白皮书”),旨在让公众进一步了解健康的平衡膳食,摒弃不良的饮食习惯,形成正确的生活方式。白皮书指出,近年来心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤以及骨质疏松等慢性疾病的发病呈上升趋势,这与不良生活方式密切相关,而饮食行为则是其中最重要的因素,在中国近4成家庭拥有3种或以上不良饮食习惯。

作为此次活动的公益支持单位,玫琳凯积极响应组织方的号召,于9月2日举办“9·2全家健康日”暨新品上市发布会,提出了“让每个家庭都有一个懂健康的人”行动号召。活动中,上海交通大学医学院营

养系副主任、中国营养学专家蔡美琴教授表示,虽然不同人群的营养补充方式各有侧重,但骨骼营养补充是家庭营养的基础。这次家庭营养改善计划的白皮书揭示,公众的日常膳食和生活方式上存在不少影响骨骼健康的风险因素,奶制品摄入不足、运动不足,吃得过咸等问题广泛存在,除此以外,还存在“认为吃钙片就能提升骨骼健康的”等误区。蔡教授更提醒,中国青少年的平均身高还未达到亚洲其他发达国家的水平,骨质疏松的发生率居高不下,年轻人也开始出现骨量下降等骨骼健康的问题,骨骼营养和健康不容忽视,并且提出骨骼健康早关注、早获益的行动号召。

蔡教授还表示,健康骨骼需要多管齐下,除了保证钙的摄入,更要关注钙的吸收,补充骨胶原营养,这是骨骼营养补充的关键,缺乏VD和其它营养素的配合钙很难有效吸收,而缺乏骨胶原网的支撑,钙很难在骨骼中沉积下来,骨量难以提升。健康骨骼还需要同时配合健康的生活方式和饮食习惯:适量的运动、保证充足睡眠,摄入足够的奶制品等高钙食物,养成少盐的饮食习惯。

健康科普巡讲 将走进十一座城市

发布会上,玫琳凯推出了一款创新理念的骨骼健康营养产品——玫琳凯怡日健固多肽固体饮料。

此外,玫琳凯开展全国专家健康科普巡讲活动,玫琳凯的研发团队的



科学家还将携手全国三甲医院营养科医师、营养专家和慢病预防临床一线专家组成巡讲团于北京、上海、广州、武汉、长沙等全国11个主要城市开展健康科普讲座,旨在帮助公众提高健康素养。

“我们希望让每一个中国家庭都有一个懂健康的人,在家庭中担任这个角色的大都是女主人,她照顾着全家的膳食起居,管理全家的健康生

活。我们可以通过我们的健康顾问团队,为这些家庭的健康守护者提供实用、有效的全家健康方案。”玫琳凯高级营销副总裁翁文芝透露,未来玫琳凯将持续加大对营养品的研发和技术创新投入,在基础营养、免疫、抗衰老、骨骼健康、肠道健康等各个领域深入研究,为男女老少不同人群不断推出满足消费者需求的健康调养产品以及个性化的健康解决方案。

广告