

申 圆管Φ4.75~Φ2540
 矩形管10×18~350×450
 方管10×10~400×40

花 椭圆管10.2×16~150×80
 P型管、不等边六边形管……
 可按客户要求定做

钢 高新企业 市级文明
 上海名牌 著名商标
 制作、安装钢结构件

管 地址：华泾路1277号
 电话：64969436 64967177
 64967178 邮编：200231

下班后奔忙在社区的全科医生

——记上海市建设健康城市先进工作者张耘

□通讯员 洪金龙 赵惠良

张江社区卫生服务中心张耘医生，平时在医院里挺忙的，有时白天门诊坐堂，有时24小时病房值班，身上的担子与责任不轻。然而，她还是江夏居民区3个高血压自我管理小组、1个健康自我管理小组和江益居委糖尿病自我管理小组的指导老师，以及1000多户居民的家庭医生，所有的社区服务工作，几乎全都付出了她的业余时间，并取得显著成绩，张耘荣获2012年度上海市建设健康城市先进工作者、浦东新区优秀健康促进志愿者称号。

医学毕业的张耘已有15年的从医经验，2008年时，江夏居委成立高血压自我管理小组，张耘担任指导老师，并全程参与，她从预防

为主着手，对每位组员基本情况了如指掌，并对每位组员的个人行动计划的科学制定和有效实行进行具体分析和指导，让大家认识到高血压的治疗不光是吃药，更关键的是改掉自己的不良生活习惯与不良生活方式。70岁的顾阿姨，患高血压10余年，换了多种药疗效甚微，血压长期控制不好，严重时还打120送医院治疗。张医生在了解她的病史和生活习惯后，从改变她的饮食习惯入手，制定了行动计划，在坚持服药的同时，还指导她把家里的大盐勺该为大、中、小三个规格，把大油桶换成小油壶，不仅控油控盐，还动员她每天适当运动，日子一久，血压在不知不觉中降了下来，现在血压保持稳定，药吃得少了，心情也舒畅了。顾阿姨尝到了科学养生的甜头。

有位居民退休前在青海工作，喜欢喝酒，最多时一次竟喝2斤白酒，患有高血压和心脏病，自参加高血压自我管理小组后，在张医生的悉心指导下，他听遵医嘱，对症下药，并以顽强的毅力戒了烟酒，同时坚持每天快走一个小时，现血压稳定，心脏病也好多了，他感叹：“改掉生活坏习惯，比吃药还管用！”卫生部门领导到江夏居委考察时说：“张耘医生恰到好处点拨，把每一位组员都培养成了‘后备组长’”。

2012年浦东新区创建全国慢病示范区，张耘负责指导的江夏居委被评选为浦东新区全民健康生活方式行动示范场所，张医生全程参与了这项创建工作，每项健康活动都有她的身影。

张耘在繁忙的工作之余，还积

极投身于全科医生家庭服务。2012年盛夏，在江夏居委干部和社区志愿者的协助下，她与大伙一起冒着酷暑，完成了1000多户家庭的签约工作。从此，电话咨询、上门服务……又在她身上增加了一份繁杂的“差使”，张耘每接一个电话，总是热情解答，或上门服务，或预约门诊，或建议转上级医院就诊。

更让人敬佩的是，张耘参与社区的各项健康服务活动，大都是在她上班前或下班后的业余时间进行。她家住在王港，有时为了给糖尿病管理小组的组员测血糖，清早6点钟就出门，赶在上班前做好。平时，往往是夜班出来，就赶往社区为居民讲课、指导，进行家访……

五年来，张耘情系社区，心系居民，任劳任怨，乐于奉献，以实际行动诠释白衣天使的神圣职责。

火灾无情夺两命 政府关爱送温暖

11月7日上午，浦东新区唐镇民政办负责人和小湾村村主任来到小湾村村民张美华家进行慰问，并送上5000元市民综合帮扶补助金。

10月8日凌晨，张美华儿子借住的川沙新镇桃园小区发生一场火灾。张美华48岁的儿子在火中丧生；儿媳严重窒息，虽花去20余万元治疗费，生命还是未能挽回；只有23岁的孙女幸免于难。家中财物被全部烧毁，这对原本不富裕的家庭是雪上加霜。

在得知了该家庭的不幸遭遇之后，唐镇有关领导十分重视，第一时间联系村委，询问情况，之后为该家庭办理了市民综合帮扶。村领导也曾到医院探望张美华的儿媳，并为他们送去2000元的慰问金。张美华含泪感谢政府、村委领导对他们家庭的关心及帮助。

通讯员 王佳妮 汪正刚

沪上企业家支助上海百老团设立百老德育专项基金

本报讯 “晚霞红似火，青山不老松，育德千万人，照尽后人情……”增爱公益基金会日前在沪宣布：将出资100万元，设立“增爱百老德育专项基金”，以助上海百老德育讲师团深入开展德育活动。

上海百老德育讲师团是由600多位老干部、老将军、老劳模、老教授、老专家、老艺术家组成的对广大青少年进行德育的特殊社团。建团13年来，这些德高望重的老人怀着对党和人民的强烈热爱，对下一代的深切关爱，不论赤日炎炎的盛夏酷暑，还是冰封大地的三九严寒，坚持不懈地下农村、进学校、入军营、去社区，为青少年举办德育讲座、展览和演出3500多场，令310多万人次深受教育与激励，多次得到中央领导和上海市各位领导的充分肯定和关心指导，广大百姓的赞许与敬仰。

然而，据百老团团长戚泉木介绍：由于德育活动经费都是自筹或争取社会支助，缺乏稳定的保证，影响了德育活动的深入展开。为此，增爱公益基金会一举决定：出资100万元，作为种子基金设立“增爱百老德育专项基金”。随之，一批企业家紧随其后积极响应，向该专项基金注入经费，使上海百老团长袖善舞，进一步深入开展德育活动。让千千万万青少年在党的阳光雨露滋养下，健康成才，为中华民族的伟大复兴奠定扎实基础。

陈文 梅丽

期待祖国越来越美好

上钢居民喜读十八届三中全会公报

□通讯员 舒祖康 摄/文

“我们的生活水平得到了很大的提高，国家在国际上赢得了举足轻重的地位，靠的就是坚持不懈地推进改革开放”……党的十八届三中全会公报见报后，上钢社区居民第一时间喜读《公报》。

耀三居民区党总支书记刘国正说，党的十八届三中全会通过了关于进一步深化改革的文件，这体现了党中央的坚定决心，令人振奋。

德四居民区党总支书记郑芸感慨地说：“三中全会公报提到‘增强社会发展活力，提高社会治安水平’，这也是给我们居委干部提出了新的要求。”

济三居民区社工干部在学习中共，他们对三中全会公报提出的全面深化改革总体目标是到2020年取得决定性成果充满信心。

图为耀三居民区党总支与社工室干部在学习党的十八届三中全会公报。



嘹亮歌声 唱响最美不过夕阳红

□通讯员 秦有喜 摄/文

11月6日，浦东新区老年合唱团在新区青少年活动中心剧场举行成立十周年合唱音乐会，浦南文化馆合唱团、康桥之声合唱团、塘桥畅想合唱团、新区机关合唱团二百多名团员踊跃前来祝贺助演。

据了解，2013年初浦东新区一群热爱合唱的老年朋友，成立了一个合唱班，当时只有二十几个人，他们自愿结合、自愿管理、自出资金。十年来，在新区文化部门的关心支持

下，经过大家共同努力，现已逐步成为较正规的合唱团队，发展团员达八十多人，遍布浦东许多街镇。十年来，坚持教学、排练不间断，在现任指挥王卫国，声乐指导王达威两位老师辛勤指导下，演唱水平日趋提高，十年来，合唱团多次下社区，进敬老院带去欢乐和音乐“文化大餐”，受到大家热烈欢迎。2008年荣获“浦东新区十佳常青藤歌队”称号，2012年成为上海音乐家协会合唱专业委员会团体会员。



民生论坛

校本课程，顾名思义就是以学校为本的课程。其至少包含三层意思：一是体现学校的办学思想、办学宗旨和办学特色；二是在学校本土生成，必须要考虑学校的实际可能，立足校情，挖掘资源；三是强调植根本校，服务本校，实现学校的办学理念。那么学校发展以什么为本呢？不容置疑，当然是以学生发展为本。由此可见，校本课程建设的本源应该指向学生。校本课程应是学生成长的一份经历，也是学生接受教育的一种体验。以学生需求为出发点进行校本课程的建设，这是一种必然的追求。

一、校本课程建设要满足学生实际发展需求。学生的兴趣和需要是建设校本课程的依据，现代教育理念特别关注学生的全面、健康和可持续发展，这就决定了学生的发展是校本课程建设和具体实施的基本出发点和最终的归宿。促进学生的品质的学习和个性的和谐发展是校本课程建设的价值追求之一。以学生为本源的校本课程建设，必须走好以下三步：

第一步，学校通过发放调查问卷或召开座谈会等形式，了解学生的需

校本课程建设的本源在哪里？

上海市特级校长、特级教师 金哲民

求。看看学生到底喜欢哪些课程？希望学校开设哪些课程？只有学生需要的课程和喜欢的课程，开发出来才能有实际的意义。

第二步，学校要最大限度地挖掘、利用校内外的人力、物力、财力等课程资源，努力把蕴藏于教师、家长中的生活经验、特长爱好转化为课程资源。再将其与学生的需求联系起来，找出最佳的结合点，开出相应的课程。这样的课程才能做到因校制宜、因生制宜、因师制宜。

第三步，学校要从学校的实际和办学特色出发，从学生的兴趣、爱好、特长出发，从教师的技能、专长出发，整体设计，分步实施。由少到多，由粗到精，丰富校本课程的类别和内容，从而为资质不一、能力相异的学生提供各种各样的课程选择。

二、校本课程建设要丰富学生学习方式。新课程标准提出：“积极倡导

自主、合作、探究的学习方式。”现代教育理论告诉我们：教育的一切活动都必须以调动学生的主动性、积极性为出发点，必须教会学生学习，培养学生自主学习、合作学习、探究学习为目标，夯实学生“终身学习”的基础。

在长期的传统教学中，以听讲、记忆、模仿、练习为主要形式的学习方式，尽管能够让学生在较短的时间里获得知识，学生靠“死记硬背”和“题海战术”也打下了所谓的“扎实的基础”，但是长期过于强化这种单一的单向传授、被动接受、机械训练的学习行为，其结果必然招致学生的主体性、能动性和独立性的不断侵蚀，从而阻碍着学生独立思考能力和探究创造能力的发展，因此，改变教学方式，丰富学生的学习方式，是教育教学改革的当务之急。

我们在开发和建设校本课程时，

必须要有这样的意识，通过实施校本课程，能够改变学生单一的学习方式，丰富学生的学习方式。

要发展学生的自主学习，使其学会求知、学会学习、学会做人。实现自主学习的主体是学生，因此，自主学习首先要让学生自主选择学习内容。学校可列出课程菜单供学生自主选择。自主选择，不仅满足了不同学生的爱好和要求，而且能提高学生参与和学习的积极性。自主学习还要给予学生自主的时间和空间。相对而言，校本课程没有应试和分数的硬指标，就给学生提供了广阔的学习空间和相对宽松的时间，使学生可以运用自己的思维方式来考虑问题，并在实践中加以证实。教师也有更多的时间和空间鼓励学生采用独立学习的方式，启发、引导学生解决在学习过程中遇到的困难，帮助学生提供独立解决问题的意识和能力，增强学生的自信

心、自尊心。自主学习会因学生“乐学”而“会学”而“想学”。

要发展学生的合作学习，使其学会共处、学会关心他人。开发的校本课程要能为学生的合作学习提供舞台，使学生在轻松愉快、人际关系和谐的气氛中学习，并在形成合作意识和行为的过程中达到学习目标。这样的教学过程，有助于培养学生的合作精神、团队意识和集体观念。

要发展学生的探究学习，使其学会质疑、学会解决问题。我们常常抱怨学生不会学习、不愿探究，其实是在课堂上不给学生探究的时间和空间，不给学生探究的方法和机会，久而久之，学生也真的不会探究、不愿探究了。因此，校本课程开发要给予学生更多的时间和空间，让学生的探究学习有更多的机会和条件。如科技创造类的课程、社会实践类的课程、动手操作类的课程、思维拓展类的课程，都能激发学生探究学习的欲望，培养学生探究学习的能力。

校本课程力求做到：使学生的学习方式变得更丰富、更开放，使学生的学习经历更丰富、更精彩。