



大数据个性化教学研究



恒定中学致力于培养具有家国情怀、全球视野、经世致用的创新型人才。均为邓建平供图

恒定中学招生联系方式 招生电话:0731-88081188 88081688



有目标

成为一所高规格高品质的名校

今年高考成绩公布后不久,恒定中学就举行以“精研高考,精耕细作”为主题的教学研讨会...

“好教师成就好学校。”蒋明权表示,在恒定中学,这样的教学研讨会会经常性举行...

以研促教,教学相长。教研教改是恒定中学全体老师教学工作中不可缺少的一部分...

与此同时,恒定中学致力于加强与长沙、湖南甚至全国名校的联系和合作...

恒定中学还把中层骨干派到优秀的学校跟班学习,回来后根据恒定的特点,进行教学模式的改革...

恒定中学执行董事长李钊表示,学校董事会成员都有着深厚的办学情怀,要把恒定中学办成一所高起点、高规格、高品质、集生态化、现代化、智慧化、人文化为一体的具有浓厚文化氛围的民办普通中学校...

初心、恒心、真心、信心,恒定中学捧着一颗赤诚之心而来,将进一步完善教育教学设施、推进校园文化建设、加强师资队伍...

责编/杨蔚然 美编/赵耀 校读/肖应林

把恒定办成名校 我们有信心

走进长沙市恒定中学·发展篇

陈良 易 颜

2020年8月,总投资7.9亿元的长沙市恒定高级中学正式开学。恒定中学主要创办人、张家界大峡谷旅游景区管理有限公司董事长、深圳市万景纪旅游发展有限公司董事长陈立志表示...

两年来,恒定中学规模快速增长、管理取得成效,教学模式初步形成,日益受到广大学生和家长的青睐。

有办法 积分制管理引导学生养成好习惯

2020年8月,恒定中学正式投用,第一批只招收了不到600名学生,教师共70人。2021年下半年,学生人数迅速增加到2500余人,教师人数也达到183位...

更令人欣喜的是,短短两年,恒定中学就有了一个经验丰富、充满活力的优秀管理团队,拥有一支稳定的优秀教师队伍。同时,恒定中学制订了适合校情学情的规章制度,使学校管理井然有序。

实行积分制管理,是恒定中学的一大特色。

恒定中学根据学校实际情况,科学制定了以“学生自主学习、学生自我管理”为理念的学生积分管理制度,全面科学地对学生进行综合评价,激励学生遵守规则,引导学生养成良好的行为习惯,促进学生德、智、体、美、劳全面发展...

积极性和主动性。

“学生考评扣分,可以让他们知晓犯错误的地方,让他们看到自己、认识自己的错误。”恒定中学校长蒋明权介绍,如果某个学生的分数扣到一定程度,班主任就会对其进行诫勉谈话、警告...

同时,恒定中学对老师也实行考评积分制度,其积分关系到评优评先和工资晋级等,促进每位教师更加认真负责地工作。学校还进一步细化对中层干部的考核机制、年终评比机制...

积分制管理的实行,让同学们很快改正了各种不良习惯,养成了新时代好少年的优秀品格;校风也越来越好,推动了学校整体管理水平、教育教学质量有效提升。

有情怀

为国家培养全面发展的创新型人才

2001班的杨家骏是一个开朗、活泼的男生,高一担任学校学生会主席,高二担任学校团委学生副书记。

“其实我在初中时玩手机上瘾,成绩不太好,也不爱户外活动,不爱与人打交道。”杨家骏说,2020年9月入读恒定中学后,班主任于欣欣老师慧眼识金,发现他的管理能力很强,便推荐他加入了学校学生会...

“其实,最初我曾有不少困惑,认为学习和工作会有冲突,难以平衡。”杨家骏说,老师告诉他要懂得时间规划,提高效率。在老师的指导和训练下,杨家骏的管理能力大大提升,处理各种事务游刃有余...

这样的成长和进步,体现在恒定的一位位学子身上。

“为了每一位学生的成长。”这是恒定中学不变的理念。

“致力为国家 and 民族培养具有家国情怀、全球视野、经世致用的创新型人才。”这是恒定追求的目标。

“恒定中学推行‘全人教育’,注重学生的全面发展,提高学生的整体素质。”蒋明权表示,新的教育评价体系,就是要改变以分数给学生贴标签的做法,促进学生德智体美劳全面发展...

在培养学生综合能力上,恒定中学还有一个“法宝”——通过开展各种活动使学生锻炼思想、增长才干...

根据学生个性发展特点,恒定中学推出了北大强基计划班、航空飞行班、智慧教学班、特色艺术班、小语种班等特色班级...

“育才致用,做有生命力的教育,让每个孩子都有人生出彩的机会。”恒定中学既关注学生自主发展,又促进学生人格的独立和创造性的发挥...

在培养探索、孜孜前行。蒋明权说。

健康

小孩防晒有讲究,既需谨慎也需适度

专家提醒:暑期紫外线强度高,出行需为孩子做好防晒

长沙晚报全媒体记者 傅容容

海浪、沙滩、阳光……孩子们向往的暑假陆续拉开帷幕,一年中最热的“三伏天”将在7月16日进入初伏。暑假,家长带孩子享受外出游玩的同时,毒辣的阳光也许正悄悄伤害着孩子们娇嫩的皮肤...

如何给孩子做好防晒的功课?许多父母会在网络上分享自己的经验,可谓五花八门,甚至良莠不齐。专家提醒:儿童防晒存在许多误区,首先要正确认识防晒的重要性...

非遗苗药 专克老顽癬

在我国贵州苗族聚居区的黔东南自治州,有一位擅长调理各类皮肤顽疾的奇人,他就是黔东南非遗苗药传承人、中国传统医学专家张树发先生。张树发先生调理皮肤顽疾的非遗秘法就来自于代代相传的苗药...

张树发先生调理皮肤顽疾的非遗秘法就来自于代代相传的苗药,像干痒、皲裂、红肿、脱屑等常见的皮肤问题,用张老先生的方法当天就能杀菌止痒,一周即可祛癬生肌。

A 亲水玩耍,同样应抵御紫外线照射

每年夏天,很多孩子都喜欢靠游泳和玩水来抵消体感的闷热。

记者近日在长沙海底世界水上乐园看到,孩子们不畏炎炎烈日,穿着清凉的泳衣下水游玩。在游泳池边,有的年轻妈妈在给孩子涂抹防晒霜进行防护,但孩子在水里玩耍片刻之后,妈妈担心防晒霜被水洗去失去防晒效果,又呼唤孩子上岸来补涂防晒霜...

“小朋友在游泳池里玩耍时更易晒伤,有两个方面的原因。”湖南省儿童医院皮肤科主任医师祝祝解释说,其一,因为紫外线映照在水中,可穿越一米以上的水深,加之水会反射阳光,其照射的强度会增强...

儿童皮肤发育不成熟,对紫外线抵御能力仅为成人的1/3,孩子如果从童年时期就开始无防护地,多年持续受到过度日晒,成年后出现皮肤老化或皮肤癌的概率就会增加。

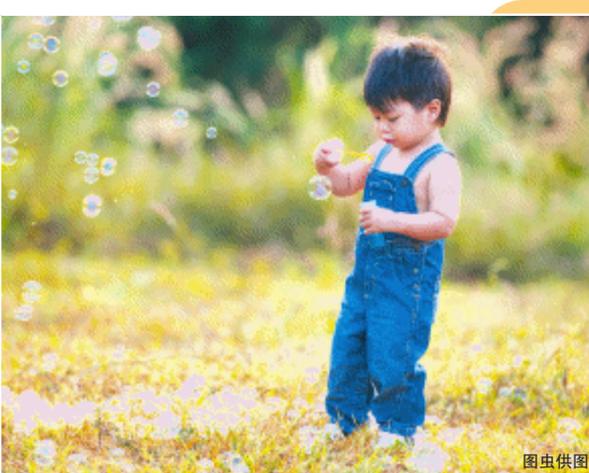
祝祝提醒,孩子享受亲水快乐的同时,要做好防晒措施保护自己娇嫩的皮肤。孩子们如果是在水上乐园或者海边游玩,宜穿着暴露皮肤较少的泳衣,或者穿上长袖的防晒服,外套再下水玩耍。另外无论是游泳时还是日常生活中,如要在露天场所进行游玩,最好选择非中午时段,避开上午10时至下午3时的高紫外线时间,以免皮肤晒伤。

记者随机走访几家婴幼儿用品店后发现,标注着“儿童防晒霜”字样的产品琳琅满目,且询问店员,他们首推的都是防晒倍数最高的产品。防晒倍数越高,就越能对孩子皮肤防护更好吗?

“紫外线照射对皮肤的伤害是层层递进的,如果不是为了防止孩子晒黑,无论哪个年龄段的孩子都不建议使用防晒霜。”祝祝说,在日常生活中,家长们除了用物理手段给孩子做好防晒之外,6个月以上的孩子如确实需要使用防晒霜,则应尽量选物理成分的防晒霜。

近日,网传某地5个月大的婴儿因使用防晒霜不当,导致面部过敏的现象。有网友热议:小孩子是不会晒黑的,5个月大的孩子根本不需要使用防晒霜。

祝祝表示,孩子使用的所有皮肤类用品,家长都应注意产品的成分是否适用。婴儿皮肤娇嫩,易被紫外线灼伤,所以年龄在6个月以下的婴儿也需做好防晒,但切不可使用防晒霜。婴儿防晒应使用物理手段,如打伞、穿衣、戴帽子等,或选择非阳光强烈时段出行。



图虫供图

B 选择防晒霜,认准“小金盾”更安全

物理防晒霜主要成分为氧化锌和二氧化钛,防晒指数SPF防晒倍数较低,通常数值仅有10或15左右。另外,依据国家药监局发布《儿童化妆品监督管理规定》的公告,自2022年5月1日起,申请注册或进行备案的儿童化妆品,必须标注“小金盾”。这意味着,儿童化妆品从此有了国家级标准,家长可认准这一标识,尽量选购有“小金盾”的儿童防晒产品。

孩子使用防晒霜时有许多注意事项,涂抹防晒霜前,要先在孩子前臂或耳后皮肤外试用,当皮肤没有红肿、痒痛等现象出现时才可使用。

C 婴儿不宜涂防晒霜,儿童慎戴太阳镜

日常生活中,对于6岁以下的孩子而言,建议尽量不戴墨镜,如果在海边、户外等地游玩,紫外线强度极高,确需佩戴太阳镜,则佩戴时间不要过长,每次不超过2小时为宜。

此外,还有部分家长认为,孩子的眼睛更需要抵抗紫外线,因此主张为孩子佩戴太阳镜进行防晒。那么儿童是否可以佩戴太阳镜防晒?湖南省儿童医院眼科主任医师肖志刚表示:“过强的紫外线确实会对眼睫、结膜、视网膜、晶状体等眼部结构产生损伤,甚至会产生白内障、黄斑病变等病症。如要进行眼部防晒,不可盲目让孩子佩戴墨镜。”

近期儿童流感患者增多 儿科专家为家长支招

建议接种流感疫苗,特别是老年人、儿童、慢性病患者等流感高危人群

长沙晚报7月3日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陶艳)

近日在湖南省中医院(湖南中医药大学第二附属医院)采访发现,该院发热门诊、呼吸内科及儿科门诊排起了长队,原来近期流感高发,尤其是孩子作为流感高发人群,他们当中不少出现了感冒、咳嗽、发热等不适症状。该院儿科主任、副主任医师詹红艳建议,及时接种流感疫苗,特别是老年人、儿童、慢性病患者和医务人员等流感高危人群...

詹红艳表示,流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。对于65岁及以上的老年人、患有慢性疾病(如心脏病、肺病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等)、肥胖者(体重指数BMI大于30)、妊娠及围产期妇女。

詹红艳表示,流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。对于65岁及以上的老年人、患有慢性疾病(如心脏病、肺病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等)、肥胖者(体重指数BMI大于30)、妊娠及围产期妇女。

詹红艳表示,流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。对于65岁及以上的老年人、患有慢性疾病(如心脏病、肺病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等)、肥胖者(体重指数BMI大于30)、妊娠及围产期妇女。

詹红艳表示,流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。对于65岁及以上的老年人、患有慢性疾病(如心脏病、肺病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等)、肥胖者(体重指数BMI大于30)、妊娠及围产期妇女。

詹红艳表示,流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。对于65岁及以上的老年人、患有慢性疾病(如心脏病、肺病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等)、肥胖者(体重指数BMI大于30)、妊娠及围产期妇女。