在九华山路3号，耸立着安徽广播电视大学崭新的22层办公大楼，在这个校园里，有着一道亮丽的风景线，这就是安徽老年开放大学。许多老年人离退休后，子女不在身边，空巢，孤独寂寞。他们希望走出家门，活动起来，快乐起来，希望有一个为老年人提供学习知识、增进健康、发挥余热、服务社会、提升文化素养的场所，而安徽老年开放大学的主旨便是丰富老年人的生活，希望老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为，帮助广大老年朋友通过学习，增长知识，陶冶情操，乐观向上，把快乐带回家。

在各个班级学习的学员们，对学校精挑细选聘请的任课老师由衷赞叹，为细心尽责为学员们服务的辅导员和班长们喝彩。他们在老年开放大学里学习，各个满心欢喜，笑口常开。

绘画班和书法班里，学校配备了舒适的课桌椅，和课堂上各类学习用具。在任课老师的教授下，学员们的书画作品进步很快。

唱歌班是最火的一个班级，每次报名都爆满。这与任课老师的优秀教学分不开的。大家在老师幽默而欢快的气氛中学习乐理知识，学习如何唱歌。在课堂上，大家都像回到了童年。

舞蹈班学员们的舞姿轻盈，看着他们的柔美动作，谁能相信这是安徽老年开放大学的舞蹈课堂。

模特训练的教室里，个个挺拔的身姿，韵律的脚步，真是美的享受。

太极班的学员们，一板一眼的认真学着老师的每一个指令，一招一式，像模像样。

安徽老年开放大学各个专业的开办，获得了学员们的一致好评。任课老师们精湛技艺，让学员们受益匪浅。大家互相交流宣传，使更多的老年朋友希望来安徽老年开放大学学习。新的学期还没开始，大家就积极问询下学期如何报名。老的学员一如既往准备继续学习，新的学员已经在翘首企盼，希望加入这个快乐的大家庭。

……

最后转载一首诗作为结束语：

人到桑榆遇舜天，又逢马帐结诗缘。
黄莺巧唱长门赋，皓首勤攻论语篇。
曾学巴音歌下里，也攀白雪效高贤。
开心更有彭铿寿，再领风骚五十年。

（老年开放大学）

一道亮丽的风景线

□ 马佳

端午临近，继续憧憬

□ 蒋天虹

天气好像一下热了起来，霸都的天气再也不是网友笑称的满三十减十了，如今是正正经经的夏天了。昨晚忘拉窗帘，不到五点半，窗外金灿灿的太阳已经笑得烂漫，拉起被子翻个身又囫囵睡去，直到闹钟吱呀乱叫，才不情愿坐起身。

连早点铺都开始卖粽子了，胖乎乎的粽子整整齐齐的坐在圆盒里，甚是可爱。不论是乔家栅、杏花楼、五芳斋，还是饱受争议咸甜之争，最重要的都是大米的香味。我最爱的是最简单不过的蜜枣粽，不蘸白糖，剥开绿色的外衣，空口吃，就很香。先前同事给我带了几个胖乎乎的大粽子，缺了儿时五颜六色的娶线，不然就像提前过端午了。

坐在上午十点的阳光里，一张桌子，一杯茶，一本书。关于读书，对我来说，总是既有心，又无心，极其渴望获取精神食粮，而又做不到全神贯注，只是一种习惯。从省图书馆吭哧吭哧背回的几本大部头，还没看完就快到还书日期了，尤其是《光荣与梦想》，从未一口气读完过，只好盘算着日子进行续借。拉开窗甚至能闻到一楼小花园里栀子花的香味，白色的花骨朵无忧无虑的开着，我羡慕它们随意而安的恣意从容，为自己近日皱巴巴的心情感到羞愧。

今年的端午我好像站在没有路牌的十字路口，分不清东南西北，但驻留在路口当中并不是办法，必须继续往前，翻过山丘。只要自己坚定，随世界怎么变，做好自己想做的事，该做的事，一切都会努力长成最美的样子。

（开放教育学院）

我的父亲

□ 刘丽莎

我的父亲是个教育工作者，他的人品和素养潜移默化地教育和影响着我们兄妹四人，并成为我们做人的准则，那就是善良和乐于助人。

在70年代艰苦的岁月，母亲的二叔，也就是我的二姥爷，因为家境穷苦，没法抚养三个孩子，便想把最小的儿子——我的小舅委托给我们家扶养。我家同样是最艰难的时期，兄妹四人，大哥、二哥二十出头，三哥十几岁，都是身强体壮的小伙子，加上我姥姥，一共7口人。当时父母工资加一起不过区区八十多元钱，不够维持全家人的生活，每月都要向会计室借十块钱，才能保证全家人的温饱。借的钱到月底归还。那时因为贫困，家里没有多余的钱给我们兄妹四人买衣服，所以，大哥的衣服都是父亲的衣服改小了穿，然后衣服小了给二哥穿。鞋子破了，知道家境困难，大哥二哥没有要求父母买新鞋，就自己缝缝补补继续穿。因此，那种情况下，如果再来一个小伙子，势必增加家庭的负担。因此，母亲不敢擅自做主，便同父亲商量。父亲二话没说欣然接受。按常理，父亲如果拒绝，也合情合理，但父亲不但无条件接受下来，而且小舅一住就是六年，一直上到高中毕业。待到其家庭状况好转，才返家，这期间父亲还要为小舅的学习操心。现在妈妈时常当着全家人聚在一起的时候，调侃着对我说，“你大哥、二哥那时候都是补鞋高手”。

同时，父亲总是想方设法改善家庭伙食，宁愿自己苦些累些，也要保证我们能吃饱、吃的稍微好些。所以，每周买一次肉吃，每次要是吃捞面条，那就是全家人最欢乐的时光，都是用26公分的大锅，下满满的两大锅面条，才能让家人饱餐一顿。逢年过节尽力做些好吃的来改善生活，也还要把阜阳的亲戚也请来，一同享用。他的善良也影响了我们兄妹四人。一年，有个素不相识的人来找我家借粮票，说得很可怜，令人为之动容，三哥善良，私自做主借粮票给了此人。父亲回来后，我们把这事告诉了父亲，父亲没有责备三哥。后来也没有见到此人来还粮票，不过，我们家也早把这事忘到九霄云外了。相反，大家觉得能够帮助他人解决燃眉之急是件令人高兴的事。乡下的亲戚来城里看病，住在我家，父亲总是从不多的钱中，拿出一些接济这些亲戚。他教育我们说，帮助别人就是帮助自己，在你困难的时候别人也才能帮助你。他的善良在亲戚朋友同事中是有口皆碑的，到现在，我父亲都是亲戚朋友中最受尊敬的人。在他因中风留下残疾不能外出的日子，那些他帮助过的人时常来看望他，鼓励他。

父亲的言行，我们兄妹四人耳濡目染，深受教育。兄妹四人不说有多大出息，但有一点是肯定的，那就是像父亲一样都善良并且乐于助人，这是我们一生的精神财富。

（阜阳分校）

三年祭

□ 张海涛

此时此刻，我站在您长满青草的坟边，看着墓碑上您慈祥的照片，还有始终留在您额前的几缕淡白的银丝，心里不敢打开思念的门，只能强忍住内心不断涌起的思念的狂澜。

三年前的农历五月初二，您拿起衣服到池塘边去清洗，在路上，您悄然地离开了我们，没有任何的暗示，以95岁的高龄。也许您不想麻烦我们这些子女，担心影响我们的工作，但给我们这些子女留下的却是永远都无法为您床前尽孝的缺憾！

妈妈，我们兄弟姊妹六人，是您勉力养育，含辛茹苦，一把屎一把尿抚育成人。那时候，父亲在外工作，很少有时间照看家里，家庭的重担是您用坚实的肩膀和顽强的韧劲担起来的，是您白天忙了生产队的活，晚上回来再忙家里的事。我们是在您经年累月的围裙下，在您烧饭做菜的灶台边，在您点亮煤油灯，为我们缝衣做鞋的时候，绕在膝边，听您叮嘱诚实做人的时候，慢慢地长大的。

父亲被打成右派，正赶上三年自然灾害，爷爷奶奶因饥饿而相继去世，您没有因受牵连而倒下，相反，您用不分昼夜而又毫无怨言的劳动，安慰父亲，激励父亲学做农活，使父亲终于从过去的阴影里走了出来，学会了部分农活。而您经受的方方面面的歧视与折磨，却始终藏在内心深处，一个人受着煎熬。

大姐因意外而去世，两个侄子因溺水而身亡。十指连心，白发人送黑发人。您遭遇的打击和身心巨大的悲哀，是一般人难以承受的，但您用百般的毅力忍受着失去亲人的巨大痛苦，默默地尽自己的力量爱子疼孙，为子女们做更多的事，我们这些做子女的又怎能不知道呢？

我还清楚地记得，您七十岁的时候，来我身边照看您的孙女。当时单位里没有充裕的房子，只给了我内走廊房屋里的两个半间，外加一间远在百米外的新房，分为三处。虽然生活不方便，但您总是笑呵呵地前前后后，里里外外，忙个不停，一副不服老的样子。每当我劝您休息会的时候，您就说不要紧。

九四年春的一天，记得过年不久，因为内走廊房子里住了很多同事，倒在门口的水结冰了，您一个不小心滑倒在地上。我当时在上课，是我的同事把您扶起来的，还好没事。我回来后说您要小心些，您对我说，也不知怎么回事，就滑倒了。还说，他们都是我带大的，不能轮到你，我不带了吧。妈妈，我还能说什么呢？我只能眼巴巴地望着您端着衣盆，或是提着菜篮，跑前跑后，跌跌撞撞。内心里任由阵阵的酸楚翻腾，眼泪几次差点出来了。

妈妈，您的一生温良俭让，持家务本。为了家庭，为了我们兄弟姊妹六个，殚精竭虑，呕心沥血，把全部的爱无私地献给了我们，没有您就没有我们的今天。

坟头草青青，碑前涕泗流。妈妈，请原谅没有来得及为您做什么，您就突然地离去了，永远地离去了。今天，在您三周年的忌日，请接受我们儿女对您的深情跪拜！

（广德学院）

滁州电大诗二首

乘风起航

□ 王静静

扎根在滁州的大地上，
琅琊山下见证着成长。
尊师重教是承载的理想，
善思博学才可登高远望。
描绘着心中的梦与想，
上下求索未来的方向。
吴风楚韵是历史的绝响，
灵活开放在为时代领航。

自强圆梦

□ 谢刚

琅琊山畔，醉翁亭旁；
有一座求学圆梦的殿堂。
大门敞开，无限通畅；
乐学追梦最好的地方。
追求开放，尊崇共享；
兼修内外，自立自强；
广播电视大学，就是我们
进步的阶梯，圆梦的地方，
助我成才，走向远方。

我与电大四十年

太平塔 嗣珈 \ 摄

夏季养生常识

夏季养生之饮食篇

1.多吃瓜果

夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。瓜果中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜果含水量都在90%以上。所有瓜果都具有降低血压、保护血管的作用。

2.多吃凉性蔬菜

吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性 夏季养生食谱蔬菜。番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

3.多吃“杀菌”蔬菜

夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

4.补充充足维生素

如多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬。

5.补充水和无机盐

特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。多吃些清热利湿的食物，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜等都有较好的消暑作用。

（下转2、3版中缝）

安徽電大報

国内统一刊号:CN34-0808/G 安徽广播电视大学主办 《安徽电大报》编辑部编辑出版
2019年6月20日 第4期 （总第366期） Email:ahtvuxb@126.com

为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命 ——习近平

我校举行形势与政策专题报告会暨处科级干部培训班结业式

本报讯 6月12日下午，我校举行形势与政策专题报告会暨处科级干部培训班结业式。党委书记、校长郑汉华，党委副书记樊嘉禄，党委委员、副校长杜爱玉，党委委员、副校长张敏出席报告会和结业式。樊嘉禄主持报告会和结业式。

结业式前，郑汉华作了题为“坚定信心、保持定力、应对挑战——关于中美贸易摩擦问题”的形势与政策专题辅导报告，系统回顾了中美贸易摩擦发生的过程，细致讲解了我国政府的基本立场、反制措施，并就如何认识和应对中美贸易摩擦进行了深入分析。他强调，全校教职工要深刻把握国内外形势，坚决拥护支持党和政府各项方针政策，坚定信心、理性面对，共同应对中美贸易摩擦。

郑汉华作培训班总结。他指出，校党委高度重视干部人才队伍建设，根据学校当前中心工作和干部成长需要，举办本次处科级干部培训班。他要求，广大干部要增强学习意识，努力学以致用，更加自觉地用党的理论方针政策和新知识新技能武装头脑、指导实践、推动工作，并以贯彻落实《2018-2022年全国干部教育培训规划》为契机，加强统筹谋划，完善规章制度，不断提升教育培训质量。

本期培训班开班以来，紧扣主题、突出重点，先后邀请了省委党校（安徽行政学院）、江苏开放大学及我校有关领导、专家授课，安排了“坚持底线思维、防范化解重大风险”“全面从严治党”“高质量推进开放大学建设”“做好新形势下意识形态工作”“干部角色认知与能力提升”等专题教学、研讨和知识测试活动。

全体处科级干部，基层党组织委员、党务秘书，教研室主任、教学秘书，思政课教师、辅导员及党委部门工作人员等参加培训班。

（程炉威 / 文 姜磊磊 / 图）

省校领导深入教学一线听思政课

本报讯 为进一步了解和掌握思想政治理论课教学情况，加强对思想政治理论课的教学指导，6月4日下午，校党委书记、校长郑汉华，校党委委员、副校长、马克思主义学院院长杜爱玉深入思想政治理论课教学一线指导教学工作。教务处、开放教育学院、马克思主义学院等部门负责人及思政课专兼职教师、有关教学管理人员共同参加听课活动。

马克思主义学院教师就港澳与内地融合发展的有关内容，结合习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平关于港澳工作的重要讲话精神，通过相关案例和数据分析给学生上了一堂《形势与政策》课，让学生了解到香港、澳门与祖国休戚与共的发展历程。

听课结束后，校领导、听课教师进行了认真的评课，与授课教师进行了深入交流，充分肯定了授课教师的授课水平、教学态度等，同时也提出改进建议，要求思政课教师要更加突出案例分析的问题导向意识，不断增强课堂讲授的生动性、感染性，逐步提升思政课的授课效果。

此次课堂教学指导活动，充分显示了校领导对思政课课堂教学的重视，使思政课教师深受启发。大家表示，将不断加强专业学习，开拓教学思路，提高教学水平，在教学实践中充分发挥思想政治理论课的主渠道作用，做好习近平新时代中国特色社会主义思想和十九大精神的“三进”工作，积极打造新时代的思政“金课”，不断推进课程思政工作，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（马克思主义学院陈俊）

省校召开开放教育期中教学工作会议

本报讯 5月24日上午，省校组织召开开放教育期中教学工作会，校党委委员、副校长杜爱玉出席会议，教务处、信息与建筑工程学院、经济与管理学院、文法与教育学院、马克思主义学院、开放教育学院负责同志参加会议。会议由教务处主持。

会议首先组织学习了《安徽省教育厅关于在全省普通高校开展“基层教学组织”和“基本教学活动”标准化建设和示范创建工作的通知》，细化解读了“基层教学组织”和“基本教学活动”标准化建设和示范创建工作（以下简称“双基”）的活动方案，同时通报了本学期教学团队建设、课程教学改革、开放教育教学检查、全省青年教师基本功大赛组织、“互联网+”大学生创新创业大赛组织、毕业实践环节工作开展、“教学质量年专栏”建设等重点教学工作的进展及下一步任务。会上，各学院就近期教学工作尤其是“双基”活动方案的制定展开了深入细致的讨论，明确制定我校“双基”建设方案的基本原则和主要任务。

杜爱玉在会议总结中指出，学校高度重视“双基”工作的开展，各教学学院应对照标准，结合我校教学实际制定“双基”活动方案，积极动员、扎实推进、认真落实，建议各学院选择建设基础较好的基层教研室做示范，将“双基”活动与今年的教学质量年活动主题和各项赛事教学活动开展紧密结合，以“双基”建设工作推进全系统教学质量提升和师资队伍建设。她还就本学期几项重点教学工作的进一步推进提出明确要求。

（教务处暴雪静）

安徽电大获2018年度省直单位定点扶贫工作成效考核“较好”等次

本报讯 近日，安徽省扶贫开发领导小组印发《关于2018年度省直单位定点扶贫工作成效考核结果的通报》，安徽电大在全省30所高等院校序列考核中获得“较好”等次。

近年来，安徽电大党委和行政高度重视定点扶贫工作，深入学习贯彻落实习近平总书记关于扶贫工作的重要论述和党的十九大精神，贯彻落实省委省政府脱贫攻坚决策部署以及省委组织部、省扶贫办、省委教育工委、省教育厅有关定点扶贫文件精神和工作部署，定点帮扶太和县赵集乡草北村和原墙镇刘庙村，发挥电大教育扶贫、智力扶贫优势，切实履行帮扶责任，取得了显著成效。

2018年，学校党委会7次研究定点帮扶工作，听取学校选派干部汇报驻村扶贫工作，研究部署定点扶贫工作的具体举措。学校赴太和县开展各类扶贫活动18次，包括领导班子、处级干部、离退休老干部以及党员、教师、学生200多人，入户走访贫困户600多人次。其中党委书记、校长郑汉华及校领导班子成员先后8次到太和县草北村、刘庙村开展走访、调研、慰问活动，为贫困村解决实际困难，以产业扶贫、教育扶贫、基础设施扶贫为重点，在村级光伏电站建设、老年开放大学教学点建设、新型农民工培训中心建设、教育助学以及村室建设、桥梁建设、路灯建设等方面给予资金支持。学校扶贫办每月组织一批帮扶干部赴草北村深入走访结对帮扶的贫困户，落实帮扶措施。学校全体党员积极捐款，各党总支、直属党支部组织党员赴草北村、刘庙村开展结对共建、扶贫帮扶活动。学校全体教职工积极捐购贫困村农产品。草北村和刘庙村驻村扶贫工作队坚守岗位、履职尽责，队长在年度考核中均被太和县县委组织部、扶贫办评为“优秀”。

在学校党委、行政的坚强领导、高度重视下，在全校师生员工的大力支持、共同努力下，学校在本次考核中获得“较好”等次。成绩来之不易，学校将以此为契机，再接再厉，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，持续学习领会习近平总书记关于扶贫工作的重要论述和视察安徽重要讲话精神，扎实开展定点扶贫工作，为全面打赢脱贫攻坚战、建设现代化五大发展美好安徽作出更大贡献。

（扶贫办李如）

安徽电大通过开展效能监察深入推进作风建设

4月中旬至6月中旬，学校结合“严规矩、强监督、转作风”集中整治形式主义官僚主义专项行动问题整改和新一轮内设机构和人员调整，在全校范围内开展了一次效能监察，主要排查整治考勤管理不严、自由散漫不服管理、搞小团体和个人主义、撂挑子不担责、无故拖延工作进度、工作消极应付效率低下、机构调整后不服从学校和部门安排、不按要求做好工作交接等不良现象。

校内各单位、处室按照学校部署要求，认真开展了自查自纠。5月14日，党委副书记樊嘉禄率由监察审计处、人事处等部门人员组成的效能监察小组，对全校各单位、处室考勤管理情况进行检查。5月22日，效能监察小组对机构调整后职能和人员变动较大的有关单位和处室进行实地督查和调研。

从督查和调研情况看，全校各单位、处室能按照要求认真进行自查，考勤管理总体规范，机构调整后人员分流总体平稳，人员工作状态较好。但是在督查过程中也同时发现了一些困难和问题。6月14日，樊嘉禄主持召开学校效能监察发现问题整改协调推进会，要求进一步厘清权责，理顺关系，加大力度，加快进度，明确时限。

通过本次效能监察，强化了对教职工的纪律教育，提升了党员干部特别是领导干部的思想认识和觉悟，整治了存在的形式主义、官僚主义，推进了作风建设，达到了“学校决策贯彻到底，各项制度执行有力，内部管理规范有序，工作状态激情饱满”的良好效果。

（纪委办公室徐世民）

安徽电大2019年高职扩招专题工作会议召开

本报讯 为贯彻落实党中央、国务院关于高职扩招百万的重大决策部署，深入实施《国家职业教育改革实施方案》和教育部、国家发展改革委、财政部等六部委印发的《高职扩招专项工作实施方案》，按照《安徽省教育厅关于做好高等职业院校面向社会人员扩招工作的通知》要求，5月28日，我校组织召开了2019年度全省电大高职扩招专题工作会议。校党委副书记樊嘉禄，校党委委员、副校长杜爱玉出席会议，各分校、县工作站负责人及招生部门负责人，校内相关部门负责人130多人参加了会议。

樊嘉禄作动员讲话，会议由杜爱玉主持。

会议印发了学校高职扩招工作实施方案，部署了高职招生工作。

会议指出，要充分发挥安徽广播电视大学办学系统与远程教育资源优势，以高职扩招为契机，办好面向社会、面向人人的现代职业教育，切实提升办学与服务质量，努力为安徽省承接全国扩招任务做出安徽广播电视大学应有的贡献。

会议强调，要提高政治站位，充分认识此次高职扩招的重要意义；积极应对此次扩招工作，把严峻的挑战转化为良好的机遇；发挥优势，打赢扩招攻坚战。

会议提出，要认清当前的教育形势，此次高职扩招是当前经济和社会发展的需要。要充分认识面向社会人员扩招开展高职教育，对于安徽广播电视大学转型发展的重大意义与难得机遇，依法依规做好招生宣传与组织、教学支持服务和学生管理工作，保证人才培养质量，完成扩招各项任务。

在分组讨论环节，各小组分别就招生政策、招生流程、招生各环节风险防控、学生录取及今后的教学管理等内容展开了热烈讨论。

又讯 截至发稿，我校高职招生仍然在紧锣密鼓进行中。 （继续教育学院时允昌）

壮丽70年 奋斗新时代

图片新闻：6月13日，省校教职工合唱团和青年师生唱响《我爱你中国》。 张文娟\摄

我校在国开首届“学习进取，服务患者”护理病例大赛中获佳绩

本报讯 6月2日，国家开放大学首届“学习进取，服务患者”护理病例大赛现场决赛在京落下帷幕。安徽电大安庆分校王金生、黄山分校钱昱梅分别获得二等奖、三等奖；黄山分校朱燕、贾美琴、汪虹，安庆分校王君，铜陵分校俞雪等5位同学获学生优秀奖；5名教师获优秀指导教师奖。因组织得力，整个活动过程推进有序，我校荣获“优秀组织奖”。

此次护理病例大赛于2018年6月启动，由分校推荐、省校初评、国开网评和国开决赛四个阶段组成，历时1年。初评由各省自行组织，我校成立了以分管教学校领导为组长、相关部门负责人为成员的领导工作小组。2018年7月，学校印发《安徽广播电视大学关于组织参加国家开放大学首届“学习进取，服务患者”护理病例大赛活动的通知》，在全省电大系统启动大赛。为推动大赛的顺利进行，2018年12月，省校对各分校推荐的作品进行初评，遴选推荐10名优秀选手参加国开总部组织的网评选拔。经过激烈角逐，我校3名选手从全国17个分部124名选手中脱颖而出，入围国开现场决赛（共30名选手入围）。

本次比赛所取得的优秀成绩与学校的高度重视、精密部署、统筹安排、悉心指导密不可分，同时也离不开学院教师团队扎实推进、高效组织与实施，以及各分校、学院的积极配合和精心选拔。本次大赛为安徽电大护理学专业的学生提供了一个锻炼自我、展现自我、提升自我的舞台，充分展示了我校护理学专业学生利用所学知识服务患者的职业风采。

（农业与医疗卫生学院钮佳安）

我校召开2019年度高等学历继续教育春季学期期末考试工作会议

本报讯 6月13日，安徽广播电视大学2019年度高等学历继续教育春季学期期末考试工作会议在合肥召开。省校党委委员、副校长杜爱玉出席会议，招生与系统建设办公室主任、继续教育学院院长、各学习中心负责人及教务管理员、继续教育学院相关工作人员等70余人参加会议。

杜爱玉回顾了2019年上半年我校高等学历继续教育工作，充分肯定了我校高等学历继续教育在规范办学与质量提升等方面取得的成绩。她指出，为进一步落实教学环节，做好落地服务，不断满足学习者个性化学习需求，学校在不断优化课程网络教学资源、深化教学模式改革的同时，高度重视学习中心教学支持服务团队建设，确保了办学的可持续发展。她强调，期末考试是检查教学质量的重要手段，各部门、各学习中心要认真完善管理机制，执行考试规定，落实后勤保障，确保考试工作顺利进行。

会上，继续教育学院通报了春季学期中期教学检查及调研情况，部署了专业核心课程期末统一纸质考试工作。

会议期间，继续教育学院组织各学习中心负责人员进行了高等学历继续教育教学与管理工作座谈交流。大家分享了教学教务管理经验，并结合工作实际，就增强团队凝聚力、完善激励机制、发挥系统优势、提高工作效率等提出了意见和建议。此外，还组织各学习中心教务管理员开展了教学点管理员、辅导员平台功能应用培训。

（继续教育学院张艺璇）

合肥、芜湖分校召开思政课建设推进会

本报讯 日前，芜湖电大召开思想政治理论课教师座谈会暨思政课程建设推进会。

会议学习了习近平在全国学校思想政治理论课教师座谈会上的重要讲话精神，学习了李锦斌在全省学校思想政治理论课教师座谈会上的讲话精神。大家围绕“如何加强芜湖电大思政课程建设”进行了深入探讨和交流。

合肥电大也于近日召开思政课教学与考核工作推进会。与会教师充分讨论了思政课教学设计、教学形式与内容，积极开展课程教学改革与创新。 （吴俊 高永刚）

省校教职工积极捐购帮扶村农产品

本报讯 为贯彻落实省政府关于高校食堂面向贫困县采购农副产品的有关文件精神，5月28日，学校从定点帮扶村太和县刘庙村采购西瓜14700斤。

西瓜于当日深夜12点运到学校，西瓜到校后，校扶贫办、总务保卫处组织人员下货、过磅、核算价格、贴标签，完成销售前准备工作。学校扶贫办及时发布捐购通知，广大教职工踊跃捐购西瓜。在全体教职工的共同努力下，西瓜全部销售完毕。

本次教职工捐购西瓜，体现了我校广大教职工的高度政治觉悟和扶贫帮困的热情，学校将进一步落实扶贫计划，扎实推进扶贫工作深入开展。 （总务保卫处马天宇）

微新闻

◆日前，省校组织开展“青春心向党·建功新时代”特别主题团日活动。

◆6月11日至12日，省校组织教务处、继续教育学院、各教学学院等部门约20人，分赴安徽职业技术学院、安徽工商职业学院调研学习。

◆日前，省校教师教育学院赴广德县开展“送培送教”活动。

◆经申请，即日起至2019年8月30日，中国知网若干数据与资源库对我校开通试用服务，主要包括高校科研成果分析数据库、职业教育教学资源库、微课学院、高职思政教育阅读平台。

◆近日，省校开展离退休干部“展示阳光风采 共享健康生活”文体系列比赛。

◆日前，合肥电大和杏花村街道共建班举办基层党组织建设专题讲座。

◆日前，马鞍山电大成功举办2019年夏季趣味运动会。

为您推荐

◆《今天，我们为什么要再走长征路》——“学习强国”学习平台

◆《任何挑战都挡不住中国前进的步伐》——“学习强国”学习平台

◆《摒弃“恐美崇美”心态》——《人民日报》6月11日

◆《新时代加强教师队伍建设的关键所在》——《光明日报》6月11日

◆《挖掘德育内涵 体现全面育人》——《中国教育报》6月8日

◆《新时代大学生劳动教育改革的实现路径》——《光明日报》6月6日

◆《个人信息保护法已列入立法规划》——《人民日报》6月5日

◆《“假精致”暴露青少年教育真课题》——《中国教育报》6月11日

◆《中医药学的真谛——针灸学》——“学习强国”学习平台

（上接1、4版中缝）

6.适量地补充蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

夏季养生之睡眠篇

1.保持床铺整洁

夏天炎热，易生菌，保持床铺整洁不但可使人有个良好的睡眠环境，而且还可以有份好的睡眠心情。

2.注意寝室的温度、湿度

一般舒适的温度为20-23℃，相对湿度50%-70%为佳。20℃以下会使人有寒冷的感觉，而超过23℃，会使人有热的感觉，表现为难以入睡，甚至掀开被子。另外寝室的通风要好。

3.注意选用卧具

卧具对睡眠质量的影响特别大，床和被子要软硬适当。在所有卧具中，枕头、凉席的作用举足轻重。枕头不宜太高，在炎热的夏天再使用布棉枕头会使头颈长痱子，汗水浸湿枕头没有及时洗净晾晒，汗臭霉臭味会使人昏头昏脑。夏天宜睡用天然草木植物精细编织而成的草席或以中国特有的瓷竹、毛竹为原料制成的竹席，用竹子等材料制作的凉枕。

午睡

对很多晚上睡不好的人来说，适时的午睡可以作为一种补偿。但午睡时间最好在1个小时左右，不要过长。

夏季养生之运动篇

晨练不宜过早，以免影响睡眠。夏季人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。运动后别用冷饮降温，此时吃冷饮会伤害肠胃。运动后温稀盐水是最好的饮料。

责任担当与教学团队建设

□ 杜爱玉

“教学团队建设”是2019年全省电大教学质量年活动的主题。如何把教学团队建设好？从客观条件看，省校教务部门要制定团队建设意见，明确团队成员职责；各教学学院要围绕学科中心组、专业课程等组建教学团队，除专业教师外，电大系统的技术人员和教学辅导员都是教学团队的重要成员；对于不同类型的教学团队成员应有明确的团队分工，围绕着教学尤其是网上教学中心任务开展好团队教学活动，在把握学情的基础上，组织好网上互动式教学、针对性答疑和有效性测评；全省电大系统从省校、分校到工作站都要建立起保障教学团队活动开展的体制机制。从主观能动性看，发挥好电大系统的教学团队作用，关键是团队自发的对于教学的一份责任。3月份我到亳州分校开展教学风险防范调研，大家谈论最多的是：电大基层一线办学人员的责任心是风险防控的关键，是支撑教学团队的核心。

何为责任？《辞海》中有这样的解释：应尽的义务，分内应做的事。美国作家海明威说过：“每个人都是为某种事业而诞生的，每个在地上行走的人，都有他应尽的职责。”作为电大系统的一名教师、一名教育工作者、教学团队的一名成员，我们是为远程教育、终身教育事业而诞生的。清朝著名思想家顾炎武曾说：“天下兴亡，匹夫有责”。作为电大人，自踏入电大工作那一刻起，成人教育“立德树人”的责任，终身教育全民学习的责任就已经是我们每一个电大人应尽的义务与本分。我们没有理由推脱，没有说辞懈怠，只有热爱、忠诚、恪尽职守，才能牢牢扛起肩负的责任。

有责任就要有担当，对于教学团队而言，要担负起电大系统的教学责任，就要有对成人远程教育教学规律的探究与认知。“有教无类”，说明了无论是全日制教育还是继续教育，只要是教育活动都要遵循一般教育规律即遵循教育活动各要素之间内在的、本质的和必然的联系。“因材施教”，不同类型的教育由于教育对象的差异特别是人的复杂性和特殊性，决定了每一类型教育活动又具有各自规律的特殊性。因此，对于电大的教学团队，我们既要熟悉课堂教学的要点和技巧，更要把握网络教学虚拟课堂的特点和要求，更重要的是教学前对于学生学情的调研和认知。电大远程开放教育的学生年龄层次跨度大，一项调查表明开放教育18~35岁的学生是主体，占78.2%，36~50岁的学生占21.3%，50岁以上的占0.5%。不同年龄层次的学生，对于接受电大高等学历继续教育的目的是不一样的。我在面授课堂遇见一位认真听课的省级国有银行的退休员工。她说，一辈子从事金融工作，热爱金融工作，熟悉金融业务，但不懂得金融理论。退休有时间了，来到电大学习金融学本科，在理论上提升自己，终于可以和上过大学的高中时代同学有话题交流沟通了，同时退休生活充实又快乐。于她而言，面授是电大学习很好的方式。而我们很多年轻的学生在社会上艰辛创业，他们到电大学习，一方面是想获得本、专科文凭，另一方面也是想解决工作中遇到的知识困惑。他们很难抽出时间到学校面授，更渴望网上系统的课程教学资源和教学答疑，希望拥有移动端、碎片化的学习和辅导。面授教学和网络教学是两种不同的教学方式，如何把线上教学和线下面授相结合，形成具有电大特点、广受学生欢迎的混合式教学模式，不仅需要专业教师的探究与努力，还需要专业技术人员的钻研与保障，更需要辅导员团队对学生的了解与研究。

要担当起责任，对于教学团队而言，团队的每一位成员都要具备责任担当的能力和水平。终身教育是电大开放教育的理念，“言传身教”“教育者首先应当受教育”，如果作为教学团队的核心团队专业教师，不能弄通弄懂专业理论知识，不能了解学科发展前沿知识，不学习习近平新时代中国特色社会主义思想，就很难做到“学高为师，身正为范”，更不用说担当起“教书育人”的责任。技术队伍如果对于信息网络技术疏于学习，对于云计算、大数据、人工智能一知半解，则支撑教育信息化的责任也会坍塌。辅导员团队如果不加强政治理论学习，不懂得一些心理学知识，不了解电大教学过程的与时俱进，则引导学生、督促学生的责任也很难扛起。因此，一方面不同类型的业务培训要经常化、制度化，另一方面教学团队自身要牢固树立终身学习理念，始终把学习作为一种追求，让读书成为生活的习惯。要善于思考和总结，把教学中遇到的问题作为课题来研究，通过团队的交流研讨分享教学的成果与收获，以教育理论提升教学实践。要把远程开放教育、终身教育科学研究作为提升自我的自觉行动，在研究中教学、在教学中研究，问题即课题，课题研究过程即是能力水平提升过程。

要担当起电大系统的教学责任，教学团队的每一位成员都要有团结协作、奉献服务的团队精神。电大系统的远程教学不同于普通高校课堂教学，就在于需要教学团队协作，才能完成一次完整的导学、助学、促学、督学四统一的教学过程。尤其是在“六网融通”人才培养模式下的网络教学中，教学团队履行好职责是关键。教学团队的学科专业责任人、课程责任人是团队中的领头雁，头雁效应的发挥直接关系团队的成长。雁群飞行时，领头雁奋力振动翅膀，给后面的大雁营造出相对真空的氛围，以减轻飞行的阻力，然后依次类推，使整个雁阵高效前行，雁群飞行效率是孤雁的1.71倍。教学团队若要发挥团队的合力作用，不仅专业、课程责任人要有带领团队前行的奋斗精神，团队中的每一位成员都要有协作精神，以自己职责的履行为其他成员履行好职责创造条件和氛围。习近平总书记说：“大雁之所以能够穿越风雨、行稳致远，关键在于其结伴成行，相互借力。”在网络信息化新时代，教学团队若要始终能满足全民终身学习的需求，提供优质的教学资源和网络化教学，团队成员就要相互借力，相互学习，相互关心和服务，以人才培养大局为重，以团队精神凝聚团队力量，以团队力量担当团队责任，为全省电大系统的教学质量保驾护航，为电大的“立德树人”贡献力量。

教学质量年

自媒体在高校思想政治教育中的作用

□ 乐瑾

随着互联网的不断兴起和普及，自媒体作为一种新兴的生态媒介，其思想政治教育作用也逐渐凸显，如微信公众号“南航徐川”“14级思想政治教育团支部”等，它们用学生易于接受的方式宣传党的大政方针及先进典型，叙述党的故事，提出创新观点，传递中国声音，它们的出现不断推动思想政治教育进入新的层次和水平。

首先，能有效传递思想政治知识，提升自我。自媒体具有开放性、普遍性等特点，大学生利用自媒体不受时空限制就能获得丰富思想政治知识。除此之外，随着大学生手机网民的逐年增加，自媒体中APP可以凸显学生主体，推送个性化思政内容，教师可以根据个性推送来满足学生的学习需求。在满足学生学习需求的基础上，教师通过媒介有效的传递思政内容，从而实现教育目标。

其次，提高思想政治教育的交互性与实效性。现在高校思想政治教育工作有时也依靠自媒体来传递信息，自媒体上有高校思想政治教育活动的各种视频、图片及相应的文章，学生们在自媒体平台上既可以对事物的观点加以评论，还可以建立朋友圈、讨论组。将自媒体有效的应用于高校思想政治教育之中，不仅能够为学生提供交互的空间，以便学生针对某一个思想政治话题或者主题来展开讨论、交流、分享，而且还能让学生真正理解思想政治内容，树立与时俱进的思想观念。

再次，有利于思想政治教育因材施教。思想政治教育是一个提供教育信息的过程，在这个过程中，教师将思想政治教育信息提供给学生，让学生学习先进的思想政治知识，从而提升学生的思想水平。在教学过程中，教师可以通过学生在自媒体上的动态来了解学生的思想水平、成长环境、学习习惯，从而有针对性地进行引导教育，让学生展现自己的实力，增强学生学习的信心。

总之，高校要想做好思想政治教育工作，不仅要与时俱进建立高校思想政治教育自媒体平台，而且要将自媒体作为传播教育信息的重要阵地，让课堂教学和网络教学互相配合，构建完整的教育体系。

（滁州分校）

教学基本建设的几点思考

□ 徐谷波

高等教育的本质是培养人，大学的根本社会责任也是培养人。培养什么样的人、怎样培养人是开放大学面临的重要命题。立足人才培养目标，加强教学基本建设，丰富办学特色的内涵，是建设一流开放大学的必然途径。省级电大教学基本建设的主要内容一般包括学科建设、专业建设、网络平台建设、课程建设、教学资源建设、实践教学建设、师资队伍建设、学分银行建设等。这里仅就学科建设、专业建设、课程建设几个方面谈一些基本认识。

一、关于学科建设

学科建设是高等学校发展的主线，开放大学的学科建设同样是人才培养的基础和服务社会的桥梁。随着开放大学陆续成为学士学位授权单位，改变单纯以开设专业数和招生数体现办学成绩的传统理念，改变过度强调知识理论体系的教学思路，成为我们进一步厘清开放大学的办学思路的关键。近年来，省级电大对学科建设和改革进行了有益的探索，精品课程、教学团队、资源建设等工作推进取得了明显成效，但总体看来，权宜性、突击性的任务完成多，基础制度性建设工作做得比较少，没有将学科建设机制有效融入学校的基本制度中，没有重视学科的组织功能，学科建设定位模糊、系统性薄弱，以学科促进整体办学能力提升的后劲也就不足。开放大学比广播电视大学内涵更深化、外延更宽泛，开放大学的学科建设需要与社会更为紧密地联系，需要贴近区域经济社会发展需求，需要关注城镇普通劳动者、非从业人员、弱势群体、农民等的学习需求。作为承担终身教育任务的高等学校，开展学科建设是开放大学课程建设和专业建设的基础，从学习型社会建设和终身教育发展的实际需要出发，为一切有学习需求的人提供支持服务，分类制定可行的行动计划，以一流的服务与管理、实用适用的课程课件教材、专业敬业的师资团队、灵活高效的学习成果转换共同构建开放大学办学特色与优势。

二、关于专业建设

与学科建设相比较，省级电大会更重视专业建设，专业设置是人才培养和社会需求之间最基本的结合点。远程教学系统在专业课程架构设置上应该表现比传统教育有更大的开放性和灵活性，这样才能满足教育对象和教育目标的多样化的需要。目前，国家开放大学采用专业规则形式进行专业建设和专业管理，顶层设计的思路是准确的，基层运作也基本平稳有序，但从一线教学及管理看，人才要求存在地域性差异，学习者需求也存在时间性变化，规则通常应更加宏观并留有余地。指导性的专业规则只有便于与国开学习网学习平台相对接，才能真正成为指导专业的学习规则。在课程体系构建方面，我们其实已经进行了不少有意义的尝试和探索，回顾这个过程，会发现很多所谓的改革和创新一方面受到思维定势所导致的各种阻碍，很大程度上是“戴着镣铐跳舞”；另一方面，真正好创意的实施往往受制于固有教学管理运作模式、网络管理平台技术功能、基层人力物力不能匹配等等限制，迟迟难以落地生根。加强专业建设，需要将宏观严谨的顶层设计、灵活多样的中间层执行与形格势禁的基层操作无缝衔接，这是当前亟待解决的一个难题。

三、关于课程建设

很多教育理论家倾向把“课程”作为教育教学发展的逻辑起点，认为高等学校通过学科建设产生课程内容，通过课程建设呈现课程内容，通过专业建设组合课程，以培养适应不同职业需要的人才。教育部在《关于办好开放大学的意见》中提出，开放大学要“建设优质课程”。开放大学的课程怎么建？长期以来，我们把远程教育课程建设的重点落在对课程品质的总体提升和课程学习媒体的融合上，方向是正确的。目前，电大通行的课程学习资料主要有文字教材、网上教学资源、学习过程的引导资料等，它们往往是各自独立创作而成。在教学内容设计方面，文字教材较少关注远程教育学生自主学习的表达方式，教材体例内容基本还是传统教育知识内容的阐述，教材编写者在学习内容设计中缺乏对远程学习者基本认知方式的把握，文字内容与学习平台设计、视频资源、文本辅导、练习考试等学习环节不同步，这是课程品质提升的根本障碍；在资源开发方面，应坚持最简洁最有效地实现学习目标这个根本出发点，应更加注重多种媒体远程学习材料的综合一体化设计创作与开发，注重基于教与学本身的信息辅助设计，避免信息过剩和信息喧宾夺主。

广播电视大学的巨大学生规模和远程学习性质，使得她要赢得高质量的声誉并非易事，在广播电视大学实现向开放大学的战略转型进程中，完善教学基本建设的过程正是推进教学创新、深化教学改革的过程，它注定会是一个充满矛盾和冲突的过程。

（教务处）