

安徽开放大学成功举办第一届青年教师教学基本功暨“课程思政”教学大赛

本报讯 近日，安徽开放大学第一届青年教师教学基本功暨“课程思政”教学大赛决赛成功举办。党委书记、校长郑汉华等校领导亲临决赛现场观看并为获奖教师颁奖，相关部门负责人及部分教师观看了现场决赛。

本次教学大赛自今年四月份启动，历时七个多月，首次采取分组比赛方式进行。在各分校、教学学院初赛的基础上，

择优推选选手，录制讲课视频参加复赛，复赛按照省校组、分校组和县站组进行线上评选，三组共选出19人进入决赛。根据疫情防控要求，决赛采取线上与线下相结合方式进行。经过激烈角逐，最终评选出省校组一等奖3人、二等奖5人、三等奖7人、优秀奖7人；分校组一等奖3人、二等奖4人、三等奖7人、优秀奖8人；县站组一等奖2人、二等奖2人、三

等奖4人、优秀奖5人。六安分校等8个单位荣获优秀组织奖。

比赛中，选手们立足专业及课程特点，深入挖掘课程蕴含的思想政治教育元素，将家国情怀、道德修养、法治意识、社会责任和文化素养等思政元素有效融入教学中，充分展示出各具特色的“课程思政”教学设计和课堂教学现场风采，充分展现了全省办学体系教师的教学能力和水

平。本次大赛为全省办学体系教师搭建了良好的学习交流的平台。教师们一致认为，教学大赛为教师教学提供了相互学习和借鉴的机会，发挥了示范和榜样作用，在今后的教学中，要不断创新教育教学方法，充分发挥课程的育人功能，将思想政治教育贯穿教育教学全过程。

(马克思主义学院朱志远)

机关党总支举办“党史故事大家讲”比赛

本报讯 11月24日下午，机关党总支在远教大厦五楼多功能厅举办“党史故事大家讲”比赛活动。党委书记、校长郑汉华，党委副书记张敏，党委委员、纪委书记、监察专员王道和，党委委员、副校长孙枝娟、诸咸斌、朱彤赴太和县草北村和刘庙村开展帮扶工作，学校机关党总支、教务处党支部、老年开放大学部分帮扶干部及党员随行。

校领导一行通过查看村情村貌、与学校驻村干部交流、入户走访结对帮扶户等方式，详细了解草北村和刘庙村巩固拓展脱贫攻坚成果情况以及推进产业、人才、文化、生态、组织“五大振兴”情况。

在刘庙村，机关党总支开展了党建结对共建活动，党总支书记宣讲了党的十九届六中全会精神；教务处党支部开展了“助力乡村振兴、关爱留守儿童”主题党日；老年开放大学依托刘庙村教学点开展了“智慧助老送教进基层”培训活动。

(经济与管理学院李如)

裴英勇斗争、无私奉献的精神品格，真实反映出中国共产党波澜壮阔光辉历史的闪光时刻，抒发了新时代青年对党和国家的无限深情。经过紧张激烈的角逐，比赛最终评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖5名。

为庆祝中国共产党成立100周年，扎实开展党史学习教育，自今年四月起，机关党总支举办了“党史故事大家讲”活动。活动开展以来，8个支部近百名党员在支部集中学习时讲述了党史故事。在此基础上，各党支部严格遴选，推荐

优秀选手参加以“讲述党史故事 传承红色基因”为主题的“党史故事大家讲”比赛。

本次“党史故事大家讲”比赛是对党员的一次党性教育，进一步推动了党史学习教育走深走实、入脑入心。大家纷纷表示，要把党史学习教育焕发出的政治热情转化为对党忠诚、履职尽责、担当作为的实际行动，为国内一流开放大学建设和现代化美好安徽建设贡献智慧和力量。

(宣传部王娅)

学习资源中心、培训学院联合举办微课资源制作研修班

本报讯 为进一步推进数字化学习资源建设与质量提升，11月23日至25日，学习资源中心、培训学院在课程开发中心共享工作站共同举办微课资源制作高级研修班。来自马克思主义学院、经济与管理学院、信息与建筑工程学院、

农业与医疗卫生学院、文法与教育学院、开放教育学院、科研处的部分教师参加了培训。

研修班聚焦微课资源制作中的视觉表达、平面素材、视音频素材等多个关键点，并通过实践操作，交流学习了自

主微课录制技法。本次研修采用小班教学，理论结合实际，效果良好。大家表示，通过培训，进一步提高了认识、开拓了视野、交流了思想，受益匪浅。

(学习资源中心陈冬梅)

分校之窗

安庆分校举行全民终身学习活动周开幕式

本报讯 近日，由安庆分校承办的2021年安庆市全民终身学习活动周启动仪式顺利举行。仪式宣读了2021年安庆市“百姓学习之星”“终身学习品牌项目”评选结果，并进行倡议发言。

活动周期间，安庆市持续开展系列学习活动，推进线上线下相结合，强化教育资源共享，充分发挥“百姓学习之星”“终身学习品牌”等示范引领作用，深入推动全民终身学习，进一步巩固社区教育成果，构建多层次的教育网络，建设学习型社会。

(安庆分校胡素青)

为您推荐

- ◆《深刻理解“两个确立”的决定性意义》——《人民日报》12月3日
- ◆《从延安精神中汲取智慧和力量》——《人民日报》12月3日
- ◆《聚焦我们正在做的事情》——《学习时报》12月3日
- ◆《让乡土文化育新风润生活》——《光明日报》11月29日
- ◆《老一辈革命家谈学习党史》——人民出版社
- ◆《共同梦想》——中国商务出版社、人民出版社
- ◆《文化自信与文艺创造》——学习强国

◆近日，省校各党支部组织专题会议，学习贯彻党的十九届六中全会精神。

- ◆11月22日，省校马克思主义学院、继续教育学院走进六安技师学院，开展《形势与政策》党史知识专题讲座暨高等学历继续教育学生思想状况调研工作。
- ◆11月25日，信息与建筑工程学院和黄山分校联合召开会议，总结我校获第七届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛国赛铜奖项目的指导经验。
- ◆近日，淮南分校获评2021年长三角市民终身学习体验基地。
- ◆12月1日，省校文法与教育学院组织召开网上研讨会，探讨进一步加强文法类专业课程思政建设与网络教学团队工作的措施。
- ◆11月17日，亳州分校党支部开展“助力乡村振兴、我为群众办实事”实践活动。

(上接1、4版中缝) 渴的表现。多喝水不仅促使出汗和排尿，还有利于体温的调节。

当重症感冒转为肺炎时，身体会释放出大量的保水性的物质——抗利尿激素，再喝入过多的水，便会引起水分过剩，造成低钠血症，引起疲乏无力，有时还会引起抽搐。

感冒时，还要选择安全有益的喝水方式。不要一次或短时间内连续喝几大杯，然后又好几个小时不喝，选择间断性少量喝水。

感冒总不好，要警惕哪些问题？绝大多数普通感冒都具有自限性，通常病情较轻、病程短、可自愈，且预后良好。但少数年老、体弱、基础疾病较多的人群，慢性肺部疾病如慢阻肺患者，可因严重并发症导致预后不良。

感冒造成的并发症主要有急性鼻窦炎、急性中耳炎、咽喉壁脓肿、哮喘发作、颈淋巴结炎、下呼吸道感染（气管炎、支气管炎或肺炎），少数患者可并发风湿病、肾小球肾炎和病毒性心肌炎等。

普通感冒患者一旦病情加重，要及时就医，避免病情恶化。

怎样预防感冒？养成良好的生活方式，提高免疫力，如保持心情愉快、不暴饮暴食、营养均衡、不熬夜、适度运动、不吸烟、少饮酒等；天气变化要及时增减衣服；感冒流行季节，戴口罩、勤洗手；注射流感疫苗，但要注意的是，流感病毒疫苗对普通感冒无效，对流感有效。

(来源：健康中国微博)

我校组织开展第四个“宪法宣传周”系列活动

为深入学习宣传贯彻习近平法治思想，大力弘扬宪法精神，在第四个“宪法宣传周”和第八个“国家宪法日”来临之际，我校组织开展了宪法宣传周系列活动。

宪法宣传周期间，学校积极谋划、统筹部署，组织各党总支、直属党支部和各单位、处室通过多种形式，深入学习宣传贯彻习近平法治思想，努力提高广大师生的法律意识和法治观念，让尊法学法守法用法成为共同追求和行动自觉。

学校充分发挥课堂教学主渠道作用，结合“课程思政”要求，开展宪法宣传教育活动。12月3日下午，校普法讲师团成员、文法与教育学院教师郑晓晶以《民法典》与日常生活》为主题，通过现场互动与知识问答的方式，让学生们深入理解民

法典、感受民法典，提升法治意识。

12月3日下午，我校与辖区文明创建结对单位——合肥市阳光小学联合开展了一场宪法宣讲活动。校普法讲师团成员、开放教育学院教师庄玮以“祖国在我心中、宪法伴我成长”为主题，用新颖活泼、贴近生活的案例故事，为小学生们做了一场生动有趣的宪法宣讲。

活动期间，我校还通过校园网、电子显示屏、微信公众号等多种渠道，开展宪法宣传活动，大力弘扬宪法和法治精神，着力培育学习宪法、尊崇宪法的校园法治文化，提升宪法教育的影响力和感染力，努力营造宪法学习宣传的良好氛围。

(宣传部王娅)



延安精神随想

□ 吴永健

到延安去学习，是我多年来的愿望。金秋十月，我有幸随安徽开放大学办学体系基层党组织书记及党务工作者专题研修班来到革命圣地延安，时间虽短到访之处也屈指可数，却深受教育。

在《学员手册》的扉页上，鲜红的延安精神首先映入眼帘；坚定正确的政治方向；解放思想、实事求是的思想路线；全心全意为人民服务的根本宗旨；自力更生、艰苦奋斗的创业精神。听完开班式上关于“中共中央在延安十三年”的讲座，我想到了中国共产党的精神谱系，如果说建党精神是中国共产党的精神之源，那么延安精神就是中国共产党及其领导的人民军队在经历了凤凰涅槃、浴火重生般艰苦卓绝的斗争后形成的，起到了承上启下、继往开来的“中流砥柱”作用，推动了中国革命和建设事业向着中华民族伟大复兴的奋斗目标一路高歌奋进。延安精神是一座永远的丰碑，必将与日月同辉。

在宝塔山上，望着山下鳞次栉比车水马龙的繁华景象，回首高耸入云的宝塔，我在思考，为什么说延安的宝塔是中国革命的精神标识？我绕着宝塔转了一周，若有所思，这座诞生于千余年的宝塔，她的身上至少蕴含并向世人展示了三个优秀的品质：任凭风雨飘摇，我自依然屹立的战略定力和积极向上精神；任凭世事浮沉，我自依然慎独的君子境界和宁静淡泊精神；任凭时间流逝，我自依然如初的使命担当和凝心聚力精神。宝塔山上游人如织，进入新时代后的宝塔雄姿，相信会给人们带来更多的启迪。

在王家坪后院的平地上，听着老师深情讲述毛泽东和毛岸英父子的家国情怀，我热泪盈眶，站在“毛泽东与毛岸英在王家坪”那张合影照前面，我陷入沉思。中华民族每遇生死存亡的紧急关头，总会有人挺身而出救民于水火之中，让这个民族的命脉与光荣得以延续。在那个一盘散沙、风雨如晦的旧中

国，毛泽东就是人民的领袖。毛岸英作为毛泽东的儿子，不仅是合格的，更是父亲为之骄傲的好儿子。

在杨家岭通往七大会址的道路上，我望着毛泽东当年种过的那块菜地，仿佛看到了当年国民党的重重封锁给延安造成严重困难的情景。在毛泽东发出“自力更生”的号召后，三五九旅让南泥湾变成了“陕北的好江南”。整风运动使人们的思想空前统一，大生产运动又让边区丰衣足食，中国革命从此迎来了胜利的曙光。再想到新中国成立后，我们又经历了多少次被“制裁”和“卡脖子”，但“两弹一星”成功了，“北斗”全球导航了，“嫦娥”奔月了……我国一跃而成为工业门类最为齐全的世界第二大经济体，这不正是彰显了中华民族反抗侵略反抗压迫的强大基因代代传承吗？在实现第二个百年奋斗目标新的赶考路上，自力更生、自主创新仍然是我们必须依靠的法宝。

从延安回来的路上，我觉得自己经历了一次心路长征和思想洗礼。作为一名普通党员，要善于从延安精神中汲取智慧和力量，牢记初心使命，坚定理想信念，为开放教育事业的新发展而不懈奋斗。

(池州分校)

