



今天市区天气

阴转多云
南风3-4级
16~25℃



明天市区天气

多云
南风3-4级
15~24℃



后天市区天气

阴转中雨
东到东南风3-4级
16~21℃

今天阴转多云 市区最高气温25℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天阴转多云,南风为主。明天多云,有雾或轻雾,南风。后天多云转阴,局部有雾或轻雾,东到东南风。

烟台市气象台22日发布天气预报:
烟台市区,23日,阴转多云,南风3-4

级,最低气温16℃,最高气温25℃。

24日,多云,南风3-4级,15~24℃。

25日,阴转中雨,东到东南风3-4级,16~21℃。

烟台各区市,23日白天,阴转多云,南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海

16℃,内陆15℃;最高气温,沿海25℃,内陆27℃。

23日夜间到24日白天,多云,有雾或轻雾,南风,沿海及内陆3-4级,15~27℃。

24日夜间到25日白天,多云转阴,局

部有雾或轻雾,东到东南风,沿海及内陆3-4级转4-5级,15~25℃。

森林火险气象等级预报:

24小时一级(低风险);

48小时一级(低风险);

72小时一级(低风险)。



近日,在海滨飞翔公园里,花海绚烂,游人如织。王书成 摄

烟台市区景观灯亮灯时间调整



资料片

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 程磊)记者昨日从烟台城市管理局了解到,伴随日落时间延后,自5月22日起,烟台市区景观灯亮灯时段调整为19:30至22:30,滨海广场楼体联动灯光秀同步调整开启时间。在此提醒市民与游客留意时间变动,合理规划出行,观赏城市夜景风貌。

山东商务职业学院开展“暖心小厨”活动

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小嫫 通讯员 孙姣姣)5月19日,山东商务职业学院以一场特殊的“暖心小厨”活动,将劳动教育与心理帮扶、资助育人深度融合,为家庭经济困难且存在心理预警的“双困”学生搭建起一座温暖的心灵桥梁。

为确保活动顺利进行,前期由班主任一对一私密邀约,提前采集饮食禁忌、社交偏好等信息,并联合心理健康教育中心制定个性化陪伴方案。活动现场,后勤医护人员全程驻守,专业厨师巡回指导,心理老师流动观察情绪状态,资助中心老师与班主任分组融入团队,形成了全员育人格局。

活动设置了凉菜、炒菜、包饺子等小组。有厨艺特长的学生担任“主厨”,老师主动洗菜切配;内向的学生从择菜、装盘等轻任务开始参与。师生协作完成了红烧肉、可乐鸡翅、水饺等十余道家常菜。餐后,全体师生一起清洗餐具、清扫场地,全程安排保洁人员代劳,完整贯彻了“劳动认知-劳动实践-劳动反思”的闭环教育理念。

活动反馈显示,所有参与学生均表示“非常满意”。近年来,该校已系统开展烘焙兴趣班、户外素质拓展、红色观影等系列育人活动,形成了“技能提升+心理赋能+价值引领+劳动实践”四位一体的发展型资助体系。下一步,学校将持续推出筑梦成长训练营、积极心理团辅等项目,不断完善“受助-自助-助人”的良性循环机制,让资助工作更有温度、更有厚度、更有深度。

烟台市深化集团化办学工作推进会议召开

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 李建波)5月22日,烟台市深化集团化办学工作推进会议在芝罘区召开,180余人参加会议。

会上,芝罘区教育和体育局、南通路小学教育集团作经验交流。与会人员实地观摩了芝罘区南山路小学教育集团卧龙校区、南通路小学教育集团幸福校区、芝罘中学教育集团幸福校区。

近年来,芝罘区始终把集团化办学作为推动教育高质量发展的重要引擎,通过高位

统筹,以名优学校为依托,建成10大教育集团与7个教研共同体,呈现多元突破、协同发展态势;通过模式创新,因校制宜创新“融合型+联盟型+教研共同体”多模式体系促深度融合;通过机制健全,聚焦名师引领与轮岗挂职推动师资融通,让优秀人才发挥更大作用;通过资源共享,坚持以生为本,推动资源共享从师资向课程、活动、文化全维度延伸,探索出一条由“全覆盖”到“优覆盖”再到“强覆盖”的发展路径。

南通路小学教育集团介绍了集团立足

南通、幸福两校区地域特点,以“静水流深”为核心,实施“集团统筹、校区自主、协同联动”的管理体系,将南通校区的优势植入幸福校区的起步与发展中,构建了两校区资源融通、师资共育、文化共生、质量共提的集团化办学生态,办有温度、有厚度、有深度的集团教育。

芝罘区教体局将以此次会议为契机,积极研判集团化办学转向“强覆盖”阶段的形势任务,聚焦结构优化、提质增效、数字赋能,稳步推动集团化办学高质量发展。

远离“隐性饥饿”,在家吃饭吃得更好

家庭是健康管理的基本单元,是培养良好膳食习惯的第一环境。当下正值全民营养周,今年的主题是“营养餐桌 家庭健康”。在家吃饭如何吃得美味又健康?记者采访了营养专家。

中国营养学会理事长杨月欣指出,当前国民饮食中存在能量过剩但微量营养素缺乏的“隐性饥饿”问题,一定程度影响了内分泌与免疫调节,提升肿瘤、慢性病的发病率。

杨月欣提示,家庭餐桌应坚持每日食物多样、能量适宜的原则,主食增加全谷

物、豆类,动物性食物和植物性食物搭配食用,多吃蔬菜水果;保证天天有奶制品,多喝白水、茶水;科学烹饪,少盐油、控糖,坚持清淡饮食。

专家提示,告别“隐性饥饿”,尤其要重视食物的营养素密度。

“多吃高营养素密度食物,在摄入能量不超标的前提下,补足微量营养素,改善健康状况。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授苑林宏介绍,蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物等食物热量低、营养足,属于高营养素密度食物;而肥肉、糖果、含糖

饮料、精制米面等食物热量高、营养少,属于低营养素密度食物。

快节奏的生活使许多人没有条件回家做饭,不得不选择相对更加高油、盐、糖的外卖时,如何吃得更健康?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授朱文丽表示,外卖应作为正餐,并合理选择餐品分量,不宜作为加餐或夜宵。夜间进食不利于心血管代谢健康。优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式菜品,少点煎炸和腌制食品。同时搭配一些可生食的水果、预包装奶制品等作为营养补充。

据新华社