

奔涌“后浪”托起老年教育春天

“80、90后”小园丁催发老树新枝

近年来,以80后、90后为代表的年轻教师纷纷走入老年大学,不但为课堂增加了阳光和活力,更提供了与时俱进的教学水平,年轻老师正成为老年大学里一道靓丽的风景线。在青岛报业文化艺术专修学校里,就有这样一批年轻老师,深受中老年学员们青睐。目前该校重启线下教学,记者走近这些“小园丁”了解了他们的精彩故事。

手机视频分享生活



英说。

“老师,这个音频怎么插入?”“老师,时间调整不好怎么办?”“老师,这个导入视频排列顺序有问题吗?”……在2021级“手机视频+后期中级”1班的课堂上,学员们正争相向老师邢小悦提出自己的问题。

今年36岁的邢小悦在意大利留学期间学习摄影,回国后一直从事教师的工作。“我2017年开始教老年人学习手机视频拍摄和后期制作,当时一个班还只有11个人,现在每个班都在35人以上了。近年来,老年人对于用手机拍视频以及后期制作的需求极大,兴趣非常浓厚,喜欢用这种方式相互记录分享彼此的日常,新潮又智慧,改变着老年人的生活方式。”邢小悦说。

跟得上时代步伐



今年66岁的于惠是青岛报业文化艺术专修学校2022级民族舞初级一班的一名插班生,有着十年跳舞经历的她,只要一听到音乐声响起来,就会不自觉地沉醉其中翩翩起舞,那优美的舞姿让人完全看不出她曾经是一位癌症患者。“我就是冲着年轻老师来的,这个班的老师不但年轻,还非常有耐心,我非常喜欢。舞蹈老师也是需要学习的,老师的教学水平也需要与时俱进,年轻老师更能跟上时代步伐。”

于惠口中的年轻老师名叫林梦瑶,出生于1988年的她毕业于青岛大学音乐学院舞蹈系,现在已经是一名有着丰富教学经验的舞蹈老师。疫情期间,林梦瑶除了在班级微信群里发送上课需要学习的舞蹈视频以外,还会分享许多在抖音上比较流行的“网红”舞蹈供学员们参考,深受老年学员们的喜爱。

“老年人上课气氛比较活跃,理解能力也比小朋友更强,可以根据每个老年人的情况来制定学习。上学期我们主要学习了藏族舞,我看很多学员都忘记了动作,还要继续复习巩固一下。接下来我们还会学习维吾尔族舞蹈和蒙古族舞蹈,朝鲜族的舞蹈比较难,一般会放在最后学。”林梦瑶说。

既阳光又有活力



“年轻老师有活力,很阳光,接受新生事物速度也快,跟着年轻老师上课,感觉自己也年轻了。”在2021级有氧操课程的教室里,57岁的安云芝和同学们正在热火朝天地跳着。正在带领他们锻炼,并不停喊节拍的则是1999年出生的年轻教师吕炜炀。

今年24岁的吕炜炀从北京八一军体毕业后,专门学习了有氧操并在健身房担任教练数年。在她的引导下,众多学员跳出了非凡的活力。“今天我们主要在练习踏步、点地、向侧走这三个步伐,有氧操锻炼有助于增强心肺功能,坚持锻炼身体也会更加协调。老年人练习的时候要注意中间多休息,多加强基本功和步伐的分解练习。”吕炜炀耐心地说。 记者 安娜 张磊

讲文明 树新风 公益广告

文明出行 践行礼让 遵规守纪 尊老爱幼



中共青岛市委宣传部

“疫”别多日 美好重启

青岛报业文化艺术专修学校恢复线下教学

本报讯 在经历了“超长待机”的假期,在疫情防控形势持续向好的情况下,2月6日,位于南昌路96号青岛市老年活动中心的青岛报业文化艺术专修学校重启线下教学活动。“疫”别多日,“老”学期新气象,书画、声乐、舞蹈、器乐、摄影……学校课程丰富多彩,学员从容快乐,校园里到处都是明媚动人的场景。

今年61岁的王虹家住市北区洛阳路,她一大早就来到学校。“我

们这个班有36个人,平均年龄65岁,今天看见老师和同学们特别激动,和同学们说说话,交流一下,这样的感觉太好了。”王虹告诉记者,在家里看着视频练习舞蹈没有氛围,而且老师的分解动作也不能全方位地看清楚,自己在家里练习至今,很多动作也都忘记了,还是面对面的教学更受益。

“已经有四个月没有和老师、同学们见面了,早就盼望着复课了,同学们都在群里问

什么时候才能来上课,今天见面真是太开心了。”今年66岁的盛德云是19级模特一班的学员,特别喜欢出来活动的她告诉记者,以前在家里看孩子时得了肩周炎,胳膊都不敢往上抬,现在经常出来锻炼,心情好了,身体也比以前好了,烦恼被抛诸脑后,生活也更有激情了。

(记者 安娜 张磊)



精彩内容
请扫码
观看

沙棘果粉为什么倍受老年朋友的喜爱

沙棘是地球上古老的植物之一。经历了两亿多年的沧桑岁月,和第四纪冰川期和荒漠化的严峻考验,物竞天择,适者生存。大多数的植物消失了,沙棘却顽强的存活了下来。

沙棘果粉就是采用低温萃取技术,实现6小时从“野生沙棘小果”到“沙棘原浆”到“沙棘果粉”的升级。一袋沙棘果粉≈240颗野生小果沙棘(沙棘果+沙棘汁+沙棘籽+沙棘籽油)的全部营养——维生素、多糖、黄酮、矿物质、氨基酸等,里面不添加一滴水,也不添任何化学添加剂,确保每袋“沙棘果粉”都是精华,就连沙棘油都清晰可见!是缺乏VC,睡眠不好、抵抗力低下、消化不良等人群的优选营养品。

为了让读者朋友们辨别沙棘果粉的好坏,让更多的人喝到优质实惠的沙棘果粉,老年生活报康康商城特联合厂家推出“购买一盒优品八霖沙棘果粉再送6盒一年用量的沙棘维生素C片优惠活动”,此次活动只有100名额,不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。