

扫一扫,宝藏网课免费学



自教育部明确将老年教育纳入开放大学办学范围以来,多地开放大学近年纷纷利用自身教育资源兴办老年大学,发展老年远程教育,安徽老年开放大学就诞生于这样的背景之下。如今,该校的老年远程教育已颇具规模和特色。

线下基地紧跟潮流

据安徽老年开放大学副校长朱俊峰介绍,自2019年建设以来,安徽老

年开放大学实现了在线学习、资源服务、互动分享和直播教学等功能。目前,该校打造的老年人远程教育平台注册学员超过90万。除了线上,该校还建成了线下示范基地,不仅开设了常规的唱歌跳舞、书法绘画等课程,还有钢琴、烘焙等时髦课程。此外,基地还有实景模拟场景,供学员学习使用医院、银行、车站等地的智能设备。

线上课程覆盖全面

尤其值得一提的是,安徽老年开放大学的线上教学课程非常丰富,目前已建成体系的课程有598

门1.22万余讲,让学员足不出户就可以通过网络免费浏览学习。以“老年人智能生活”系列教程为例,其包含的21讲内容涵盖使用智能手机付款、自助出行、购物、娱乐等诸多场景,老年人一学就会。在“楷书四大家”系列教程中,学员能系统学习欧阳询、赵孟頫、颜真卿、柳公权的艺术成就和书写技法。在该校金曼娟老师推出的“想唱就能唱”系列教程中,发声、呼吸、歌唱等技巧浅显易懂。

扫码进群获取课程地址

好消息是,这些线上

课程现在不只面向安徽省内老年人,全国各地的老年人都能免费学习。如果你正在为老年大学报不上名而发愁,或者正在寻找随时随地都能学习的老年人专属网课,这批精品线上课程一定不要错过。

为了让广大老年朋友更便捷地获取这些课程,我们推出了专门的指导服务。拨打本版编辑电话18673167043(微信同号),或者扫码加入“快乐老人报乐学课堂群”,就能获得专门指导,让你在手机上、电脑上学习这些网课都不成问题。(文/彭臻玉)



读步天下



《战安庆》

作者:周禄丰

出版:岳麓书社

推荐理由:安庆之战是清王朝和太平天国命运的转折点。本书围绕湘军与太平天国会战安庆来布局谋篇,深入解读了咸丰皇帝、曾国藩、胡林翼、李鸿章、左宗棠等晚清军政名人在大变局中的选择与行动,堪称一部翔实的晚清军政史,同时,它也是一部关于人情世故的博弈史。



微距拍蒲公英宜简不宜繁

微距拍摄蒲公英,因其独特的艺术表现魅力吸引了众多摄影爱好者。既可以拍摄蒲公英洁白的绒球,也可以拍摄空中飞舞的花朵,还可以拍摄种子随风舞蹈的优美姿态,但拍摄过程中需要讲究一些技巧。

为了方便调整相机镜头和蒲公英之间的拍摄距离,使用微距支架是明智的选择。再为自己准备一个小凳子,可以耐心地进行创作拍摄,以减轻身体疲劳。

拍摄时,建议使用单点对焦。在用光方面,宜逆不宜顺。逆光拍摄可以更好地突出蒲公英的轮廓与细节,如果背景很暗,要适当减少曝光补偿,这样可以避免画面整体曝光过度的问



题。也可以使用闪光灯、手电筒、反光板等对主体进行补光。侧逆光能增强拍摄蒲公英的立体感和层次感,色彩的饱和度、对比度适中,是微距拍摄最理想的摄影用光。当蒲公英主体与背景有较大亮度差时,需要按照“白加黑减”的原则,进行适当的曝光补偿,以获得准确的曝光,这样才能表现出蒲公英绒球纤维的细节质感。

面对一片片、一簇簇的

蒲公英,有的摄影者常常“贪大求全”,这样拍到的“大片”虽然“壮观”,但是缺少趣味寓意与摄影语境。此时要善用减法,即在构图时要合理取舍主次景物,疏密有度,适当留白,突出主体。减法也包括对色彩的取舍,色彩宜少而色艳,忌多而色淡。

微距拍摄蒲公英时,对背景的选择、处理也很重要。一方面,背景必须简洁干净,背景虚化的色块、光斑、线条等元素要与前景或主体相互呼应、有机结合;另一方面,作为摄影陪体,背景可以稍微暗一些,通过明暗对比、冷暖对比,更能够起到突出主体、表达摄影意境的效果。(摘编自《照相机》)

新发现

4000年前人类指纹现身湖北

一件湖北天门石家河遗址出土的陶塑人像,在修复过程中,意外发现人像左耳下、右耳下有疑似指纹痕迹。近日,经著名指纹鉴定专家郑道利现场确认,这些疑似痕迹确为人类指纹,系制作器物过程留下的立体指纹。这是长江流域目前发现最早的人类指纹遗迹,距今4000多年。此前,在河南浉池县发现过两枚仰韶先民指纹,在秦始皇陵兵马俑脸上发现过2000多年前的工匠指纹。(摘编自《齐鲁晚报》)

火星存在液态水

国际学术期刊《科学进展》近日发表了一项火星低纬度地区存在液态水的研究成果。基于“祝融号”火星车观测数据,我国科研人员首次发现“祝融号”着陆区的沙丘表面存在结壳、龟裂、团粒化、多边形脊、带状水痕等特征。光谱数据分析发现,沙丘表面富含含水硫酸盐、蛋白石、含水铁氧化物等含水矿物。研究人员认为,火星地轴大倾角时,低纬度地区的低温有助于降雪降雪,进而导致含盐沙丘表面结壳和团粒化,造成沙丘固化并留下液态水的活动痕迹。(摘编自《科技日报》)

趣味成语猜猜看：能答对5道就非常厉害了！

成语猜谜是我国优秀的民族传统文化形式之一,历史悠久、广泛流传。猜谜是一种启迪思维、健脑益智的娱乐活动,猜谜的思维过程可以给人们带来特殊的趣味,通过联想、推理和判断等思维能力的锻炼,可以提高你的智力水平和对汉语文化的理解,是一种健康、有益又充满乐趣的娱乐方式。接下来继

续给大家带来10个成语猜谜,看看你能猜中几个?

1. 三姑六婆的嘴。(打一四字成语)
2. 看见丑女就喊鬼。(打一四字成语)
3. 白骨精演讲。(打一四字成语)
4. 看见苍蝇就拔枪。(打一四字成语)
5. 娱乐圈。(打一四字

成语)

6. 猪八戒。(打一四字成语)
7. 深山中的“瀑布”。(打一四字成语)
8. 脖子前的大刀。(打一四字成语)
9. 一人上战场。(打一四字成语)
10. 瘸老头和瞎太婆。(打一四字成语)

这10道成语猜谜你能猜出几个呢?手机扫码下方即可查看答案了!还有更多趣味好玩的猜谜活动哦!下载如伴App,开启快乐生活!

如伴

扫描右方二维码
立即查看答案

