

解放小学教师陈盈盈 荣获省小学习作课大赛特等奖

通讯员 吕佳 记者 潘燕佳

14日至15日,由省中小学作文专业委员会举办的省小学习作课2018文澜杯大赛在绍兴市上虞区华维文澜小学报告厅举行。此次比赛课堂习作素材丰富多彩,主要考察教师重构内容的课堂意识。经过两个赛场两天的激烈角逐,解放小学陈盈盈老师脱颖而出,获得特等奖。

比赛中,陈盈盈执教的是五年级的习作指导课《鬼话连篇》。课前

由漫画引入,对思维导图进行梳理,再从习作手段的指导到古文的比较,紧紧围绕教学目标逐层深入,无痕的教学手段引领学生们顺势而学。陈盈盈讲师教学目标清晰集中,教学层次分明有梯度,扎实灵动的教学素养赢得了评委和听课老师的一致好评。

一分耕耘,一分收获。在这沉甸甸的奖状背后,更多的是陈老师和她团队的艰辛与不易。从构思到定稿,整经历了一个半月。在这一过程中,孔慧芳副校长以及解放小学语

文团队的老师们利用课余时间不断商讨,鼓励陈老师不断尝试,不断修改,不断完善。一次次试教,一次次研讨,一次次失败,又一次次重来,在这条教学摸索与创新的路上,不断前进。

据了解,解放小学一直以来都非常重视对青年教师的培养,学校经常派青年教师外出学习、比赛,希望青年教师能在一次次比赛中磨练自己,在历练中成长。这次陈盈盈老师的赛课历程只不过是解放小学众多青年教师成长路上的一个缩影。

春季“灭鼠投药大作战”开战

通讯员 应爽

春季万物复苏,是老鼠繁殖高峰期,此时正是灭鼠的大好时机。

前期,各镇街区、社区(村)、单位已开展普及病媒生物的危害、传染病防治、灭鼠灭蚊方法等相关知识的工作。本月11日,市爱卫办已统一采购灭鼠药械并发放到城区各街道办事处、管委会、环卫处、市政管理处、园林管理处、居委会、城区集贸市场,由各社区分发到户。目前,我市城区2018年春季灭鼠药械发放工作已经基本结束。

20日开始到23日(下雨顺延),市爱卫办在全市范围内组织开展灭鼠活动,统一投放毒饵。在此期间每个居民都需掌握灭鼠安全知识和安全注意事项,投药期间看护好老人、儿童和智力缺陷者,尽量将宠物、家畜等进行圈养,避免触及毒饵,降低人畜误食毒鼠药的可能。

市妇保院争创国家级节约型公共机构示范单位

通讯员 杨世旺

自市妇保院申报国家级节约型公共机构示范单位创建工作以来,全院上下高度重视节能降耗工作,特别是今年3月份开始进入了节能降耗技改项目全面落实阶段。

为取得实效,妇保院在开展节能降耗工作中推出了六大举措。妇保院聘请相关机构对院内的能源状况进行审计

评估,在能源管理、用能系统、设备运行等分析评价的基础上,挖掘节能潜力,积极开展节能改造。为了改善对产三、产四病区热水供应,提高太阳能热水器的使用效率,医院对供水系统进行改造,加装循环泵,使热水能快速均匀地进入每个病房,减少大量消耗浪费水量。同时,该院投资3万多元,完成全院公共部分所有照明灯的LED化改造、智能化改造和更换工作,大幅降低电能耗用。该院

还投资近4万元,更换食堂蒸饭车,添置高效燃气蒸汽发生器,使用节能蒸汽蒸煮设备,降低了电能用量。

同时,妇保院清洗使用多年的中央空调系统,通过更换老旧阀门、风机盘管、保温材料,进一步提高中央空调系统的使用效率。

该院还通过开展水平衡测试有效杜绝跑冒滴漏,由此每年可节约水费支出近4万元。

鼠药投放注意事项

1. 在设置的毒鼠箱或是灭鼠屋投药。
2. 不要在水井、水池、供水泵站等水源地和供水设施附近投放鼠药,防止毒鼠诱饵、死鼠被带进水里,从而造成安全事故。
3. 区分毒鼠饵料与鼠药投放环境周围的食物,防止混淆后误食引发事故。例如,稻田和谷仓不能投放毒鼠谷,生活区内不能用糖果做毒鼠饵料等。
4. 毒鼠药不要投放在雨水必经之路,可选择晴天对雨水通道投放。
5. 不随便乱扔毒鼠药的包装袋等和配制毒鼠饵料的容器,防止小孩玩弄吮吸或是包装食物,也防止污染水体。
6. 毒死后将老鼠收集起来做深埋处理,水域内的进行打捞处理,防止猫狗等禽畜中毒、尸体腐烂后臭气熏天。
7. 穿戴手套并用勺子等工具投放鼠药,投放后要洗手。
8. 本次灭鼠的杀鼠剂为0.005%溴鼠灵毒饵。如有误食中毒者,必须立即送医院救治,维生素K1为其有效解毒药。
9. 本次鼠药有效期为2年,如有打开后未用完的鼠药,请及时交回各社区,将由市爱卫办集中销毁。

市民健康学校知识讲座关爱骨健康

记者 潘燕佳

15日晚7点,许多市民如约定好的一样,早早地来到由市疾控中心、健康教育所主办的市民健康学校,学习骨质疏松症的防治知识。

骨质疏松症对大家来说都不陌生,我也接触到很多病例,那么骨质疏松症是一种什么样的病呢?副主任医师应永生用浅显的语言介绍,骨质疏松症就像树发霉使树干松了一样。

骨质疏松症主要有原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症,而原发性骨质疏松症多发群体以绝经后的女性群体、老年性为主,此类病症会随着年龄的增长,发病率增加,而且发病率要高于女性的乳腺癌、子宫内腺癌和卵巢癌以及男性的前列腺癌。应永生医生介绍,很多市民在体检时会注意“三高”的检查,而容易忽略骨质疏松症的检查,因而也就会意识不到自己患有骨质疏松症。

骨质疏松症有哪些症状呢?疼

痛是最常见的症状,以腰背痛多见,严重时翻身、起坐、行走都困难。判断骨质疏松症的一个简单方法就是看自己身高是否变短,身长平均缩短3~6厘米属于正常范围,如果大于6厘米,就需要去医院做骨密度检查,进行相应的治疗。除此之外骨折是骨质疏松症最讨厌的并发症,最常见骨折部位是肩膀、手腕关节以及屁股椎骨。应永生医师用自身的经历以及临床经验向市民们介绍骨质疏松症的症状以及简单的判别方法,并提醒大家在日常生活中应注意安全,尤其是老年人骨折后,恢复时间慢,周期长。

应永生指出,除人种、老龄、女性绝经、母系家族史等固有因素以外,低体重、吸烟、过度饮酒、体力活动缺乏、饮食中钙及维生素D缺乏等非固有因素也容易引发骨质疏松症,并就在饮食上如何维持骨健康给出相应的建议,每天食用牛奶或奶制品,食用豆制品,选择含钙量高的蔬菜,经常食用水产品,规律进行户外体育锻炼,确保摄入足量的

维生素D(可从肝脏、鱼中摄取)以及维生素K(可从蔬菜、肝脏、鱼中摄取),限制盐、含草酸盐高的食物、酒精的摄入。常有人问我肾结石能吃钙片吗?补充钙对患有心血管疾病的人会不会有影响?其实研究成果表明对于健康的成年人来说,每日摄入2000~2500毫克的钙不增加心血管疾病的风险,而人补钙对肾结石的影响也不是很大。反而是吃的很素或者是忌口太多的人,更容易引发骨质疏松症。应医生的讲解让在座市民受益匪浅。

我的手指关节经常会痛和骨质疏松症有关系吗?钙片吃哪一种比较好?讲座结束后,不少市民还围着应医生询问各种生活中遇到的关于骨质疏松的问题,表示以后体检也要加强对骨质疏松症的检查。



树木招标公告

永康市林场岗固岭林区有一批已采伐树木,蓄积约110立方,拟向社会公开招标。招标条件:具有完全民事行为能力、单位、个人。需携带下列材料:身份证、法人证书原件及其复印件。报名时间:2018年4月25日9时至17时。报名地点:永康市花园大道309号(永康市农林局1512室)。联系电话:87140257 13566751113(651113)永康市林场



诚聘

永康六中食堂招聘
厨师1名,待遇面议。
电话:15058587758
610097 金老师
地址:学院南路16号