



强化安全责任意识 确保学校安全稳定 永康五中通过金华市校园安全专项检查

通讯员 张婉娟

近日,金华市教育局、公安局检查组到永康五中开展校园安全专项检查。该校政教处从加强组织领导、日常安全管理、教育引导、环境治理、校园安全文化建设、突发事件预

防与处置能力六个方面介绍了学校平安校园的创建工作情况。

检查组翻阅该校安全台账,对台账的分类整理、去旧更新和细化保存等提出可操作性指导意见,实地检查了教学楼、食堂、学生宿舍、监控室等场地后,对该校近期校园安全工作作

出较高评价,顺利通过检查。

一直以来,永康五中本着安全第一的理念,强化安全责任意识,全面推进校园安全工程建设。下一步,该校将严格按照专家组的指导意见,加强整改,强化意识,进一步明确安全工作的责任感和使命感。

改变不良习惯 拒绝颈椎反弓

通讯员 董洁梅

颈椎反弓(比强直更为严重的颈椎疾病)相比强直的颈椎,反弓的颈椎曲度是个反C型。颈椎有正常的生理弯曲,如果没有生理弯曲,甚至向相反的方向弯曲,称为反弓。近日,云山骨伤科门诊部医生吕锋就患者关心的颈椎反弓的成因及相关防治知识作讲解。

吕锋介绍,颈椎C形向前的生理弧线保证了颈椎活动的高度灵活性,但人们常常发生违背颈椎生理曲线的姿态和活动。最常见的就是高枕,高枕使头部前屈,增大下位颈椎的应力,有加速颈椎退变的可能。此外,反弓高枕静卧看书、卧高靠背看电视以及长时间上网、搓麻将等不良生活习惯,也将导致颈椎曲线前凸日渐减少,变直或反弓。而与颈椎相关的骨关节组织因挤压出现骨刺、韧带肥厚、椎间盘突出而压迫颈部脊髓、神经根、椎动脉等,从而出现颈椎病临床症状。

颈椎反弓还会引起很多疾病。颈椎动脉受压,会引起大脑供血不足;神经受压,易产生神经根性病或交感神经病变,常见症状为肢体麻木、恶心呕吐、头晕头痛,严重的还会引起瘫痪。

如何预防颈椎反弓呢?

- 1.养成良好的生活习惯、学习习惯,不卧床看书报、看电视,掌握正确的写字姿势。
- 2.用枕不宜过高。侧卧睡姿者睡前将枕头塑形成中凹状,两边枕头高于中间,以适应侧卧时颈椎的正常生理曲线。枕芯材料不提倡使用过软的海绵枕或是夏季常用过硬的竹枕等。
- 3.多活动。长期伏案工作者,每小时休息5-10分钟,并做颈椎自我保健操。在工间或工余时,可做米字操,既可缓解疲劳,又能促进肌肉发达、韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性。

4.勤锻炼。适当参加力所能及的体育活动,如羽毛球、倒退行走等,以改善颈椎供血,延缓颈椎退行性变的发生年龄。

5.常咨询。经常出项落枕或颈肩臂痛、转头性眩晕的人群,应及时就诊,切忌盲目推拿。

6.颈椎病康复操可改善患者颈部的血液循环,松解粘连和痉挛的软组织。颈椎病康复操中不少动作对颈椎病有独特疗效,无颈椎病者可起到预防作用。但颈椎操的练习不适合已发生颈椎强直和反弓的患者,若颈椎在不正确的状态下工作,可能出现颈椎体磨损等问题。



英语教学结硕果 市级大赛获佳绩

解放小学在金华市中小学英语朗读能力在线展示活动中脱颖而出

通讯员 应红豆

日前,金华市第一届中小学英语朗读能力在线展示活动落下帷幕,解放小学35位参赛选手在层层选拔中脱颖而出。

据了解,金华市第一届中小学英语朗读能力在线展示活动是由金华市教研室组织发起,各县市作为分会场,面向金华市全部中小学生的竞赛。在此次比赛中,解放小学参赛的35名选手,5名获永康市一等奖,13

名获永康市二等奖,17名获永康市三等奖。

此外,活动首次引入人机对话作为测评工具,参赛学生能直接通过手机参赛,不仅解决交通不便问题,语音测评技术也能精准高效地反馈学生的口语发音水平并进行有针对性地纠错。

为备战此次竞赛,解放小学师生组建集训队。集训中,英语组老师放弃休息时间,全力投入教学和辅导工作,还组建微信群,每天在群里讲解练习要点,方便学生利用

课余时间加强训练。经过一段时间的刻苦训练,学生英语口语表达等各方面能力都得到了很大提升。

多年来,解放小学一直致力英语学科教学的探索与实践,在大面积提高学生英语学科成绩、全面推进素质教育进程等方面做了大量的工作,也得到了校内外人士的一致好评。下一步,该校将继续营造良好的文化氛围,使解放小学朝着构建特色校园、快乐校园、和谐校园的奋斗目标纵深发展。



讲出我精彩

为锻炼学生胆识,提升学生口才内涵,从2018学年开始,双塔小学在全校范围内开设演讲与口才系列课程,并于每周一安排一个班的学生登台演出,展示培训成果。

图为该校学生身穿校服,在主席台上激情开讲。

记者 陈慧 通讯员 陈娇娇 摄

寓学于乐 寓教于乐 寓考于乐

市人民小学开展 花样乐考 活动

通讯员 施珉璐

近日,市人民小学圆满完成花样乐考,悦动童年非纸笔综合素质测评活动。

人民小学依据课程标准和学校教育目标,整合不同学科的核心目标和技能,设计了会go才会high、会算才会赚、科学对对碰、拼读小能手、自理小能手、书画展风采、唱响心中梦、承国学经典八个板块内容,每个板块内设与学科知识或学科素养相关的内容,从多个方面对孩子们进行综合性的评价。

会go才会high和拼读小能手采用的是游园会的形式,分别检验学生对英语词句和语文拼音、课文内容的熟练朗读和运用程度;会算才会赚通过旧物市场大买卖的形式,增强学生的理财和节约意识,培养学生的交际和变通能力;

自理小能手通过系红领巾、系鞋带、系纽扣三项比赛,增强学生动手能力和自理能力;科学对对碰开设闯关乐园,让学生在实践中体验,在体验中感悟,在感悟中创造与创新;书画展风采、承国学经典采用竞赛模式,分设硬笔、软笔、绘画和古诗词检测,既弘扬了国学经典

文化,又培养了学生健康向上的审美情趣;唱响心中梦采取抽签的形式,每人唱一首歌曲加上个人特长展示,重在关注学生基础音乐素养的发展。

近年来,人民小学在学生评价实施方面,积极构建了以校为本、促进学生学习与发展的评价体系。此外,该校还深入研究并大胆实践此次花样乐考,悦动童年非纸笔综合素质测评活动,深受学生的喜爱,让学生玩在其中、乐在其中、学在其中,在自己擅长的领域发挥极致,满足了学生渴望表扬、期望关注的心理需求。

步阳置业诚聘

因开发香樟公馆等项目需要,现诚招销售顾问数名、销售接待数名,要求:年龄20-30周岁女性,工资待遇底薪+提成。

成功只属于时刻准备着的人!

联系人:童小姐 电话:13967910621

招聘物业管理

永康市城西新区花川村综合楼需招聘物业管理单位,要求有经验者前来报名。

联系电话:13566918186
750268

永康市城西新区花川村村委会
2019年1月15日

高镇临时店面招标

高镇戏台前12间临时店面招标。

报名时间 2019年1月21日-23日

报名地址 高镇菜场办公室

联系电话:13905894523 694523 87217677