

搭平台促成长 强教资显成效 永康中学致力培养 五项全能 教师

记者 章芳敏 通讯员 李娅

本报讯 日前,永康中学开展 人人备课 抽签上课 全员评课 完善改课 抽签展示 人人总结 的卷入式教研活动。此次教研活动突出全员参与、全程参与、螺旋式提升参与,是认识 实践 再认识 再实践 再总结 的具体体现,犹如一剂催化剂,促进青年教师自主成长。

这是永康中学加快教师成长的新举措。教育质量的提高,关键在于教师。永康中学之所以教育特色鲜明、教学质量上乘,固然来自于敬业奉献、勇于创新的领导班子,来自于爱生善教、身正为范、学高为师的教师群体,也来自于其百年历史文化的积淀。永康中学校长胡德方常勉励大家争取做一个 能上好课,能管学生,能出成绩,能写论文,能做课题 的全面发展的五项全能 教师。

学校搭建交流平台 多举措促教师成长

日前,永康中学组织开展青年教师专业发展论坛活动,古山中学、油川初中等学校老师也积极参加,全场座无虚席。10月19日、23日,永康中学还与古山中学、油川初中开展了本学期的第三次 互联网+ 1+2 模式结对系列帮扶教研活动。学校一直坚持举办的校本研讨周至今也已经连续13届。同时,我市教坛新秀评选中,永康中学去年有8位老师上榜,是全市初中中段获评数量最多的学校。

为何永康中学近几年教师尤其是青年教师教学能力显著提高、水平突飞猛进?永康中学相关负责人介绍,学校设有 校本研讨周 教育共同体 胡德方名师工作室 应娟名师工作室 等教育教学实践平台,为教师尤其是青年教师成长提供了广阔的教学研究空间。学校通过与浙江师范大学合作办学,获得了浙师大丰厚的教育教学资源,开创了具有特色的青年教师培训发展模式,每年都会组织一线教师前往全国各地优秀学校参观学习、交流经验、拓宽视野、汲取营养。学校实行规范化教学管理,践行郑逸农教授的非指示性 教学理念,形成个性化教学风格,以点带面组建精品工作



卷入式教研活动现场

室,36位教师成为该工作室的首批成员。近年来获评的省市县教坛新秀中,有不少教师就出自工作室。

胡德方也非常重视青年教师的培养,告诫青年教师要多学习、多思考、多消化,学会时间管理,尤为重要是要争取做一个 能上好课,能管学生,能出成绩,能写论文,能做课题 的全面发展的 五项全能 教师。此外,永康中学还开展以老带新、专家讲座、技能比武、公开课、展示课以及教育共同体活动等等,多举措培养青年教师快速成长。

深化培养模式改革 关注教师专业发展

去年,永康中学教师成长指导项目正式启动,依托 互联网+ 技术,将主会场永康中学和分会场古山中学的现场活动同步直播,实现了跨校跨区进行师徒结对,让永康中学优秀的师资力量发挥更好的辐射与传帮带作用。这是永康中学跨校跨区辐射永中师资的缩影,也是关注教师专业发展的一次改革实践。

近年来,我市深化青年教师培养培训机制模式改革,在职称评定、评优评先和绩效考核中,变论资历为讲业绩,极大激发了青年教师钻研业务的积极性。胡德方介绍,教师培养的核心是关注教师专业发展,新教师应有一三五十年成长目标,即一年有样、三年成长、五年成优、十年成名,应努力成为 五项全能 教师,即能上好课、能管学生、能出成绩、能写论文、能做课题。

事实证明,永康中学的青年教师经过锤炼,如今成了中流砥柱。目前,该校共有青年教师80多人,占比约为50%。他们有的成了中层领导,有的在专业领域中颇有建树,有的获得了省乃至全国荣誉。

五项全能 教师评比活动结束后,获奖教师吕秋瑾、裘依玲、童其娇、陈璐彬、王晓欣、徐芳芳和郑晓奕等纷纷写下获奖感言。

裘依玲说:能上好课是作为一个老师最基本的要求,能管学生是教师的基本能力,能出成绩是教师教学成果的反映,能写论文和能出课题是一个教师会思考的体现。我一直在思考在努力,也坚信越努力越幸运,评上 五项全能 教师是对我过去努力的肯定,也是今后教学中继续脚踏实地、用心钻研的动力。

很感谢永中这片沃土,不断给予年轻的我们成长的滋养;也感谢一直奋进的自己,勇于有梦,敢于追梦,勤于圆梦,让自己可以依旧欢喜地走在年轻的路上。这是徐芳芳的感言。

郑晓奕觉得:行动,就能改变,学习,相伴提升;思想,走向深远。青年教师的成长需要实践,不断积累和探索;需要学习,不断吸收和借鉴;更需要思考,在思想中前行。

记者从一篇篇满怀激情的感言中发现,字里行间透露出了 荣誉离不开学校为其搭建的成长平台,离不开校领导的重视和老教师的悉心指导,离不开自身的不懈努力。这是全体永中教师的心声,也是他们奋发前行的动力。今后,大家将继续奋斗,谱写永中更加辉煌的篇章。

云山骨伤科门诊部支招 如何预防 颈椎病

通讯员 董洁梅

现代人工作忙碌,长期伏案工作、使用手机电脑,不注意颈椎保健,导致目前人们颈椎病发病率逐年升高。颈椎病会引起头晕头痛、耳鸣、恶心呕吐、失眠、视力下降、记忆力减退、高血压等症状。颈椎病重在预防,云山骨伤科门诊部吕锋医生教授大家一些预防颈椎病的小方法。

颈椎病预防从身边做起

- 1.改变生活习惯,避免长时间伏案工作,避免颈椎长时间维持在一个姿势,保持脊柱的正直。
- 2.加强锻炼颈肩部肌肉力量。游泳就是比较好的锻炼颈肩腰背部肌肉的运动方式。平时可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转活动,既可缓解疲劳,又能锻炼肌肉力量,有利于维持颈椎的稳定性,保护颈椎间盘和小关节。
- 3.注意颈肩部保暖,避免长时间吹空调或空调温度过低。
- 4.科学合理选用枕头,避免高枕睡眠的不良习惯,避免长时间处于屈曲状态。
- 5.坐车不要打瞌睡,避免突然甩头。
- 6.早期彻底治疗颈肩部软组织劳损,避免其发展为颈椎病。
- 7.保持乐观的生活状态及健康的生活方式。8小时外让颈椎休息,适当参加游泳、羽毛球等运动。
- 8.劳动或走路时要防止闪挫伤。

中老年人如何进行颈部锻炼

中老年人无论是颈椎还是全身其他器官,均发生了一系列不可逆的退化退变。因此,中老人在颈部锻炼时一定要注重强度和运动量。活动颈部的具体方法有:

- 1.双手十指交叉抱头,缓慢后仰,使头部保持仰拉伸,维持10秒,重复6次 8次。
- 2.缓慢左右旋转头颈部,每次维持10秒,左右交替重复3次 6次。

此外,中老年人颈部肌肉力量相对薄弱,常伴随颈部肌肉的慢性劳损,颈部肌肉力量的不平衡不利于维持颈椎的稳定性,因此,中老年人应当适当锻炼颈部肌肉的力量,具体方法有:

- 1.尽量收缩双侧肩膀,坚持10秒,重复6次 10次。
- 2.双手十指交叉扶住前额,给予一定的阻力,抗阻力下向前屈曲颈部,坚持10秒,重复3次 5次。
- 3.一手扶头侧部,给予一定的阻力,抗阻力下侧屈颈部,坚持10秒,左右交替,重复3次 5次。
- 4.双手十指交叉抱头,给予一定阻力,抗阻力下使头部向后仰伸,坚持10秒,重复3次 5次。

秋冬季疫情个人防护 这些要注意

当前,我国新冠肺炎疫情阻击战已取得重大战略成果,但全球疫情仍在加速扩散蔓延,国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险始终存在。

秋冬季是呼吸道传染病的流行季节,要抓好常态化疫情防控,引导群众树立正确健康观,更多了解和掌握疫情防控相关知识,践行健康文明生活方式,有效抵御传染病威胁。浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室近日印发了《秋冬季新冠肺炎疫情影响个人防护措施指引》。

居家

做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资的储备。
主动做好家庭成员的健康监测,建议早晚测量体温。
家庭环境以清洁为主、预防性消毒为辅,及时清理室内垃圾。

保持室内通风换气,室内温度适宜时,尽量采取开窗通风方式。家庭成员不共用毛巾,衣被等经常清洗晾晒。

加强营养,科学饮食,适量运动,保障睡眠,保持良好心态,提高身体免疫力。

注意个人卫生习惯,不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡,使用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。

及时做好手卫生。自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前,应使用洗手液(或肥皂)流水洗手,或用速干手消毒剂揉搓双手。

工作场所

前往工作场所途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

工作场所中保持安全距离,随身备用口罩,与来访人员近距离接触时可佩戴。

在单位食堂就餐尽量错峰、错峰用餐,尽量不在就餐时近距离交流。鼓励自带餐具并做好清洗。

减少工作人员间的直接接触,鼓励采用无纸化办公,触摸公共设施或他人物品后及时洗手或用免洗洗手液揉搓双手。

减少开会频次,缩短会议时间,多采用网络视频会议等方式。会议期间温度适宜时应当开窗或开门。人员密集且有外单位人员参会时建议全程佩戴口罩。

注意工作期间休息,推广工间操等简易健身方式。

来源 浙江发布

疾控视线
2020
市疾控中心 主办
市健康教育中心 协办
敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号

谈骨论筋
本栏目由云山骨伤科门诊部协办