

# 实验学校抓师德师风建设促教育质量提升 全校教师集体充电打造“五心”学校

记者 章芳敏

8月26日,实验学校教师学习会在校多媒体教室举行。全校100多位教师参加。本次学习会还邀请了我市阳光爱心义工协会负责人徐美儿,为广大教师上了一堂生动的励志课。

不久前开展的全市中小学校长暑期读书会上,市委书记徐华水寄语全市中小学校长不忘初心、砥砺前行,争当永康教育振兴的先行者。他强调,广大教育工作者要珍惜来之不易的成果,保持积极有为的状态,为人师表、率先垂范,争做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”教师。

为此,在新学期即将来临之际,



实验学校全体教师紧紧围绕市委书记在校长培训班上的讲话精神,认真领会、狠抓落实、积极整改,在全市率先推出打造“五心”学校。即管理层要忠心、教师要匠心、后勤保障人员要尽心,进而让学生开心、让家长放心。

校长童伟民明确了“五心”要义:管理层要忠心,重在突出职业精神,作为校领导要忠诚党的教育事业,以校为家,不忘初心,讲团结,重党性,致力学校发展;教师要匠心,则要突出专业精神,孜孜不倦、专心专注教育事业,授业解惑;后勤保障人员要尽心,要围绕学生做好服务,确保学校安全、饮食卫生、环境整洁,让学生开心,在校吃得好、玩得好、住得好,同学关系融洽,学习积极性高,轻负高效,学得快乐、学有所获,这也倒逼教师上好40分钟的课,埋头教科研,最后让家长放心,学生身心健康,考上好学校,社会家长对学校满意度高。

童伟民说,师德教育是培养良好教育工作者的基础。老师是学生的引路人,要做好言传身教的榜样。身

为班主任,更是要孜孜不倦地当好授业传道解惑者,让学生在快乐的氛围中学到知识,身为后勤人员,也要做好校园安全、饮食卫生等方面工作,用心当好服务者。

励志教育是本次学习会上重要的一环。徐美儿把自身多年来从事公益事业的视频片段和广大教师进行了分享。幸福是什么?幸福就是别人帮助我,我也帮助别人。这是视频中一位孩子对幸福的解释。虽然现在的生活水平不断提高,可社会上依然存在不少贫困家庭。一个人的力量是有限的,但如果我们日行一善,就会凝聚成大爱。该校林老师告诉记者:这次学习会让人感触颇深,赠人玫瑰,手留余香。徐美儿等爱心人士不从事教育事业却这么关爱贫困儿童,作为教师,教书育人是我们的职责,我们有什么理由为排课的先后、工作的轻重斤斤计较。

童伟民说,教育的一切活动都源于爱心。他希望全校教师坚守敬业爱岗、乐于奉献的团队精神,坚持不懈地做好日常的小善举,树立高尚的师德师风,引导广大学生积极向上向善,凝心聚力打造“五心”学校。

## 玩手机易伤颈椎 云山骨伤科支招 健康使用手机 做到以下五点

记者 章芳敏 通讯员 童洁梅

上一期的“谈骨论筋”栏目专门请云山骨伤科医生着重从医学角度分析了长时间低头玩手机可能对人体造成的危害,以及可能发生的意外事故。其实,许多方面读者都深有体会,手机在给生活带来方便的同时,也让人们深深感受到“手机控”对身体造成的诸多不适。这里让我们再听听云山骨伤科医生对如何健康使用手机的讲解与提醒,希望对广大读者的健康有所裨益。

**一、不要经常低着头玩**  
不要经常低着头玩手机,可以避免很多的危害,尤其是对于颈椎病来说,不低着头玩手机能够大大减少疾病出现的概率。如果可以,最好能将手机举得高一点,这样便可以减少4块颈椎骨的压力,从而帮助人们避免颈椎病。

**二、保持距离并带有角度**  
玩手机最好保持和眼睛的距离,并且手机屏幕和眼睛最好保持一定的角度,避免屏幕光线直射眼睛,这样变可以减少视力受损的情况出现。

**三、避免在黑暗中玩手机**  
黑暗中玩手机会让手机屏幕成为唯一的光源,人在此时盯着手机屏幕看,往往会将危害放大十倍乃至数十倍,而在有光亮的地方玩手机,能够帮助我们更好的保护眼睛健康。

**四、减少手机的使用时间**  
减少手机危害最好的方法便是减少手机使用时间,如果能做到,手机只用来作为通信工具,便可以大大减少手机可能存在的危害的概率,也可以减少长期低着头导致颈椎受损的概率。

**五、隔一段时间按摩颈椎**  
如果你必须经常使用手机,那么每隔一段时间放下手机,站起来按摩一下颈椎,活动一下身体,或者按摩一下眼睛,看一看远方的绿色,呼吸一下新鲜的空气。这样便可以减少长期玩手机带来的危害,而这对于保护身体来说有着十分重要的意义。

## 市卫生监督所举办住宿场所卫生管理员培训

通讯员 朱群飞

8月24日,市卫生监督所专门举办了一期市区住宿场所卫生管理员培训班,市区住宿场所共有158名卫生管理员参加了培训。

此次培训旨在进一步提升卫生管理人员的业务水平,规范我市公共场所卫生管理员队伍,全力保障公众住宿安全。培训会上重点学习了《公共场所卫生管理条例》《公共场所卫生管理条例实施细则》等法律法规及《住宿业卫生规范》《浙江

省公共卫生卫生管理员规定》等相关卫生标准,明确了住宿场所卫生管理员的主要职责等相关内容。培训中还要求经营单位在醒目位置公示卫生许可证、卫生信誉度等级和卫生检测结果,配备合格的消毒设施,落实公共用品用具清洗消毒,组织从业人员健康检查和培训考核,委托有资质的机构进行卫生检测和评价,建立健全公共场所卫生制度、消毒记录和卫生管理档案等,并就当前住宿场所卫生管理要求、日常检查发现的问题及处罚措施等进行

了详细讲解。

培训结束后,市卫生监督所当场对卫生管理员进行了公共场所卫生管理知识考核,对考核合格者统一发放《浙江省公共场所卫生管理员工作手册》。



## 酒精可致精神障碍 正确认识饮酒危害

通讯员 尹秋静

炎炎夏日,邀三五好友,就盘花生,来扎冰啤酒,那是一个惬意。

说到酒,总离不开“酒鬼”二字,坊间总有传言某某酒鬼说胡话,某某酒鬼打老婆等。那么,“酒鬼”为什么会这样呢?其实,所谓“酒鬼”,是酒精所致精神障碍患者。

酒精是亲神经性物质,吸收后迅速分布到全身各器官系统。少量饮酒可使人产生欣快感、控制力下降及轻度的行为障碍。一次大量饮酒可引起急性精神神经症状,

长期饮酒可引起各种精神障碍,包括依赖、戒断综合征、精神病症状以及躯体损害的症状和体征。酒精所致精神障碍又可分为急性酒精中毒、慢性酒精中毒、酒精中毒性脑病。

世界卫生组织指出,酒精的有害性使用在全球都是对健康危害最为严重的问题之一。现在社会也慢慢认识了喝酒的危害并严查酒驾、醉驾。那为何还有这么多人饮酒呢?这当然与社会、家庭、经济、文化习俗密切相关。还有不少人通过饮酒来缓解紧张、焦虑情

绪,释放压力,从而促进饮酒行为不断强化。

那么,酒精所致精神障碍能治疗吗?答案是肯定的。通过系统的药物治疗及心理行为治疗,酒精所致精神障碍能得到有效改善。希望大家能正确认识饮酒的危害,不酗酒,拥有积极向上的生活态度、健康的生活方式,远离“酒鬼”。

