

[英才荟]

王宝华：二十年如一日 深耕科学教研第一线

记者 刘灵雁 见习记者 刘云飞



王宝华

高级教师，实验中学科学教师。多年来一直深耕教学一线，先后荣获浙江省教坛新秀、浙江省优秀领雁人、浙派名师培养对象、衢州市第八届名师、衢州市教坛新秀、衢州市教改之星、常山县第四届名师等多项荣誉。曾在衢州市初中科学优质课评比中荣获一等奖，十余篇教育教学论文在省级以上期刊杂志发表，主持和参与省市县级课题研究9项，承担省市县级各种讲座30余次。

日前，记者见到王宝华时，他正在给县实验中学初三年级的学生们上科学课，精心准备的实验让学生们在实操中体会到课程的乐趣。

王宝华是江西玉山人，对于他来说，常山是教师梦开始的地方。2003年，常山教育部门前往上饶师范学院招聘，通过层层选拔，王宝华成为了一名教师，到现在已历二十载春秋。这二十年，他从一名专任教师成长为高级教师，再到学校科学教研组组长，一步一个脚印，实践着当初的教师理想。“我自己也受我初中老师的影响，虽然那时候自身条件差，但老师对我们关心也一点也没有减少。”王宝华说。

“玉壶存冰心，朱笔写师魂。”自参加工作以来，王宝华一直秉持“以生为本”的教育理念。在他心里，在学校待得住、在办公室坐得住、在教室陪得住是作为一名班主任的工作态度。“科学这门课由物理、化学、生物三门课组成，不仅向学生教授知

识，更要锻炼他们的思维能力，激发他们的探究意识，给他们带来更多的启发。”王宝华说，作为一名科学教师，他在从教二十年的经验中深切地感知到时代在进步，特别是科学新课改以后，教学也应与时俱进。因此，他积极参加各级教研活动，反复“磨课”，带领学生探索科学奥秘。

二十年，王宝华埋头于三尺讲台，无暇他顾，在自己的世界里分秒必争，步履不停，以热爱抵过岁月漫长。二十年，他以怀揣着的梦想，与世事百态晤谈，他始终不忘教育初心，坚守科学教研第一线。“无问西东、水到渠成”这是对王宝华从教二十年来的最好诠释。“作为老师，我们应该帮助学生一起成长，同时也和学生们一起成长。”王宝华说，路虽远，行则将至。事虽难，做则可成。在今后的教育路上，他仍将不忘初心，以德育人，创新前行，以爱护航每一个孩子健康成长。

[温馨提醒]

强冷空气来袭 市民需注意防寒保暖

本报讯(记者 俞国文)11月6日，记者从县气象了解到，受强冷空气影响，我县将迎来降水、降温和大风天气，日平均气温降温幅度8~10℃，大部分地区可出现4~6级阵风，冷空气陆续来袭，天气多变，广大市民需注意防范。

秋冬是发烧、咳嗽、咽痛等呼吸道感染性疾病高发季。近期，多家医院门诊量均有不同程度增长。面对强降温天气，儿童、老年人等重点人群更应做好预防，勤洗手，多通风，少去人员密集、封闭的场所，注意防寒保暖。

“早晚温差大，要注意多添加衣物。另外，有慢性疾病、气道疾病的患者可以通过接种疫苗进行预防。”县中医院内科病区主任江萍说。

胡柚即将开采 柚农做足准备

本报讯(记者 徐露霞 吴贤林)金秋十月，硕果飘香，常山胡柚即将迎来采摘期。在青石镇澄潭村的胡柚共富果园，只见绿树枝头万点金，一个个黄绿相间、个头饱满的胡柚挂满枝头，一派丰收的场景。

看着胡柚丰收在望，果园负责人张孝成十分高兴。“今年光照、雨水充足，胡柚的品质比往年好，产量也比往年增产20%。”张孝成告诉记者，11月8日胡柚即将开采，这两天正忙着整理仓库、调试机器，做好胡柚采摘前的准备工作，为今年的胡柚销售打好基础。

胡柚采收前的准备工作同样在常山众柚胡柚专业合作社进行着。记者在现场看到，合作社的仓库已经打扫干净，自动化分拣设备、包装箱、包装袋等已经准备就绪，只待胡柚采摘。除了为采收做准备，今年，常山众柚胡柚专业合作社还将原有淘宝、天猫、京东等线上销售渠道进行了升级，聘请专业运营团队强化销售服务。

此外，合作社还投资3万多元购买直播设备，接轨抖音直播卖货新赛道。“今年加大了对直播方面的投入，因为今年胡柚品质比往年还要好，希望通过加大推广力度，提高销售体量。”常山众柚胡柚专业合作社负责人王新介绍。

据了解，目前全县共种植胡柚10.6万亩，有10万人参与胡柚种植、生产与销售，预计今年胡柚产量可达14.2万吨。

县食安会组织 会员赴湖南学习

11月3日至5日，县食品安全促进会组织部分“两柚一茶”生产经营企业，赴湖南岳阳香柚基地、相关企业学习考察，向当地餐协推介“两柚一茶”系列产品。图为常山企业负责人在原材料供应商——湖南修身堂生物科技有限公司了解香柚深加工产品研发情况。

通讯员 朱爱良 摄



[健康常山]

流感病毒来袭 建议及时接种流感疫苗

进入深秋季节，天气日渐寒冷，早晚温差大，是流行性感冒(简称“流感”)等各类呼吸道传染病的高发期。据县疾控监测数据显示，我县流感活动处于中低水平但呈上升趋势，预计会逐渐进入流感高发期，在此提醒广大市民做好以下流感预防措施。

可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

2. 保持良好卫生习惯:勤洗手，讲礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

3. 养成健康生活习惯:规律作息，均衡营养，充足休息，适量运动，保持自身免疫力。

4. 多通风，少聚集:勤开窗通

风，加强空气流通。在流感流行季节，应尽量避免去人群聚集的密闭场所，去时建议佩戴口罩。

5. 做好个人防护，减少疾病传播:出现流感样症状时，应居家休息，进行健康观察，避免带病上班、上课;外出或接触他人时佩戴口罩，减少疾病传播。若出现病情加重，需及时前往医院就诊。

童雨蒙 供稿

1. 接种流感疫苗:接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的措施，

游戏让“课间十分钟”充满生机活力

本报讯(记者 刘灵雁 俞国文)踢毽子、滚铁环、跳皮筋、转呼啦圈……日前，伴随着课间铃响起，育才小学的学生们涌出教室，在操场上、走廊里“撒起了欢儿”，在欢声笑语中度过“课间十分钟”。“我最喜欢玩滚铁环了，外面都买不到这个器材，只有学校里才有。”学生樊瑞汐开心地说。

《不该“消失”的课间十分钟》，引发社会广泛关注和讨论。一直以来，育才小学十分注重学生“德智体美劳”全面发展，多次对校园的活动场地进行全面摸排与规划，并通过意见征集，最终筛选出了跳皮筋、踢毽子等活动，鼓励学生在“课间十分钟”跑起来、动起来，引导学生劳逸结合，实现全面发展。“在活动中我们可以强身健体，上课时的状态也

会变得更好。”学生黄天翔说，游戏让自己的眼睛得到了放松，减轻了长时间用眼的疲劳，学习的动力也变得更多了。

“我们也在思考，通过添加丢沙包、丢石子等传统游戏，让课间十分钟变得更加丰富，让学生们玩得更尽兴，更好地促进学生的身心健康和成长发展。”县育才小学副校长陈正说。

“柚”到丰收时

活动预告

“立冬·与你U约” 2023年常山胡柚开采仪式

时间:2023年11月8日(立冬)上午9:00-11:00
地点:青石镇澄潭村(“共富青石”农业生态产业园)

- 主要内容:
- 亚运会冠军、常山旅游推广大使余依婷宣传推介常山胡柚(VCR);
 - 现场发布
(1)发布《常山双柚汁复合果汁饮料标准》;(2)发布“富硒功能性胡柚产品”;(3)发布“高尿酸功能性胡柚产品”;(4)发布常山胡柚包装设计创意大赛获奖作品;
 - 常山胡柚“柚王”争锋赛现场评选及颁奖;
 - 2023“柚王”果实现场公益拍卖;
 - 产品订购及合作签约;
 - U好货“出征”
(1)电商预热与带货;(2)发车仪式;
 - 喝彩祭祀&采摘体验。