

# 闽宁教育协作持续深入推进

■本报记者 陈勇

12月11日,记者从宁夏教育厅获悉,闽宁两地教育部门持续深化协作机制,拓展协作领域,推进教育帮扶任务落地见效。

## 50名校(园)长赴福建跟岗实践学习

近日,2022年宁夏中小学幼儿园校长赴福建省优质中小学、幼儿园跟岗实践启动,50名中小学校和幼儿园园长分赴漳州市、厦门市对应学段的优质中小学、幼儿园开展为期一个月的跟岗实践。据悉,在福建省跟岗实践学习期间,校(园)长们深入课堂听课评课,参加专题讲座、教育考察、经验交流等一系列培训活动,并与福

建省名师工作室的名师结成师徒,形成长期帮扶关系,深入学习办学治校和教育改革的先进经验。

“一名好校长就是一所好学校。我一定会将这次跟岗实践收获的好经验带回去,在今后的教育生涯中继续教育引导孩子们‘扣好人生第一粒扣子’,在平凡中追求不凡,在朴素中寻求深远,努力办一所有底气、接地气、有人气、有生气



的好学校,青铜峡市第三小学副校长王汝涓说。

## 隆德县:厦门大学教学科研实训基地挂牌

11月19日,“厦门大学教学科研实训基地”挂牌仪式暨职业教育发展座谈活动在隆德县职业技术学校山河中草药种植与加工实训基地举行。

挂牌仪式结束后,厦门大学的同志参观了隆德县职业技术学校山河中草药种植与加工实训基地可调节日光温室的育苗育种基地、四季草莓种植园、中草药种植基地、中草药加工车间、中医中药康养馆、艾灸理疗实训室。随后,与隆德县有关同志一起,围绕隆德县职业技术学校在山河实训基地建设上的有益尝试、县域产业发展现状和职业教育可持续发展的新挑战等内容进行了座谈交流。在借助厦门大学挂牌



县职业技术学校山河教学实训基地的契机,建设优质实验室,对接县域中医康养产业的优

势,拓展提升隆德县中医康养产业,转型升级县职业技术学校中药护理专业建设,探索高(校)与中(职)协作的有效实施路径等方面达成了共识。

## 同心县:“涪职同心班”谱写协作新篇章

近日,同心职业技术学校21名师生来到福建涪洲湾职业技术学校参加岗位培训,提升专业技能。此次跟岗学习和交流访学的师生涵盖自动化类、计算机类、道路运输类、电子商务类四大类8个专业。根据同心县需求,涪洲湾职业技术学校选派优秀骨干教师对口指导,提升“涪职同心班”师生专业实践

能力。受益于闽宁协作深入推进,福建涪洲湾职业技术学校与同心县职业技术学校结为“一对一”帮扶学校。近年来,两校在联合招生、专业建设、教学研究、干部交流、教师培训、跟岗学习、学生实习就业等方面不断深化合作。今年6月29日,第一期“涪职同心班”顺利结业,40名平面设计专业师生结束了



4个月的学习生涯,带着丰硕的学习成果返回宁夏。

## 泾源县:“在线联动”教研活动走心又有效

近日,厦门市五显中学与泾源县高级中学开展“在线联动”教研活动,加强教学研讨交流,帮助泾源县高级中学提高教师教学教研水平。

厦门市五显中学的专家老师通过网络互联,对泾源县

高级中学教师团队进行云端送教,通过展示精彩的公开课,分享优秀的教学设计意图,双方教研组老师以教学观摩、教学评价、专家点评、专题讲座等方式,进行“线上”观课议课、互动交流研讨、共享优质教学资源

等一系列联动活动。这次活动是两地学校间持续深入落实闽宁对口教育帮扶采取的一项长期工作,通过不间断地开展线上线下的教学活动,实现了两地多校教育教学资源的交流与共享。(宁夏教育厅供图)

科普宁夏

## 避免感染,老年人应“躲着病毒走”

“空气的流通对病毒的稀释非常重要。”12月12日,中国科协生命科学学会联合体原秘书长王小宁接受记者采访时表示,老年人要避免被病毒感染,在生活上尤其要做好通风和保暖兼顾的措施。

老年人作为新冠病毒的易感染人群和较有可能诱发重症的人群,还应该有哪些特别的注意事项呢?

### 躲着病毒“走”

“老年人群多有基础性疾病,或者几种疾病共患的情况,新冠病毒的感染可能会加剧其原有疾病的病程,这是通过3年来疫情数据得出的归总结论。”王小宁说,但还是要正确认识新冠病毒,老年人不要有太大心理压力。

有专家认为由于现在的新冠病毒变异株很少会引发“肺炎”,现阶段新冠病毒感染引发的疾病不应再称为“新冠肺炎”。王小宁表示认同,他说,这也提示老年人要“与时俱进”地认识新冠病毒,保持轻松的心态,不要因为基础性疾病就莫名紧张甚至排队囤药、甚至乱服药,反而增加了感染或其他风险。

在近期华山医院疫情防控工作会议上,张文宏建议老年人这段时间内不要去跳广场舞、搓麻将、聚集聊天。

王小宁表示认可。“现在老年人最紧要的就是‘躲着病毒走’!逛商场、去市场都要减少,尤其不要去人群密集还不通风的地方活动。”王小宁也提醒,老年人有条件的话还是要坚持在空旷的户外多运动、多走动,在不聚集的状态下保持恰当的运动量。总而言之,“躲着病毒走”是要放轻松、多遛弯、少聊天。

### 对病毒“设防”

接种新冠疫苗可以有效降低老年人感染新冠病毒后发生重症、危重症和死亡的风险。

王小宁表示,在秋冬季要对病毒“设防”,老年人不光应该接种新冠疫苗和加强针,接种流感疫苗也非常重要。

为什么要接种流感疫苗呢?王小宁解释,冬季是呼吸道疾病高发季节,其中就包括季节性流感。作为健康的第一责任人,老年人要将身体作为一个整体来实施对病毒的“设防”,流感疫苗和新冠疫苗一样对于帮助老年人避免轻转重起着重要的作用,能够有效地预防流感病毒带来的对身体器官的负面影响。

“钟南山院士特别指出目前有新冠和流感病毒混合感染的风险,防新冠也要防流感,不能只盯着暴露在‘明处’的病毒,忘了没有被媒体关注报道的病毒。”王小宁说。

由于此前长期从事老年医学研究管理工作,王小宁还特别提醒老年人,对病毒“设防”的另一个关键内容是要保证身体内足够的营养。“如果被感染了,就是一场‘熬战’,‘熬’得住就为免疫系统赢得了时间。”王小宁说,老年人尤其需要注意日常营养充足而且均衡。(据《科技日报》)

