

# 丽水市小学教育评价改革研训活动在景宁举办

本报讯(记者 徐可颜)6月11日至12日,2026年丽水市小学教育评价改革研训活动在景宁举行。全市百余名教育工作者齐聚一堂,通过经验分享、现场观摩、专题研讨等形式,共同探索小学教育评价改革新路径,推动区域教育评价体系不断优化完善。

活动中,各县(市、区)代表依次发言,分享本地在教育评价改革、非纸笔测评落地、数据赋能教育质量等工作中的实践经验与丰硕成果。参训教师还按照学科划分为四组,围绕测评组织实施、课堂教学

优化等核心议题展开深入交流研讨。现场观摩景宁民族小学非纸笔测试是此次活动的一大亮点,测试巧妙结合端午传统民俗,设置趣味闯关关卡,将语文、数学、科学、艺术等多学科知识与综合素养考查融入互动游戏之中,让孩子们跳出传统考场的束缚,在玩乐中完成学业,收获成长。

作为全国义务教育优质均衡发展县,景宁多年来深耕教育评价改革领域,以“三品育人”为核心抓手,持续深化小学教育评价体系革新,依托“行政推动+专业

支撑+学校落实”协同模式,形成全域联动的良好教改态势,先后有4项成果入选省级基础教育课程教学改革深化行动方案典型案例。

“通过这次活动,让所有与会人员来交流经验,互学互鉴,从他人的做法里面获得实实在在的见解。”丽水市教育教学研究院副院长林忠港表示,“下一步,我们将通过这样一个机制平台让丽水更多的学校参与进来,将各个学校的亮点经验在全市更多地方推广,能够惠及到更多学生,让学生在能够做中学、用中学、创中学。”

# “便民优检”为群众提供健康保障 丽水市域群众可就近体检

本报讯(记者 吴诗茗)6月10日上午,在鹤溪街道社区卫生服务中心二楼的各个检查科室,有不少人在排队等候体检,其中有部分是户籍地在莲都、云和等区县,长期在景宁工作生活的群众。

今年5月,丽水市启动城乡居民“便民优检”市域一体化改革,景宁同步推进落实。新政打破县域户籍壁垒,参保群众无论户籍归属地在哪,都可在常住地就近参检,有效解决跨县居住人员往返户籍地体检的困扰。

依托市级改革部署,景宁在鹤溪街道社区卫生服务中心设立固定便民体检点位。除春节假期外,每月10日、20日常态化开放专属便民体检服务。

据了解,“便民优检”覆盖全城市域居民医保参保人员(0-6岁儿童、中小學生除外),群众可自由选择户籍地或常住地乡镇卫生院、社区卫生服务中心体检。其中,65周岁及以上居民每年可享受一次免费体检,其他符合条件人员每两年体检一次,严格落实应检尽检。

# 落笔终章启新程 2026年高考圆满落幕

本报讯(记者 贺坤)6月10日下午,2026年高考落幕。在景宁中学考点,考生们步履轻盈走出考场。家人早早备好礼物,满心欢喜迎接学子。温暖的相拥、诚挚的祝愿,为青春大考圆满收尾。

2026年高考最后一门为地理,考生蓝杭彬提前半小时完成答卷走出景宁中学考场,亮眼的首考成绩让他对本次考试信心十足。考生蓝杭彬说:“因为之前地理首考已经97分了,所以这次就提前

出来了,感觉试卷还是比较简单的。”和蓝杭彬一样,不少考生都认为本次地理考试难度适中,答题过程相对顺畅,对自己的考试表现也有着清晰的认知和明确的升学目标。

历经12年寒窗磨砺,高考不仅是一场学业的检验,更是一次成长的蜕变。走出考场的学子褪去青涩,多了几分从容与通透。考生张祖瑜在结束考试后满心感慨,既感恩家人的默默陪伴,也想把

自己的备考心得分享给学弟学妹。“希望我的学弟学妹们放平心态,高考结束了也不要遗憾,这只是人生的一个阶段,我们以后的路还很长。”张祖瑜说道。

考场外的温情从不缺席,父母、亲友手中捧着鲜花、美食等,相机、手机不停拍照记录,带着满满仪式感,为学子们送上专属惊喜,定格青春的美好瞬间。

# 为爱挽袖 热血同行 景宁启动“世界献血者日” 宣传活动暨无偿献血周活动

本报讯(记者 王金成)今年6月14日是第23个世界献血者日,活动的主题是“一滴热血,一份爱心;无偿献血,挽救生命”。6月11日上午,我县在石印山广场启动“世界献血者日”宣传活动暨无偿献血周活动。

上午9时30分,石印山广场的献血服务台前,来献血的市民络绎不绝,医护人员忙着登记、体检、采血。广场同步开展乐队展演、献血知识宣讲和有奖竞猜活动,吸引了不少市民驻足参与,大家在轻松的氛围中了解献血政策,消除认知误区。

本次无偿献血周活动将持续至6月15日,有献血意愿的市民接下来可到鹤溪街道社区卫生服务中心四楼畚乡爱心献血屋进行献血。全县18至55周岁的健康公民均可参加,既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者,年龄可延长至60周岁。活动期间,凡成功献血的市民均可获得丽水市中心血站提供的爱心纪念品一份。

“无偿献血是保障临床医疗用血、守护群众生命健康的重要民生工作,我们将继续做好无偿献血组织动员与保障服务工作,落实县人民医院献血者“五优先”政策,完善应急保供与质量管控机制,推动无偿献血事业规范高质量发展。”县卫生健康局相关负责人表示,“期待有更多景宁爱心人士伸出手臂、奉献热血,保障临床用血安全,共同守护每一位群众的生命健康。”



国赛冠军授课 技能公益大讲堂开讲

6月10日晚,2026景宁“育匠联盟”技能活动月第三期技能公益大讲堂走进县职业高级中学。本次讲堂聚焦新能源汽车保养与维修领域,邀请第四届全国新能源汽车关键技术技能大赛一等奖获得者、市级技术能手、高级技师叶景琪授课,讲解演示了新能源汽车冷却液检查更换要点、动力电池的拆装与检测方法等实用内容,并分享了一线前沿实操经验,吸引了不少在岗汽修技工、市民、普通私家车车主前来学习。

(记者 张菲菲 摄)

# 护眼有方 守护心灵之窗

## 一、保持良好用眼习惯

1. 科学规划暑期生活,避免长时间近距离用眼。在家用眼时劳逸结合,40分钟用眼之后进行10分钟的休息时间,眺望远方。
2. 做作业和看书时,养成良好的读写习惯。指尖离笔尖一寸(3.3厘米),胸部离桌子一拳(6-7厘米),书本离眼一尺(33厘米),保持读写姿势端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。
3. 阅读电子屏幕要注意,确保电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。尽量避免熬夜用眼,黑暗环境中长时间看电子屏幕不仅会导致眼干、散光等状况,还会让近视度数急剧增加。
4. 暑期多去户外运动,让眼睛“沐浴阳光”。每天户外运动至少2小时,有实验表明有氧运动对预防近视有明显的效果,并且运动产生的多巴胺可以阻止眼轴变长。当暑期太阳光线太强时,建议青少年夏日外出时佩戴太阳镜保护眼睛。
5. 假期生活要保持充足的睡眠,避免

- 熬夜。正常的昼夜节律对人类的眼睛发育有着重要作用,应保证充足的睡眠时间:小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。
6. 暑假也鼓励坚持做眼保健操。研究表明,每天坚持做眼保健操,可降低青少年的调节滞后(眼睛调节反应迟缓,无法及时调整焦距导致看近距离物体时产生模糊和重影等现象),而调节滞后被认为在青少年近视的发生发展中具有重要作用。
- ## 二、健康饮食促进眼健康
- 暑假期间,儿童青少年要在家长的帮助下,多食用一些对保护视力有帮助的食物,同时注意饮食多样性和膳食均衡。
1. 合理补充富含蛋白质的食物,如鱼类、鸡蛋、牛奶、大豆及其制品等。蛋白质是巩膜的主要成分之一,可以维持眼球坚韧的外壳保护眼睛。
  2. 合理补充富含维生素C的食物,如绿叶蔬菜、橙子、番茄、苹果、猕猴桃等。这类食物可以养肝明目,还能使角膜与晶状体保持正常的生理结构。
  3. 合理补充富含omega-3脂

- 肪酸的食物,如深海鱼类、亚麻籽油、芝麻油等。omega-3脂肪酸可以有效减缓由衰老产生的黄斑变性的进程,增加血管弹性。
4. 合理补充富含锌的食物,如蘑菇、杏脯、木耳等。锌能在一定程度上增强视神经的敏感度。
  5. 合理补充富含叶黄素的食物,如奇异果、芒果、葡萄、羽衣甘蓝、玉米、小米等。这类食物能够保护视网膜、缓解视疲劳。
  6. 合理补充富含维生素A的食物,如猪肝、胡萝卜、南瓜、绿豆、香蕉、西瓜等。这类食物能够增强视网膜感光力并预防夜盲症和干眼病。
- 保护儿童青少年视力是全社会、家庭、家长和孩子的共同责任。暑期已至,让孩子们释放天性、亲近自然、放松心情、感受美好,共同呵护好孩子们的眼睛,守护孩子们心灵的窗户。
- (县疾病预防控制中心 宣)

# 市民“零距离”感受档案魅力 我县举办“档案与时代同行” 主题宣传活动

本报讯(记者 王金成)今年6月9日是第19个国际档案日,当日,景宁档案部门组织工作人员开展“档案与时代同行”主题宣传活动,通过设立咨询台、发放宣传资料等方式,向市民普及档案法律法规,讲解查档流程,让档案工作从“幕后”走向“台前”。

下午3时,在府前桥鹤溪河畔边的宣传展位前已经围了不少市民,工作人员一边发放今年新实施的《浙江省档案条例》《民生查档一网通“查档小哥”》等宣传资料,一边耐心解答群众关于婚姻档案、土地确权档案、社保档案等民生类档案的查阅利用问题。“今天过来了解到,查结婚证、房产证等,只要打开支付宝,搜索“查档小哥”就能查到,很方便。”市民何丽娟说道。

近年来,景宁档案部门持续深化“异地查档、跨馆服务”等便民举措,依托“浙江档案服务网”和“浙里办”APP,推动查档服务从“线下跑”向“线上办”转变。此次宣传活动,进一步拉近了档案与群众的距离,切实提升了全社会的档案意识和法治观念,营造了人人关心档案、支持档案工作的良好氛围。