



“双减”在行动

# “玩评”相融 乐在“期终”

## “乐评嘉年华”助力“双减”落地

本报讯(记者江潇扬)戴着虎头帽,穿着红色的拜年服,走进五龙书院,整个校园都洋溢着春节的氛围。日前,五龙书院举办“五龙小萌虎 爱上中国年”2021学年“乐评嘉年华”主题日活动,通过体验打卡的形式,将期末考试转变成一门综合运用学习知识、设法解决真实问题的评价课程。

本次“乐评嘉年华”为主题情景表现性评价,将知识性、趣味性、活动性融为一体,包含9个项目,让孩子们在春节传统文化氛围中展现学科素养。五龙书院院长江灵娟在课堂中发现学生虽然爱过春节,但对春节习俗并不了解。于是,借助“乐评嘉年华”的机会,将春节中的传统文化元素融入其中,让孩子们在浓浓的新春氛围中



学生闯关答题(图片由学校提供)。

快乐地进行测评。

教室里,老师们端坐在桌子前面,递给学生们一个个红包,红

包里塞的不是压岁钱,而是一道道题目,学生们从红包中抽取题目并回答。“这场考试真的就像过

年,一点也不紧张。”二年级学生马雨楠说,从前一天晚上就开始期待当天的活动。

不同年级段,考评任务的难度也有所不同。在“吃年夜饭”项目中,一年级的任务是连词成句、朗读课文,二年级则是句型转换、朗读课文,难度更大。

“唰唰唰”,学校的庭院入口“绳”舞飞扬,学生们尽情地舞动着手中的绳索。跳绳是“乐评嘉年华”的其中一个项目,要求学生跳绳一分钟,超过100个的可以体验舞龙表演。

作为“双减”落地后的第一个期末,五龙书院通过“乐评嘉年华”的形式,让学生在真实情境中解决问题,既让他们玩得开心,了解春节的习俗,又让他们在情境中巩固所学知识。

## 蒋海鹏非洲面具收藏展展出

本报讯(记者黄晓慧)近日,由市文化和广电旅游体育局主办的面具艺术——蒋海鹏非洲面具收藏展在王伯敏艺术史学馆开始展出。

蒋海鹏先生是我市一位非洲艺术爱好者,虽然年纪轻轻,却因对非洲鼓的热爱,开始频繁接触非洲文化,收藏非洲面具等非洲艺术品。此次展览的90余件非洲面具,就是他多年收藏与研究成果的集中展现,是非洲各部族面具艺术的缩影。展览同时还展出非洲面具邮票、非洲鼓、布艺等其他展品。

非洲面具最早产生于原始社会,在南非史前岩画中,就发现有佩戴面具跳舞的妇女形象。就造型而言,非洲面具可分为正面面具、盔式面具、顶饰面具等。就制作材料而言,多为木制面具,也有骨质面具、铜质面具和陶土面具,有的面具上有镶嵌纹饰或多彩的纹饰。

本次展览的面具风格多样,有科特迪瓦的Baule部落、利比里亚的Dan部落、格雷波人、马里多贡人、古如人、巴厘勒人等面具,还有Sowei面具、卡纳加面具、马里班巴拉人“契瓦拉”羚羊顶式面具等。展览将持续至2月16日,欢迎广大市民前去欣赏。

新河

## 加强隐患排查 筑牢印刷行业“安全墙”

本报讯(通讯员林绍禹)日前,市委宣传部分同新河镇对当地16家印刷企业开展安全检查专项行动,旨在进一步加强印刷业管理,规范印刷经营活动。

当天,检查组深入印刷企业生产车间一线。在塘下村一家包装

企业,检查人员查看了企业的“五项制度”上墙及落实情况,对企业所承印的出版物是否合法合规,企业是否执行验证备案手续、登记台账等做了重点检查。

在塘塘新村一家印刷企业,检

查人员发现消防通道狭窄、烟感报警器未及时更换等问题,现场要求企业立即整改。在检查过程中,检查人员还发现部分厂家存在灭火器失效、消防设施损坏未及时更换的问题。针对发现的问题,检查组当即要求相关企业在限期内严格按照

标准完成整改。

新河镇相关负责人表示,接下来,该镇将持续加强对印刷包装企业的大排查、细检查,督促经营单位从源头抓起,为镇域经济社会发展营造良好的文化环境,切实筑牢印刷行业“安全墙”。

## 绘画倡节水



1月3日,城南镇在山岙村湖漫库区内举办了爱水、护水、节水——湖漫库区写生大赛。

此次活动通过绘画创作的形式,加深了孩子们对“五水共治”和“家园山水”的认识和理解,推动形成节水护水、爱水、珍惜水资源的宣传氛围。

通讯员 金云国摄

## 莴笋种成“致富菜”

近日,在滨海镇吉园果蔬专业合作社香莴笋种植地里,一片绿油油的香莴笋长势喜人,迎来了丰收,合作社的工人们正忙着收割、搬运,现场一派繁忙景象。

近年来,滨海镇聚焦产业规划,因地制宜,以市场为导向,大力推进农业产业结构调整,其中轮作种植经济效益高的香莴笋5000余亩,实现了土地增产、农民增收。 通讯员 李丹摄



九龙学校

## 反恐演练 防患未然

本报讯(通讯员陶仁辉)近日,一名“暴徒”手持“凶器”,在未经学校安保人员允许的情况下,强行闯入九龙学校初中部,学校安全保卫小组携带防暴器械,阻止“暴力分子”进入校园。原来,

这是学校正在举行反恐演练。

为有效预防、及时控制和消除校园重大突发恐怖暴力袭击事件,保障师生人身和财产安全,维护校园正常教育教学秩序,九龙学校联合城西派出所开展了2022反恐演

练。

演练正式开始前,派出所民警向学校安保人员讲解安全器械的使用方法和注意事项。在模拟反恐现场,民警还讲解了防暴动作的要领,帮助安保人员迅速制服

暴徒。

学校相关负责人表示,将坚持“着眼事发,止于未发”的原则,进一步做好校园安全防范工作,保障师生人身安全,构筑平安校园。

## 拍卖公告

受委托,我公司定于2022年1月19日上午9:00在温岭市石塘镇人民政府一楼会议室对温岭市石塘金星综合市场有限公司所有的42间商铺使用权进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

- 一、报名时间:2022年1月4日—18日
- 二、报名地点:温岭市石塘镇金星村村民委员会三楼会议室
- 三、报名咨询电话:13600588388、13655863188 0576-86208413
- 四、详情请登录温岭市公共资源交易中心网站(<http://new.wl.gov.cn/col/col1402172/index.html>)查看。

台州市浙东拍卖有限公司  
2022年1月5日

## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位:市科协

## 为防止近视度数增加,人们到底做了多少无用功?

现在,近视真的太普遍了。国家卫健委数据显示:2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。

为了防控孩子近视,家长们使尽浑身解数翻腾各种妙招,比如防蓝光眼镜、少看电子产品多玩玩具……但这些方法真的管用吗?咱们来一起分析分析!

### 1.防蓝光眼镜有用吗?

疫情期间,很多孩子都在家上网课,家长们听说防蓝光眼镜能预防近视,于是纷纷给孩子准备了一副。渐渐地,防蓝光眼镜变成了“护眼神器”。

它真有如此神奇的功效吗?

蓝光是一种波长为380~500nm的可见光,不仅存在于阳光中,也存在于电脑显示屏、手机、LED台灯里。

蓝光有利有弊。比如波长在440~500nm的蓝光,可以帮助睡眠、改善情绪、提高记忆力等;而波长在380~440nm的蓝光,则会降低睡眠质量,损害视网膜。

正规合格的电子产品及灯源里的蓝光能量和

强度都较低,根本到不了损伤视网膜的程度。

而我们常说的长时间看电脑、看电视、看手机会导致视力下降,是由于长时间注视近距离物体会使屈光系统或眼轴产生变化,从而影响视力。

此外,很多网上卖的防蓝光眼镜,镜片质量不能保证,戴这样的眼镜反而可能加重近视。

所以,希望通过戴防蓝光眼镜预防近视或减缓近视加深速度的人,我劝你死了这条心吧。

### 2.戴眼镜会越戴越近视?

当然不会。科学佩戴眼镜不会加深近视,反而能有效地阻止或减缓近视的发展。

戴眼镜可以消除眼睛疲劳。如果不戴眼镜,想要看清远处的事物,就得眯着眼,这导致眼部肌肉过度疲劳,反而加速近视的发展。

同时,戴眼镜也不会产生依赖。由于眼镜矫正了本来模糊的视力,所以很多人就离不开眼镜,但这不是“成瘾”,而是大脑倾向于选择更舒适的视觉感受而已。

### 3.不看电子产品,玩玩具能放松眼睛?

玩玩具一样用眼,而且是近距离用眼!

咱先了解一下大多数人近视的原因,即在生长发育期间,长期看近处的物体,睫状肌必须长期拉扯晶状体使其变厚来调节焦距,久而久之就会导致眼轴变长,从而导致近视。

所以,如果孩子连续看电视或玩玩具15~20分钟以上,最好看看6米以外的物体,缓解一下眼睛疲劳。成年人长期工作看电脑,也最好如此哦。

### 4.近视可以治愈?

有商家宣称,只要用对方法,在一定时间内可以治愈近视。

这直击很多家长的心理,什么睫状肌锻炼法、视力训练、针灸……通通给孩子用上。

然而,事实证明这些根本没什么用。真性近视是眼球变形导致的,一旦变形就不可能再变回去。

可是,确实有小孩治疗后视力恢复了呀!那他应该是假性近视,多休息,放松睫状肌就能好。总结一句:真性近视不能被治愈,只能矫正。别糊里糊涂交智商税了!

近视虽然不可治愈,但也可通过一些手段,比如科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间

近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。

### 5.眼保健操管用吗?

眼保健操不会改善视力,也不会减少戴眼镜的需求。但也并非毫无用处,它最有用的地方是:闭眼。

做眼保健操时,闭目能够让眼睛暂时得到休息,同时按摩眼部周围穴位能够疏通经络,改善并促进眼部血液循环,缓解视力疲劳,以起到保护视力的作用。

### 6.成年以后,近视度数就不会涨了?

还有一部分人寄希望于孩子成年之后,度数不再涨。

的确,近视度数一般在成年之后会相对稳定。但如果不注意用眼时间,持续高强度、近距离用眼,即使不会引起近视度数的猛增,也容易加重视觉疲劳,近视度数还是会增长。

最后,给大家推荐一个护眼小妙招:20-20-20法则:每看屏幕/近物20分钟,就让自己眼睛休息20秒,眺望20英尺(约合6米)以外的物体,从而放松眼部肌肉。即使是短暂的眼部休息,也会产生巨大的变化。