2025年7月11日 星期五 责编:万建刚 俞素梅 美编:徐哨 审读:邱立波

暑假护眼,市教育局温馨提示

多参与户外活动,每天至少2小时

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 林桦)孩子们在暑假迎来了宝贵的休息时光,然而,长时间的室内活动、电子产品使用以及缺乏户外活动,都可能对孩子的视力健康造成不利影响。为了守护孩子们的明亮双眼,宁波市教育局特向广大家长提出贴心建议,为孩子的视力健康保驾护航。

首先,增加户外活动。

鼓励孩子多参与户外活动,每天至少2小时,有助于预防近视。户外活动可以让孩子眼睛得到充分的休息和调节,同时沐浴阳光,促进视网膜释放多巴胺,延缓眼轴增长。

其次,合理安排作息,保证充足睡眠。

暑假期间,请确保孩子每天有足够的睡眠时间,小学生应不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。良好的睡眠有助于眼睛休息和恢复。

再次,均衡饮食,营养护眼。

均衡的饮食对孩子的视力健康至关重要。请确保孩子摄入足够的维生素A、C、E和锌等营养素,如胡萝卜、菠菜、蓝莓等,有助于保护眼睛健康。

宁波市江北区外国语艺术学校苗诣昂。受访者供图

第四,控制电子产品使用时间。

引导孩子合理规划使用电子产品的时间,每天不超过1小时,并遵循"20-20-20"原则,即每次使用不超过20分钟,使用后远眺20英尺(约6米)远的地方,持续20秒放松眼睛。同时,注意调整屏幕亮度,保持与屏幕适当距离,减少蓝光伤害。

最后,保持正确读写姿势。

监督孩子保持正确的读写姿势,做到"一拳一尺一寸":胸口离桌一拳,眼睛离书本一尺,握笔手指离笔尖一寸。同时,注意读写环境的光线,避免过强或过弱。

值得注意的是,如果发现孩子视力下降或眼睛不适,应及时带孩子到正规医疗机构进行检查和治疗。

浙江万里学院沃勒教授获"西湖友谊奖"

7月8日,2024年度"西湖友谊奖"颁奖典礼在浙江省人民大会堂举行,浙江万里学院德国品牌应用科学大学联合学院副院长、德国籍教授斯蒂芬·沃勒被授予"西湖友谊奖"。这一浙江省为表彰有突出贡献的外国专家所设立的最高荣誉,见证了他八年扎根宁波、以教育联结中德两国的深耕历程。

□现代金报丨甬派
记者 李臻 通讯员 梁佳楠

沃勒教授。学校供图

沃勒教授的中国情结始于家族记忆。

1987年,他的父母首次踏上中国土地,将这片东方国度的印象传递给年幼的儿子。2003年,他探访北京,对这个城市留下美好印象。2015年,他参加了同济大学的短期授课,让这颗"种子"真正萌芽。

两年后,他带着德国汉堡大学文化哲学博士的学术积淀,在浙江万里学院国际事务处的协同推进下,参与筹建中德设计与传播学院(现中德品牌学部),并于2019年全职加盟,正式成了一名宁波国际化教育的"园丁"。

凭借深厚的学术造诣,沃勒教授在国际权威期刊发表论文20余篇,并于世界顶尖学术出版社Springer Nature出版专著3部,持续引领品牌建设、设计创新与科技哲学交叉领域的研究前沿。

作为品牌学科带头人,他主持和参与的教育部中德合作办学项目开创"2+2""4+0"双学位培养模式,构建起中德品牌学科教育合作桥梁。他主讲的《品牌管理基础》获浙江省教育厅国际化一流本科课程认定,主编的《品牌设计》《品牌管理新形态》等教材,更填补了国内品牌学科领域空白。

"资源引进的关键在于打通教育命脉。"沃勒教授一语道破国际化办学的核心。他依托品牌科学领域全球领先的德国品牌应用科学大学的专业课程和师资,积极为浙江(宁波)高校引进德国"双元制"应用型教学体系和品牌学科优质高校和行业企业资源,不仅促成教育部批准设立浙江万里学院德国品牌应用科学大学联合学院——这一浙江首个聚焦品牌科学的中外合作办学机构,更累计引进90余名德国教授来甬授课超9800课时。

该体系进一步延伸为双轨驱动网络——学术端通过牵头组织五届"德中品牌对话""中德品牌创新论坛"汇聚千余名中欧学者与企业领袖,产业端借由中德合作办学培养1400名复合型人才,并推动12批190余名中德学生双向流动,使汉堡-宁波双校区成了跨文化实践的"活性神经末梢"。

沃勒教授积极推动浙江-欧洲校企协同育人,成功引进包括德国宝马、空中客车、阿迪达斯、玛莎拉蒂、Hape集团等在内的全球知名企业课题10多项,建成中德校企合作育人基地3个,其在行业内承担的实际项目共计30多项,覆盖从市场策略到产品创新的全链条。

他表示:"将继续依托国际教育网络,为浙江的国际化教育合作与创新发展贡献更多智慧,让这份跨越山海的'万里情缘',绽放出更加璀璨的光芒。"

"校外科学副校长"暑期进校园 首场科普讲座开讲

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 何欣)7月7日,由宁海县教育局、宁海县科学技术协会、宁海中学校友总会联合主办的宁海县"校外科学副校长"暑期进校园活动首场科普讲座在宁海县跃龙中学、宁海县潘天寿中学开讲。

杭州电子科技大学特聘副研究员、宁海县校外科学副校长童丁毅教授以"神奇好玩的新材料"为主题,为两校学生带来一场集科学性、趣味性于一体的科普盛宴。

作为宁海县潘天寿中学优秀校友,童教授以"学长"身份亲切开讲。他巧妙衔接初中科学教材内容,通过"理论讲解+实物演示"的形式,将深奥的新材料知识转化为生动的课堂:超疏水材料让纸巾"滴水不沾",热电材料实现"热能变电能"的魔法转换,耐高温聚酯在火焰中"岿然不动",病毒可视化检测技术让微观世界的"敌人"无所遁形……十余项前沿材料实物演示引发现场阵阵惊叹,同学们通过触摸、观察、实验,零距离感受科技魅力。

互动环节中,童教授以问题为导向,引导学生深入思考新材料在航空航天、生物医疗等领域的应用。同学们争相举手、踊跃发言,现场气氛热烈。"原来课本里的分子结构能造出这么厉害的材料!"活动结束后,同学们兴奋地分享着内心的感受。

"能把最前沿的科学种子播撒在家乡孩子的心里,点燃他们的科学探究热情,我觉得很有意义。"童教授表示。这次课堂,童教授充分发挥专业优势,其兼具学术深度和乡土情怀的授课方式广受师生好评,这位从中科院宁波材料所走出的博士后,正以他的力量助力宁海科学教育高质量发展。

据悉,本次讲座是宁海县"校外科学副校长进校园"系列活动的重要一环。"下一步,县青少年科技辅导员协会将联合高校、科研院所,继续推进科学副校长进校园活动,开展形式多样的科普讲座和实践活动,推动优质科普资源常态化进校园。"宁海县教育局相关负责人介绍。

宁海县潘天寿中学活动现场。
通讯员供图