

师爱无华 潜心育人

——记漯河高中语文教师赵晓婷



图片由漯河高中提供

■本报记者 李文姣
通讯员 芦雯静

“每一个学生都不能被耽误，我的孩子需要我，我的学生更需要我。”疫情防控期间，一边是家庭，一边是学生，漯河高中高三语文备课组组长赵晓婷心中虽有千般不舍，但她毅然选择坚守在校园。她率领组内成员全程配合学校做好疫情防控排查、追踪、汇总和上报工作，积极整理各项档案资料，确保上报信息及时准确。

白天备课、上课、组织老师教研，晚上批改作业、和家长沟通学生在校的情况，做好学生的思想工作，赵晓婷无法照顾自己的孩子，把对孩子的思念化做勇毅前行的动力。

在教学工作中，赵晓婷始终要求自己

把集体看得大一点，把个人看得小一点；把责任看得重一点，把利益看得轻一点；把别人看得高一点，把自己看得低一点。在担任备课组组长期间，她带领高三语文组全体教师在教学目标上保持一致，教育资源上共同分享，教学业务上合作学习，集体备课，团结进取；在教学实践中，她勤于学习，刻苦钻研，经常阅读教育教学专刊，上网查阅资料，掌握新课标新理念新要求，了解课程改革的内容与方法。凭借自己的努力，她多次获得省级、市级优质课大赛一等奖，被评为市骨干教师、市文明教师、市教学标兵、省教学标兵等。在教学之外，她笔耕不辍，积极参与课题研究，撰写的多篇教学论文在全市优秀论文评比中获得一等奖。

“湖水是你的眼神，梦想满天星辰，心情是一个传说，亘古不变地等候……”每听到《心愿》这首歌，赵晓婷的脑海里就会浮现出舞阳县莲花镇中心学校学生的笑脸。这是她支教结束时，那里的学生唱给她听的。在莲花镇中心学校支教的一年里，她积极推广漯河高中“三维六元”学本课堂，因材施教，磨炼了意志，让自己变得更加成熟有爱心，也进一步了自己的教学水平。

教育之路上，赵晓婷深刻体会到爱是教育的基础和前提，因此她怀着强烈的责任感，以欣赏、发展的眼光去看待班上每一个学生，在默默奉献中传播爱，以爱架起与学生沟通的桥梁，以真情、真心、真诚拉近与学生的距离。

深耕幼教 爱润童心

——记漯河北附实验幼儿园教师张美美

■本报记者 李文姣

2011年，张美美从学校毕业后踏入幼教领域，至今已11年了。她也从一名普通教师成长为保教主任。

今年秋季开学，张美美担任小班班主任。初入学的幼儿几乎都会出现分离焦虑的情绪，一般情况下，经过老师们的悉心照顾，幼儿大概在一周后会逐渐适应新环境。但今年张美美班里幼儿小强（化名）的分离焦虑期明显别别的孩子长。他不爱与其他幼儿交流，特别抗拒别人的触碰，动不动就大喊大叫，还会有暴力行为。在观察了几天后，张美美跟小强的家长沟通，了解到小强的爸爸和妈妈均在外地工作，他与姥姥一起生活，平时很少与同龄的孩子玩耍，不能顺畅地与人交流。张美美与班里的三个老师开会研究了小强的情况，制订了相应的对策。

排队时，小强不愿意跟小朋友拉手，张美美就和他拉手站一队，虽然他还是有点不情愿，但也不好意思甩开老师的手。就这样过了几天，排队的时候小强会主动去拉老师的手。看到小强的转变，张美美就在班里表扬他，还安排几个性格活泼的小朋友在做游戏的时候主动带他玩。慢慢地，小强变得活泼起来，愿意跟其他小朋友交流，还会跟关系好的小朋友说悄悄话。张美美说：“孩子有情感陪伴需求。若他父母不能陪伴，我们要帮助他多交朋友，帮他形成独立、完整的人格。”

幼儿在园的一日活动，除了户外活动还有经典诵读、常规教育、绘本阅读等。张美美把这些内容安排在用餐前后、课前等碎片时间里，大大提高了教学效果。在做好疫情防控工作的前提下，张美美尽可能多地组织家园共

育活动，邀请家长到幼儿园探讨育儿经验。

张美美作为保教主任，主要负责对老师进行音乐、美术等方面的培训。张美美说：“我工作多年，发现最有效的教研方法还是磨课，组织老师们上一节模拟课，然后针对这一节课反复打磨，这样才能让老师把教研内容在实操中完美地展现出来。”每学期，张美美安排的教研工作重点都不一样，这学期的教研重点是音乐和美术。每周的教研会上，张美美会带领老师练习弹奏、唱歌、折纸、绘画等。在她的帮助下，年轻老师成长迅速，她自己也变成了幼儿园的中坚力量。

疫情防控期间，家长入园的机会变少，老师和家长之间的沟通就显得尤为重要了。张美美说：“幼儿教育需要老师和家长共同努力，我每天都会跟家长进



图片由漯河北附实验幼儿园提供

行沟通。”每个孩子 in 幼儿园的情绪状况、吃饭和午睡情况、能力发展情况等，张美美都会仔细观察然后及时反馈给家长。疫情防控期间，班里的幼儿都能在家长的帮助下按时完成作业。张美美说：“有些手工作业需要准备的材料很多，但是家长们都积极准备，这是对我们工作最大的支持。”

教师随笔

“双减”背景下，教师该如何打造高效数学课堂，让作业设计更加合理，减轻学生作业负担？我认为，教师应以课堂教学为主阵地，积极进行探索与研究。

加强理论学习。以“精心研究，精准教学”为核心，教师应采用个人自学与集体学习相结合的形式，认真学习2022版数学课程标准，努力研究新课标。进一步解读新课标后，教师要立足于课堂教学实践，经过反复探索、研究、反思、实践，把理论与教学实践相结合。本学期，我们学校仍继续开展互

学研并进 教学相长

动听课活动。年轻教师每周至少要听一节老教师的课，边听边思，以提升自己的教学技能、更新自己的教学理念。

在研修方面，教师应扎实开展教研活动。根据学校教导处的安排和教研组的实际工作情况，教师要通过灵活多样的教研活动把集体学习与自主学习相结合、专题学习与问题探讨相结合、经验交流与教学反思相结合。开学初，我校进行了数学学科培训，邀请专家以“培养核心素养 感悟数学思想”为主题进行了新课程标准培训。专家指出，新课标的目标是培养学生

的核心素养，培养学生用数学的眼光观察现实世界，用数学的思维思考现实世界，用数学语言表达现实世界。同时，我校还组织教师学习了数学“新课标前瞻”论坛的部分内容，并进行了研讨。

新课标理念提倡合作。在教研组集体备课时，教师应发挥团队精神，发挥个人特长，群策群力。每个教师负责准备一个单元的备课内容，在每周的教研组活动中讲解自己的整体思考、每节课的重难点、教学设计等。随后，全组老师共同商议，制订出一份比较完善的教

案。在此基础上，各个老师根据自己的实际情况进行修改，课后及时写好教学反思。

严格控制作业量。教师要根据学生的实际情况布置不同难度作业。创新作业形式，数学教研组布置了记录数学日记、制作数学家手抄报等特色作业，提高作业的开放性、实践性。

在平时工作中，数学教研组的教师们团结协作、彼此关心，相互合作、资源共享，共同努力使教学质量迈上新台阶。

许慎小学 张靖雯

简 讯

- 10月31日晚，漯河实验高中举办国防教育网上报告会。曹秋珍
- 近日，太行山路小学组织学生开

冬季如何养生

天气渐冷，我们将迎来冬季的第一个节气——立冬。在冬季，我们要养成良好的起居习惯，合理膳食，为身体健康打下良好的基础。

1.早睡晚起。冬季主“藏”，人体也应顺应四时，适当减少活动，以免扰动阳气。注意早睡，太阳升起再起床比较好。但也不应起得太晚，否则不利于身体阴阳平衡。

2.不要熬夜。熬夜会耗损肾阳，易导致肾虚，尤其是男性。随着气温逐渐降低，更容易出现脑梗死、猝死等情况。

3.饮食注意温补，首选根茎类蔬菜和海产品。立冬进补要注意养护人体的阳气，饮食调养遵循秋冬养阴，可食用一些滋阴补阳、热量较高的食物，如薯类、萝卜、海带、紫菜、海蜇、海参等。

4.科学运动，注意提前热身。在低温环境中，人的身体会发僵。若不充分热身，极易造成肌肉拉伤或关节损伤。可通过拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等方式进行热身，以身体发热并微微出汗为宜。

5.冬季锻炼不宜太过激烈，晨练时间宜迟不宜早。冬季锻炼不可少，但冬泳并不适合每个人。因为人在冬泳时皮肤暴露过多，且运动剧烈要消耗大量氧气，对心肺功能要求高，稍有不慎可能出现猝死的情况。

6.定时开窗通风，预防感冒。人们可以在中午阳光充足、污染物相对较轻的时候打开窗户通风，每次半小时左右。

7.注意防寒保暖。可以给老式的铝合金门窗、钢窗加装或更换密封条；窗帘尽量换成布料较厚、保暖效果好的材质；用布包裹木质座椅；在床单上铺毛毯等。

8.注意保护呼吸道黏膜，有不适请及时就医。鼻塞不通有妙招：反复按摩鼻翼边的迎香穴可以缓解鼻塞状况；雾霾天外出，建议戴KN95或N95口罩；不建议使用高枕头，容易导致呼吸不畅；若有不适应及时就医，找到病因对症下药。

正所谓“冬季养补，开春打虎”，下面的防“五寒”小技巧也一定要牢记。防颈寒：冬季不注意颈部的防护极易患上“落枕”、颈椎病等疾病，可戴围巾、穿立领衣服。防鼻寒：立冬之后，鼻炎患者可早晚用冷水洗鼻，有助于增强鼻黏膜免疫力。防腰寒：双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊、固精益肾。防肺寒：风寒感冒是冬日最常见的病，可喝热粥驱寒。防脚寒：最好的方式是坚持足浴，睡前用40℃左右温水浸泡双脚，还有改善睡眠质量之功效。周素杰 张明达

疾病
防控

主办
漯河市疾病预防控制中心

漯河市疾病预防控制中心微信公众号

市骨科医院·健康常相伴

关于核酸采样的注意事项

采样前：

- 1.采样前两小时内尽量避免进餐，以免采样时刺激咽喉引起恶心、呕吐。
- 2.采样前30分钟内不饮水、不喝水、不喝饮料、不吸烟、不咀嚼口香糖等，随身准备一个备用口罩。
- 3.若采集鼻咽拭子，采集前应告知采集人员是否有鼻腔手术史、鼻中隔弯曲、血液疾病、咽喉疾病或服用抗凝药等相关危险因素。
- 4.等待时全程正确佩戴口罩，保持人均1米以上的距离，不扎堆、不互相交谈；不长时间玩手机，避免手机长时间暴露在不确定空间内。

采样中：

- 1.临采样前减少吞咽动作、不做清嗓子（如咳嗽吐痰）动作。
- 2.不提前摘下口罩，等采样工作人员做好采样准备后再去摘口罩，采样后立即戴好口罩。如有污染立即更换。
- 3.采样时尽量放松、深呼吸、头后仰，采样过程中可能出现鼻部酸痒感、打喷嚏，可立即用纸巾或手肘遮挡。
- 4.采样时不要把物品放置在采样台上的物品。如不小心触碰应用酒精或免洗手消毒液进行消毒。

采样后：

- 1.不要逗留，戴好口罩立即离开，不要在采样点周围

吐痰、扔垃圾等。

- 2.回家后立即用免洗手消毒液或酒精擦拭双手，对手机等随身携带的物品进行消毒，同时开窗通风。

市骨科医院提供



■专家链接

赵春红，副主任护师，现代医院管理中级内训师，漯河医专二附院重症医学科护士长、人文护理学组组长。她是河南省护理学会重症专业委员会委员、河南省医院品质管理联合会第一届专家委员。

漯河市骨科医院
(漯河医专二附院)

地址：漯河市海河路西段 急诊电话：0395-6164120 (漯)豫医[2022]第06-08-008号

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

漯河四高 做好疫情防控工作

近期，漯河四高党委扎实开展疫情防控工作各项要求，坚持做到疫情防控和教育教学“两手抓、两不误、两促进”。

该校党员领导干部充分发挥示范带动作用，带头坚守岗位、靠前指挥、深入一线，严格落实各项防控措施，增强履职尽责的责任感。广大党员教职工充分发挥先锋模范作用，主动承担党组织分配的工作任务，让“我是党员我先上”成为学校疫情防控一线最响亮的口号。

该校党委持续优化师生生心关爱工作机制，及时了解师生的工作、学习、生活诉求。

该校总务处用一天时间腾出宿舍38间，解决了130余名教职员工的住宿问题；餐厅尽最大努力提高餐饮质量；水电处安排人员24小时值守，保证水电供应；政教处、安全处有序组织核酸检测，严把“入口关”。

每天上午大课间和下午课外活动时间，该校利用校园广播播放优美舒缓的音乐，由体育教师带领高三学生进行体育活动，帮助学生缓解压力。体育教研室还发放了羽毛球拍、乒乓球拍、跳绳、毽子等体育用品，满足师生体育锻炼需求。曲涤寒

龙湖学校 扎实开展线上教学

近日，龙湖学校精心安排、规范管理、加强督促，全面提升线上教学效果。

结合全校疫情防控工作部署和教育工作实际，该校全体教师统筹整合优质学习资源，认真研究线上授课方式、作业推送方式等，设置了科学的课程表和学生学习作息时间表。组织班主任和教师精选教学内容，通过班级钉钉群、电话等方式随时了解学生的学习情况，收集整理学生在学习中遇

到的问题，并有针对性地进行指导。

优化劳动实践作业，适当安排学生开展诵读经典、书法练习、绘本阅读等提升素养的学习活动，丰富学生的居家生活。

为学生播放以心理健康教育、家庭教育等为主题的视频，及时为学生解答心理困惑，向家长推介家庭教育技巧与方法，引导学生学会保护自己、关爱他人。鞠冰冰

胃病服药时间有讲究

由于生活节奏加快，许多人因饮食不健康、不规律而患上了胃病。因此，治疗胃病的药物也成了家中的常备药。胃药用药要格外注意服用时间，只有掌握了正确的用药方法才能起到一定的疗效。治疗胃病的药一般分为五种：促胃动力药、抗酸药、抑酸药、抗幽门螺旋杆菌药以及胃黏膜保护药。那么，这些药物适合什么时候服用呢？

促胃动力药。如莫沙必利，通常在餐前半小时服用，待进食时药效恰好到达高峰，以便发挥较好的疗效。

抗酸药。中和胃酸，能迅速缓解胃灼烧、疼痛等症状，起效快但作用时间短，一般在餐前半小时或胃痛发作时服用，如氢氧化铝。

抑酸药。可以抑制胃酸分泌，用于治疗消化道溃疡和出

血等。其中拉唑类质子泵抑制剂的吸收容易受胃内食物的影响，需在早餐前半小时服用，如奥美拉唑。替丁类H2受体阻断剂不受胃内食物影响，可餐后或睡前服用，如西咪替丁。

抗幽门螺旋杆菌药。质子泵抑制剂类药物晨起或睡前空腹服用最佳。胶体铋制剂只有与胃黏膜直接接触，才能起到杀灭幽门螺旋杆菌的作用，故应在两餐之间服。抗生素类药物则需要根据不同的种类，选择餐前或餐后服用。

胃黏膜保护药。影响此类药物疗效的关键在于胃内药物的浓度，以及药物与胃黏膜接触的时间。因此在两餐之间或睡前服用效果最佳，如硫糖铝（睡前）、L-谷氨酰胺呱仑酸钠（饭前）、替普瑞酮（饭后）。

漯市中心医院药学部 杨晓玉

手术为何要做切片检查

术中冷冻切片检查是病理科开展的常规业务之一。就是在手术过程中，将手术切除的组织送到病理科，由病理科医生选取有特别代表性的病变部位，放入-20℃左右的冷冻切片机中，极速冷冻组织，待组织变硬后，再制成切片，进行病理诊断。通常在20分钟至40分钟内即可得出诊断意见，为临床手术提供参考。

术中冷冻切片检查主要用于手术前不能明确诊断的疾病。医生通常会先将这部分患者的肿块按良性病变的手术范围进行局部切除，然后将标本送至病理科做术中冷冻切片检查，明确肿物性质。如果肿物是良性的，手术至此已经达到了预期目的。如果是恶性的，则需要改变手术方式，扩大手术范围。

虽然术中冷冻切片检查较快捷，但也有一定的局限性，

并非所有的组织都能做术中冷冻切片检查，也不是所有的术中冷冻切片检查都会有一个明确的诊断结果，因此所有组织（包括术中冰冻所剩组织）还需要术后进一步做石蜡切片检查。

如遇到体积较大的肿瘤发生局部病灶癌变，由于取材大小及数量受限，可能导致漏诊时；部分疑难或交界性的病例，依据冷冻切片诊断较为困难，无法给出明确诊断结果时；术中冷冻切片检查切取的是新鲜组织，与常规石蜡切片相比，其组织处理程序简化，细胞形态不够清晰，可能出现切片过程中的人工假象，影响诊断的准确率。因此，冷冻切片检查只能对病变性质进行初步判断，所有剩余组织仍要做术后石蜡切片检查，最终结果以术后病理诊断为准。

漯市中心医院病理科 杨 娟