

用爱心播种希望

——记省级优秀班主任、市实验中学教师宋清华

■本报记者 李文斌

12月1日,2023年河南省中小学优秀班主任名单公示,市实验中学教师宋清华榜上有名。

2002年,宋清华从信阳师范学院毕业。工作21年,她当了18年班主任。她说:“从我当班主任那天起,就一直为当一名优秀的班主任而努力。在与学生交往的过程中,我真切地感受到只有了解学生,才能教育学生;只有爱这片花园,才能种出绚丽多姿的花朵;只有用心,才能播种希望。”

在工作中,宋清华善于针对不同的情况“对症下药”,因人施教。她说:“带了三年毕业班,我觉得对九年级学生不妨民主一些。他们比以前成熟了、能力强了,有什么事可以和他们商量着来。要多找他们谈谈心、说说话。”宋清华关心每一个学生,不仅教授知识,还呵护他们的身心健康。学生非常信任

她,都亲切地叫她“华姐”。宋清华总是换着花样鼓励学生——2019年她创作“藏头诗”评语,在寒假前花了半个月时间把每一个学生的名字都藏进了诗里;2022年,她巧用学生的名字寓意写评语,引用经典诗句写评语;她还坚持编写班级公众号,给学生以精神上的鼓舞。

多年的班主任工作让宋清华积累了很多经验。她认为,面对学生的性格差异以及男女生间、优差生间、住校生与走读生间的较大差别,必须具体问题具体分析,做到区别对待和统一要求相结合,双管齐下,才能提高全班的整体素质。面对不遵守纪律的学生,宋清华要求他们先做到不无故缺席、有事必须请假,稳定一段时间后再要求他们不迟到早退、遵守纪律、按时完成作业。这样坚持了一段时间后,效果十分显著。宋清华从不大包大揽,非常注重培养班干

部。她说:“班主任管得过多容易让学生产生依赖性,缺乏创造性和独立性。”因此,宋清华建立了层次分明的管理体系,明确职责,让班干部各负其责,并且充分信任他们,逐步锻炼和培养学生的自我教育和自我管理的能力。在宋清华的班里,班干部既分工明确又团结协作——大的事情集体处理,小的事情由分管班委自行处理。她每周安排一名班委值周,填好班务日志,牵头处理日常事务,周末做好小结。这样由大及小、分层管理的方法既有利于班级的建设,又有利于学生成长。

宋清华还经常带领学生利用周末时间到海河小区空巢老人的家里开展志愿服务,丰富学生的课外生活,弘扬尊老敬老的传统美德。宋清华说:“同学们与老人的接触过程中不仅锻炼了动手能力,还从老人身上看到了积极乐观的生活态度,教育学生面对困难和挫折时要



市实验中学供图

敢于担当,不仅在学习上争做先进,还应该在思想上争做文明好少年。”



12月21日,漯河二高组织人员到召陵镇第二中心小学开展“结对共建同成长”捐赠活动。 本报记者 范子恒 摄



近日,郾城区实验小学举办校园篮球联赛。 本报记者 范子恒 摄

职业教育教学改革研究与实践项目成果漯河推广交流会举办

本报讯(记者 姚晓晓)12月22日,职业教育教学改革研究与实践项目成果漯河推广交流会在市实验中学中等专业学校举办。

本次成果推广交流会由河南省食品行业职业教育校企合作指导委员会、河南省轻工纺织骨干职业教育集团、市教育局联合主办。参与本次交流会的34个职业教育教学改革研究与实践项目代表在现

场进行了深入交流,纷纷表示国家级教学成果奖的先进做法对推动教育教学改革创新、全面提升人才培养质量具有重要借鉴意义。各院校将以此次推广交流会为契机,积极向优秀项目学习先进经验,不断深化职业教育内涵,培育高水平标志性教学成果,推动漯河职业教育更加健康、可持续发展。

郾城区举行初中英语教师“人人讲公开课”活动

12月21日,郾城区初中英语教师“人人讲公开课”活动在区初级实验中学举行。

活动开始后,电脑随机抽取选手,选手随机抽选课题,按照备课、讲课、评课、教案展示等程序进行。郾城区初级实验中学教师徐乐为大家带来了一节观摩课——《Will people have Robots?》。

随后,4名教师依次登台进行30分钟的课堂展示。评委从教学方法、课堂常规、课堂引导、课后拓展等方面对各位授课教师的课堂教学进行了点评,并随机抽取听课教师即时评课。最后,所有参会教师对各个学校现场展示的英语教案进行了观摩学习。

王彩茹 潘林业

源汇区受降路小学教育集团

举行朱煜名师工作室课堂教学研修活动

本报讯(记者 王嘉明)12月20日,受降路小学教育集团举行朱煜名师工作室课堂教学研修活动。

受降路小学教师张晗和魏小娟共同执教了四年级《为中华之崛起而读书》一课。张晗围绕“谁做了什么”这一教学重点,引领学生梳理出第一件事的主要内容,为第二课时的学习打下了坚实的基础。魏小娟在上第二课时,引导学生从“把握一件事”逐步过渡到“把握多件事”,落实了本节课的学习重

点。朱煜执教了四年级《梅兰芳蓄须》一课,并以《实用性阅读与交流任务群的设计》为题作讲座,从不同方面给出了教学提示:教师应该引导学生阅读实用性文章,准确提取信息,内化语言;还可以组织学生进行朗读、复述、讲故事、游戏等主题活动,尽量将识字、写字、阅读、写作、口语交际融为一体,充分利用信息媒介开展表达活动。

禁塑宣传进校园

本报讯(记者 姚晓晓)12月21日,中科新投(漯河)新材料有限公司禁塑服务中心到郾城区实验小学举办生物降解塑料科普知识讲座。

该中心运营专员贾媛娟用通俗易懂的语言,向学生讲解什么是生物降解塑料,然后通过视频、图片和案例向学生介绍塑料制品对大自然的伤害。贾媛娟还详细讲解了传统塑料制品的替代品、如何辨别可降解塑料制品等知识,让学生掌握辨别可降解塑料制品的方法,并建议学生减少塑料制品的使用,在日常生活中寻找创新方法代替一次性塑料制品。

如何正确测量血压

血压是血液在血管内流动时对血管壁产生的压力,能够反映心脏和血管的功能状况。血压监测技术的差异可以导致不同的血压读数。身体位置、手臂位置、手臂间的差异等因素均可影响血压测量的准确性。《中国高血压防治指南》2010年版对如何正确测量血压提出建议:

1.要求受试者坐位安静休息5分钟后测量。

2.选择定期校准的水银柱血压计或者经过验证的电子血压计。大多数成人使用气囊长22cm至26cm、宽12cm的标准规格袖带。

3.以柯氏音(动脉搏动)第一音和第五音(消失音)来确定收缩压和舒张压水平。连续测量两次,每次至少间隔两分钟。若两次

测量结果差在5mmHg以上,应再次测量。

4.首次测量时测量双臂血压,以后通常测量较高读数一侧手臂的血压。

5.对疑有体位性低血压者,应测量直立位后血压。

6.在测量血压的同时应测量心率。需要注意的是,人体左右动脉的解剖学特点不同:右手动脉来自于头臂干的分支,左手动脉来自于左锁骨下动脉。头臂干和左锁骨下动脉都来自于主动脉,而头臂干是主动脉的较大分支,左锁骨下动脉分支较小,导致通常情况下测量时右手臂血压较左手约高5mmHg至10mmHg。

漯河市中心医院内科 陈思

如何科学控制体重

肥胖可导致多种疾病的发生,如2型糖尿病、高血压、血脂异常及关节炎和睡眠呼吸暂停等病症。临床发现,即使只减轻体重的5%至10%,也能减少肥胖引起相关疾病的概率。很多人不清楚自己的肥胖程度,甚至不知道自己是不是肥胖。身体质量指数(BMI)是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准。正常的BMI=体重/身高(米)的平方。BMI<18.5属于体重过轻,18.5≤BMI<23为正常体重,BMI≥24为体重过重,BMI≥28属于肥胖。

与肥胖相关的实验室检查包括空腹血糖、肝功能、甲状腺功能、空腹血糖和糖化血红蛋白(HbA1c)等检测。

成功控制体重的方法包括:1.合理膳食,保持低热量健康饮食。2.适量运动,每周进行有氧运动三次,每次30分钟。运动时最大心率应根据个人体质而定,运动强度应循序渐进。3.保持平和心态,不要以情绪化进食作为生气时的发泄方式。

许多正在减肥的人谈“脂”色变。其实,油是人体必需的营养素之一。它为生命提供能量,构成各种细胞生物膜,维持正常生长发育和生理功能。肥胖的原因是脂肪摄入量大于消耗,并不是脂肪本身的效果。只要不过量,没有必要完全拒绝脂肪。

漯河医学高等专科学校第三附属医院 原航

简讯

●12月23日,漯河爱尔眼科医院主办的“漯聚精英 为爱尔来”第一届眼科新进展高峰论坛在

我市举办。全省百余名眼科专家齐聚一堂,共同探讨眼科新知识、新技术、新理论。

杨三川
●12月21日,召陵区许慎中学举行了阳光大课间评比活动。 谭鹏博

市妇幼保健院

为妇女儿童健康保驾护航

■本报记者 刘彩霞

1951年,市妇幼保健院建立;1995年,晋升为国家二级乙等综合医院;2021年3月,晋升为三级妇幼保健院;2021年12月,建成漯河市区域妇幼保健中心;2023年11月,与省妇幼保健院合作,组建省妇幼保健院漯河医院。72年来,市妇幼保健院始终坚持党建引领和人民健康优先的发展理念,致力打造“生命全周期 服务全过程”的健康服务,以四大业务部为支撑,不断推进保健与临床深度融合,打造了涵盖婚前、孕前、孕产、产后、儿童、青春期、更年期等健康服务链,为全市妇女儿童的健康保驾护航。

作为一所集医疗、教学、预防、保健、康复于一体的三级妇幼保健院,该院承担着全市基层妇幼保健业务指导与培训、妇幼保健新技术推广、妇幼保健信息统计、妇幼保健工作管理和质量控制等工作,肩负着全市妇女儿童健康规划的实施与监测任务,设置孕产保健部、妇女保健部、儿童保健部、生殖保健部四大业务部和内科、外科、乳腺外科、耳鼻喉科等13个病区及60余个门诊与医技辅助科室。其中,妇产科是市级重点专科,也是我市产前筛查技术定点服务机构,开设有妊娠高血压疾病门诊、妊娠糖尿病门诊、妊娠期甲状腺疾病门诊及助产士门诊等,在我市最早开

展分娩镇痛、导乐分娩、自由体位待产项目。儿科是市级重点专科,承担着全市及周边地区儿童疾病的救治工作,分设儿科病区、NICU、儿童健康康复区和儿科门诊,科室技术力量雄厚、综合实力强,与省妇幼保健院建立了长期医疗合作关系,为救治疑难、急危重症患者提供了有力的保障。生殖遗传科作为市重点临床培育专科,第一批加入河南省妇幼生殖联盟、中医联盟、郑大一附院生殖联盟单位以及省人民医院遗传中心漯河分中心,今年7月加入全国生育力呵护分中心,采用特色的中西医结合服务模式服务广大不孕不育患者;该科成立月经专病门诊,今年11月被国家妇科司认定为全国月经专病门诊执行单位。

目前,该院成功建成漯河市区域妇幼保健中心、中华健康快车白内障治疗中心、国家级心脏康复中心、市宫颈癌防治分中心、市优生优育指导中心、婴幼儿照护服务指导培训中心等。此外,该院还承担了市定民生实事(青少年儿童近视防控及视力免费筛查)、省定民生实事(免费产前筛查和新生儿疾病筛查),以有力的举措推进各项民生工作任务如期保质保量完成。

该院扎实开展辖区妇幼保健工作,建立了覆盖市、县、乡、村四级妇幼保健服务网络。该院发动村级妇幼保健员

入户排查,将符合筛查条件的人员分类登记造册,做到摸底排查县不漏乡、乡不漏村、村不漏户。实行新生儿“两病”和听力筛查清零、销号措施,对未及时筛查的新生儿,由辖区妇幼保健院查明原因,专人负责追踪随访和后期管理,及时督促其到筛查机构进行筛查;对确诊重症、死亡等情况不能进行筛查的,详细登记其信息和未筛查原因,逐级上报存档备查。我市连续7年实施“提高妇女儿童健康保障水平”省重点民生实事,累计为全市18万余名适龄妇女进行了免费“两癌”筛查,预防出生缺陷免费产前筛查率由55%提高至90%以上,新生儿疾病筛查率由94%提高至99%以上。

为了促进妇幼保健项目规范化、同质化管理,提升基层妇幼人员服务能力,今年5月,该院在全市开展基层妇幼保健骨干人员轮训,目前已完成5个县区约77家医疗保健机构、乡镇卫生院及社区卫生服务中心的174名妇幼保健骨干人员培训工作;同时,邀请省级妇幼项目专家开展妇幼健康相关项目专项培训6期,参训人员达1053人。此外,该院还举办了市首届托育职业技能竞赛、全市妇幼保健职业技能竞赛,通过以练促训、以赛促学,切实增强妇幼人员的服务能力。

该院秉持“儿童优先、母亲安全”

的理念,多次召开全市妇幼工作及母婴安全例会,结合全市妇幼工作质控成果进行阶段性、针对性讲评并提出切实可行的整改措施,及时部署下一步重点工作,促进各项管理措施的落实和妇幼健康项目质量的不断提升。该院扎实开展各类评审工作,通过组织市级专家对出生缺陷典型疑难病例进行评审、邀请省级专家参加我市季度孕产妇危重症评审,不断查漏项、补短板,持续改进和优化医疗质量,确保母婴安全。同时,该院结合群众不断增强的健康管理需求,大力加强科室建设,积极拓宽服务面,增设中医调理中心、孕期营养、心理咨询、儿童生长发育、儿童康复、儿童视光、儿童口腔等特色科室,全面呵护妇女儿童的身心健康。

谈及医院未来的发展,市妇幼保健院党委书记吕净上表示,他们将以提高母婴保健服务质量为目标,不断增强服务功能和服务能力,围绕“强基础、重内涵、提能力、保安全”狠抓落实,将医院建设成功能健全、富有特色、技术精湛、服务完善的三级甲等妇幼保健院,并打造个体与群体相结合、临床与保健深度融合、妇幼公卫管理与医疗保障紧密结合的市级高水平妇幼保健院,在满足我市及周边地区妇女儿童健康需求的同时,促进我市妇幼健康卫生事业持续健康发展。

相约六院·健康相伴

正确认识乳腺结节

乳腺结节是指乳腺内出现的形态不规则、边界不清的小肿块。它们可能是良性的,也可能是恶性的,但并非所有结节都会发展成癌症。乳腺结节是女性乳腺常见的一种症状,成因尚不完全明确,可能与以下因素有关:

遗传因素:研究发现,有乳腺癌家族史的女性更容易出现乳腺结节。

内分泌因素:内分泌失调是乳腺结节的重要原因之一。女性在月经周期的

不同阶段,体内激素水平会发生变化,对乳腺产生一定的影响。

生活习惯:长期熬夜、饮食不健康等不良的生活习惯可能导致乳腺结节的发生。

其他因素:如长期压力过大、心情抑郁等也可能诱发乳腺结节。

乳腺结节的诊断主要依靠医学影像学检查,如乳腺B超、乳腺钼靶和乳腺磁共振等。对于高度怀疑恶性的结节,可能需要进行病理学检查以明确诊断。

乳腺结节的症状因人而异,常见症状包括:1.乳房疼痛:乳房疼痛是乳腺结节的常见症状,多为胀痛或刺痛。2.乳房包块:乳房内出现形态不规则、边界不清的肿块。3.乳头溢液:部

分患者可能出现乳头溢液,多为浆液性或血性液体。4.乳房皮肤改变:部分患者可能出现乳房皮肤凹陷、橘皮样改变等。

如何预防乳腺结节的发生?要保持健康的生活方式,养成良好的生活习惯,定期进行乳房自检,定期接受医学检查。

乳腺结节的治疗方法取决于结节的性质和严重程度,常见的治疗方法有保守治疗、手术治疗、放射治疗和化学治疗。

在乳腺结节的治疗过程中,康复治疗同样重要。日常生活中,要保持良好的心态,学会调节情绪,避免因情绪波动导致病情加重;进行适当的运动,帮助恢复身体机能,增强免疫力;保持良好的饮食习惯,摄入足够的营养物质,增强身体抵抗力;还可以通过中医调理,改善体内环境,促进康复。 高洪军

专家链接



高洪军,市六院(市中心血管病医院)微创外科一病区主任、主任医师。他现任漯河市医学会微创外科专业委员会副主任委员、市普外专业委员会常委、市血管及营养专业委员会委员,是漯河市第十批专业技术拔尖人才和市普外科学术技术带头人之一。他从事临床普外工作二十余年,先后进修于郑大一附院普外科及内镜治疗中心、武汉大学科技大学附属协和医院普外科和腹腔镜外科,获漯河市科技进步奖6项,擅长普外微创、ERCP相关技术及甲状腺、乳腺等相关疾病的诊治及手术。



地址:漯河市八一一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695