

市教育局技能人才高地建设工作获省政府表彰

本报讯(记者 李文斌)日前,市教育局被省政府表彰为首届河南省技能人才高地建设工作先进集体。

2021年以来,市教育局高度重视“人人持证、技能河南”建设工作,成立了局主要领导任组长的“人人持证、技能河南”建设工作领导小组,组建了市教育局“人人持证、技能河南”建设工作专

班,具体负责教育系统“人人持证、技能河南”建设工作。市教育局多次召开专题会议,研究部署全市“人人持证、技能河南”建设工作,出台了市教育局专项工作方案和实施办法。及时将工作任务分解到县区和职业院校,明确任务,责任到校、到人。强化培训,每年对全市教育系统“人人持证、技能河南”建设工作人员

进行专题培训,有效提升了相关人员的责任意识和工作能力。建立健全了全市教育系统“人人持证、技能河南”建设工作评价机制和考核办法。每年召开6次专项工作推进会和现场观摩会,学习先进县区的经验、好做法,强力推进工作。加强过程督导,局领导多次带队深入县区和职业院校,协调解决工作推进中的困难和

问题,确保全市教育系统完成培训、取证任务。2022年培训职业院校学生及社会青年36366人次、取证28229人;2023年培训43509人次、取证30656人,连续超额完成省定目标任务。全市教育系统“人人持证、技能河南”建设工作成效显著,为现代化河南建设提供了坚实技能人才支撑。

许洼小学 学校家庭社会协同育人

操场上,充满欢声笑语,这是家长和孩子正开展亲子活动;纪念馆中,飘荡着朗诵《满江红》的壮志豪情,这是孩子们正在参加研学活动;会议室里,讨论酣畅,这是家委会成员正在为学校管理献计献策……一幅幅画面呈现出许洼小学家校社协同育人的生动场景。

近年来,郾城区淞江街道许洼小学积极探索学校、家庭、社会“三位一体”共育模式,积极创建省级家校社协同育人实验校,促进学生全面发展。2023年年底,许洼小学被评为河南省首批学校家庭社会协同育人实验学校。

学校主导 立德树人奠基

许洼小学高度重视家庭教育、社会教育在学生健康成长中的引导作用和实践作用,建立家校社共育领导机构,确保家校社共育工作有效开展;设立“家长学校”,组建家长委员会,共同参与学生的教育管理;定期召开家长会,落实学校开放日、家长接待日制度,采纳家长的合理化建议,改进学校教育教学管理工作;选聘具有丰富家庭教育经验的专家、社区干部组成讲师团,定期开展家庭教育指导活动,营造浓厚的家校社共育氛围。学校注重发挥学校教育的主导作用,开设学校“道德大讲堂”,邀请心理专家、法治辅导员到校授课,对学生进行思想道德、心理健康、遵纪守法等教育,为学生奠定坚实的成长基础。

家校合作 传统美德促成长

在学生成长过程中,家长起着

至关重要的榜样作用。许洼小学积极为学生和家长搭建亲子关系平台,邀请家长参与学校的社团活动。同时,学校还组织开展拔河比赛、篮球比赛等亲子活动,增进孩子与家长的感情,构建和谐的亲子关系,让孩子时刻感受到家长的温暖与关爱,有利于学生健康人格的形成。学校通过家长会、微信群提醒家长为孩子做好表率,放下手机,让孩子做一些力所能及的家务劳动,感受劳动的乐趣;利用端午节、中秋节、重阳节、春节等传统节日,引导孩子为家中长辈洗衣做饭、捶背洗头,让孩子受到传统美德的熏陶,促进身心健康成长。

家校共建 实践活动蕴正能

近年来,为让学生走进社会、融入社会,亲身感受真善美、汲取正能量,许洼小学坚持“走出去与请进来”相结合,把校外实践活动作为学校教育的“助推器”,使学生在社会实践中“受教育、长才干、作贡献”。学校组织开展“大手牵小手”志愿服务活动,家长和孩子一起在学校门口维持交通秩序,到公共场所打扫卫生、捡拾垃圾、植树护绿,参加爱心粥屋义务劳动,使其从小懂得奉献社会。组织社团成员深入社区、敬老院慰问演出,奉献爱心,培育尊老孝亲的文明新风。带领学生外出研学,参观烈士陵园,瞻仰革命先烈;走进沙澧景区,领略漯河风光,感受生活的美好。邀请社会各界学者、先进人物到校开展讲座,开阔学生视野,传播社会正能量,激发学生进取心,培养学生责任感。侯慧君

市教育系统 开展走访慰问活动

本报讯(记者 张玲玲)春节前夕,我市教育系统组织开展了走访慰问道德模范、“漯河好人”、优秀志愿者等活动,推动全社会崇德向善、见贤思齐、礼遇好人,弘扬社会正能量。

连日来,漯河高中、漯河四高、漯河五高、漯河第二实验小学、许慎小学等先后组织开展了走访慰问本校道德模范、“漯河好人”、优秀志愿者

活动,为他们送去新春祝福的同时,也详细询问其生活和工作情况,叮嘱他们保重身体,持续发挥先进典型的榜样引领作用,影响和带动更多的人爱岗敬业、奉献社会。各学校纷纷表示,要广泛宣传先进模范的光荣事迹,助推学校形成崇德向善的文明新风尚,为培育文明新风凝聚“最美”力量。



开展「情系退休教师 寒冬敲门送温暖」活动
一月二十七日,上午,源汇区实验小学组织



近日,郾城区太行山路小学开展“我们的节日——春节”义写春联活动。
王贝贝 摄



1月30日,郾城区东街小学组织师生开展写春联送祝福活动,为周边居民送去新春祝福。
赵世杰 摄

简讯

- 1月24日,漯河五高组织人员走访慰问困难教职工。李文斌
- 1月30日,郾城区第二初级中学开展为退休教职工送温暖活动。高晓磊
- 1月29日,郾城区教育局组织人员到分包的商桥镇大张湾村、岷山路社区、太行山路社区,对近二十户脱贫享受政策户开展走访慰问活动。

- 1月27日,郾城区实验幼儿园组织人员慰问退休教师。刘岩
- 1月29日,郾城区初级中学开展慰问离退休老教师活动。李文斌
- 1月30日,漯河三中组织开展“迎新春 送祝福”义写春联志愿服务活动。李文斌
- 1月29日,郾城区实验小学组织开展“义写春联送温暖、浓浓墨香迎新春”活动。钮紫轩

慢性病防治健康科普系列之五

冬季如何保护心血管

环境温度是影响心血管健康的一个重要因素。我们的体温是恒定的。大约在25℃时,体内的毛细血管壁舒张平衡,让我们感觉非常舒服。而较大幅度气温下降对心血管不利,天气寒冷会导致心血管疾病的发生、加重甚至死亡。天气寒冷会导致血管收缩、血压升高、血流缓慢、血液黏稠度增高、心脑血管负荷加重,动脉粥样斑块易破裂、冠状动脉痉挛,从而诱发心血管疾病;会促使血小板聚集,导致血栓形成;会使血容量增加、心排血量增加、血压升高,导致脑出血。以心肌梗死为例——有研究发现,冬季气温每降低1℃,心肌梗死的发生率增加2.2%。

在寒冷的冬季,如何护心护血管呢?这不仅需要我们注意防寒保暖,保持健康的生活方式,还要积极控制基础疾病,特别是老年人及有基础疾病的人群更需要注意。做好御寒保温工作。外出及时添加衣物,必要时适当减少外出。特别是室内温度较高时,如需外出,一定要穿着保暖的衣物。脚部保温尤其重要,鞋袜的尺码要适当大点儿,不要影响腿部和足部的血液循环。戴上口罩和帽子,不要让脖颈暴露在外,最好能捂住耳朵。注意锻炼时间和地点的选择。天气寒冷时,心血管病患者最好不要出去晨练。如想外出锻炼,最好选择上午10

点至下午3点气温相对高的时间段。也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目,可以打太极拳、散步。在室内也可以做一些力量练习及柔韧性和平衡性练习。健康饮食。适量吃些能增强机体抵抗低温、富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。冬季仍要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入,及时给身体补充水分。避免情绪激动。突然的情绪激动也会影响心血管健康。尽量保持心态平和,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。控制好“三高”。慢性疾病患者应坚

持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适及时就医。
市疾控中心张明达供稿

健康教育

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

怎样让孩子主动学习

给孩子自主感

什么是自主感?就是自己能决定一些事情。学习上的自主感,是孩子自己决定学习上的一些事情,直到把学习完全当成自己的事,从中感受到欢喜和满足——这也就是我们所说的内驱力。内驱力一旦被激发,根本不需要父母过多督促和安排。所以,生活里,在孩子的能力范围内,给孩子机会自己做一些决定。比如放学回家先写作业还是先玩、先写语文作业还是数学作业;比如让孩子制订学习计划,并在实践中修改。可以从让孩子决定买什么颜色的笔袋、书包开始,从让孩子决定选什么课外书来读开始。从被安排到自主安排需要一个过程来适应,允许孩子“试错”,不能着急。

让孩子有良好体验

儿子一度不想上围棋兴趣班,我百思不得其解。直到有一次我去接他放学,看见孩子在课堂上的表现才明白原因。复习上节课知识时,他明显不敢举手回答;老师指出他问题时,他总是一脸惊恐;课

堂练习时,他们对弈三盘,儿子输了两盘。他的关注点一直在“我错了、我输了、我不行、我根本学不会”上。对一件事没有良好的体验,陷入恐惧、失败和自责中,是没办法继续这件事的。于是,我和老公请儿子来教我们下棋,也在不断找水平差不多的对手和他对弈。经过一段时间的调整,他重拾自信。每个人都拥有让自己变好的能力。努力不一定会带来成功,但一定会带来成长。

呵护孩子的学习兴趣

兴趣班的本质也是一种学习,和学习一项运动、学做一顿饭一样,在方法上与在学校学习是相通的,可以迁移到任何一项学习行为上。我们在鼓励孩子的同时,也要把握好鼓励的度。因为当孩子做某件事的动机变成表扬和奖励时,反倒破坏了孩子的内驱力,使孩子失去兴趣和前进的动力。在学习上也是如此,外部奖励过度反而会扼杀孩子的学习兴趣和动力。所以在生活中,家长要夸奖孩子的坚持和努力,而不是只说聪明和棒。
本报综合

相约六院·健康相伴

哮喘为何多在夜间发作

支气管哮喘是一种由吸入过敏源或各种刺激性因素引起的气道慢性炎症,主要症状是咳、喘、闷,多在夜间发作。为什么哮喘夜间发作次数增多?生理规律:白天肺功能相对较强,夜间肺功能相对较弱,抗过敏能力也会明显下降,导致哮喘容易在夜间发作。体温变化:睡眠时体温下降0.7℃即会引起支气管收缩,从而诱发哮喘,在

温暖环境下睡眠,可明显减少哮喘发作。迷走神经兴奋性改变:人在睡眠状态时,迷走神经兴奋,作用在支气管平滑肌,容易引起支气管哮喘发作。气道平滑肌张力改变:快相睡眠期气道平滑肌张力明显波动,使气道反应性增加,引发哮喘。皮质醇的昼夜节律变化:皮质醇浓度下降易引发哮喘,夜间时皮质醇水平最低。气道痰液阻塞:白天痰液分泌刺激气道,咳嗽、喷嚏频繁,身体一直处于疲惫状态,都可能导致睡眠后气道疲劳松弛引发哮喘。鼻炎:鼻炎患者睡眠姿势不恰当,更容易将呼吸道分泌物吸入,引起支气管痉挛。过敏源:床边有过敏源

存在,如羽毛、尘螨等,随着空气进入患者呼吸道,会引发哮喘。治疗哮喘常用的吸入剂有布地奈德

福莫特罗吸入剂、沙美特罗替卡松粉吸入剂、硫酸沙丁胺醇气雾剂等。孟玉红



专家链接
孟玉红,市六院(市中心血管病医院)呼吸与危重症医学科主任兼重症医学科主任,主任医师,河南省呼吸学会睡眠障碍分会常委、间质性肺病分会常委、呼吸重症精准医学分会常委,省呼吸重症学组委员、省中西医结合呼吸分会委员,漯河市呼吸学会副主任委员、市重症分会常委、市老年分会委员。她曾获市级科技成果奖7项,先后被评为漯河市医德标兵、巾帼建功标兵、优秀抗疫医师等。她擅长各类肺炎、支气管哮喘、慢阻肺、肺癌、肺心病、胸腔积液、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗以及大咯血和呼吸衰竭、心力衰竭的抢救,能熟练开展肺功能测定、睡眠呼吸监测、有创无创呼吸机技术等。

习作园地

妈妈的爱

源汇区许慎小学四(7)班 詹馨雅
放学回家,我看到妈妈在厨房里忙碌。走进厨房时,妈妈正在冲洗一些树叶。我好奇地问:“妈妈,你洗这些树叶干什么啊?”妈妈笑着说:“这是枇杷叶,能煮水喝。我这几天不是一直咳嗽吗?我煮一点儿给你喝。”“它会不会很苦啊?”我有点儿担心地问。“良药苦口。”妈妈说完就不再理我,继续清洗叶子。这些枇杷叶呈墨绿色,油光光亮,仿佛涂了一层蜡,背面毛茸茸的,还有很多纹路。

妈妈用刷子将叶子背面的绒毛刷干净,放在淡盐水中浸泡了一会儿。接着把叶片剪碎放入砂锅,再倒入清水,开火煮沸。大概半个小时后,妈妈盛了一碗放在我面前说:“趁热喝了。”这碗红糖枇杷水冒着热气。我轻轻地尝了一小口,有点儿烫,有点儿甜。红糖枇杷水滑过喉咙,我顿时感到暖暖的,喉咙清爽了许多。我一口气一口地喝,喝得微微冒汗,神清气爽。妈妈看着我喝完,笑了。这碗红糖枇杷水,是妈妈满满的爱呀!
指导老师:郭翠琴

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院

地址:漯河市八一一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966095