

室内律动操、跟着视频学太极、职业生涯规划…… 疫情防控期间,这些课程不一样

本报讯(记者 何春林 通讯员 王玉彤)昨天下午3点30分,市二中初中部1920班,《跃动青春》律动操的旋律准时响起。学生们齐刷刷地站起来,在各自的座位旁伴随着音乐跳了起来。

体育课教学方式发生改变

“感觉还不错,浑身轻松。”4分钟后,音乐声停止,学生们安静地坐在椅子上,做起了作业。

据了解,一则“疫情期间暂停恢复大型体育活动和聚集性活动,各地各校要针对疫情防控要求,统筹调整年度体育教育教学、运动训练与学生锻炼活动计划,合理制定教学组织实施方案”的通知,让中小学体育教学模式发生改变。

《跃动青春》律动操因此而生。市二中初中部校长罗裔告诉记者,平日里的体育课,不同的班级分区错开进行,跟随着体育老师学会《跃动青春》律动操的要领和动作。老师将拍好的视频发布在家校群里,方便学生在家、教室里进行室内锻炼。

市二中的老师也创编了一套易学易会的《十六式简化太极拳》,作为本学期体育教材,供学生们在课余时间学习、锻炼。

市教科院体育教研员侯文波介绍,疫情之下,体育教学有新要求,必须改革才能适应。目前,我市多所学校遵循疫情防控的总体要求,充分利用网络平台创新体育课教育教学方式,开发了符合学生兴趣、易学易会的室内操和民间传统体育类运动太极拳等教学内容。



▲昨天下午,学生在跳《跃动青春》律动操 记者 何春林 摄

职业生涯规划课与疫情相结合

“如何拥有一双辨别谣言的慧眼,做疫情中的智者?”“疫情之下,我们身边有哪些机遇,可以让我们成长更强大?”“疫情改变了生活学习方式,如何进行时间管理和形成自控力?”……进入学校后,市二中高一年级学生发现,学校的职业生涯规划课程与疫情密切联系。

该校高一年级22个班级都要完成此次生涯规划课。一共有7堂课,涉及心理调整、亲子关系、时

间管理等。“每一次经历,都是成长;每一次成长,都是为了遇见更好的自己。”市二中心理老师秦瑜说,学校职业生涯规划教研组,结合新冠肺炎疫情,从积极心理学的角度出发,对生涯规划课程中的学业探索、职业探索和生涯设计部分进行探究。他们希望通过疫情之下的职业生涯规划课程,引导学生进一步地认识自我,提升学生的自主管理能力、选择能力和规划能力。

最是家书动人心 来读读两名小学生写给英雄家人的信吧!



家书传情 一字千金 写在特殊寒假里的一封信

亲爱的姨妈妈:

新年好!初一给您电话拜年,您都没有时间接我的电话,所以,我先给您拜个年,祝您新年快乐,万事如意!姨妈妈,好想您呀!

我看到电视里都是关于新型冠状病毒感染的肺炎的报道,现在不止是武汉,其他城市的情况也不乐观。几天前,武汉已经封城了,全国各地的医护人员都将驰援武汉抗疫一线。现在,株洲大街上的人可以说是寥寥无几,听外公说楼下药店里的口罩都卖光了,有些超市里的食物和生活用品都被售罄了。我们全家都变成了“蜗居一族”,爸爸妈妈不准我下楼,我每天只能通过电视看到外面的世界。

听妈妈说,现在的疫情严峻而紧张,作为医护人员,您早就取消了过年休假,一直奋战在抗疫一线,大年三十都是在急诊科度过的。姨妈妈,您是不是和电视里的医生一样,也穿着厚厚的防护服?我看到新闻里那些医生脱下防护服的

时候,脸上、手上都是红红的印记,爸爸说那是因为防护服密封不透风,经常跟皮肤摩擦,脸上和手上就容易破皮。您的脸上和手上有没有红色的印记,有没有破皮?

昨天,妈妈还在夸您,说您是全家的骄傲,还说因为有您您一样英勇无畏的逆行者,才能保障我们的安全。姨妈妈,我有一个小秘密想跟您分享——长大了,我也当一名医生。医生的职责是救死扶伤,凭借自己的这双手,救护更多的人!我很崇拜您,我也想像您一样,做一个默默无闻的白衣天使!您会支持我的,对吗?姨妈妈,您在医院放心工作,我们都挺好的。希望您要保护自己,按时吃饭,养足精神,我们等着您凯旋!

祝您
新年快乐,平安健康!

您的外甥:徐瑞兴
2020年1月28日
(作者:株洲八小小学生)

亲爱的爸爸:

您好!
2020年年初,一场突如其来的新冠疫情由武汉席卷了全国。在这一场战役中涌现出许多赫赫有名的抗疫英雄,有年近七旬的钟南山院士亲赴武汉,他冲在战疫的第一线;有快递小哥江勇义务接送医护人员,为他们解决吃饭等问题;还有像韩红一样的歌手号召大家捐赠抗疫物资。爸爸,您虽然只是医院一名普普通通的检验员,但您却是我心目中的英雄。

爸爸,我记得自从新冠病毒这个恶魔汹涌来袭起,您就在医院开始了核酸检测。您每天都是早出晚归,没有了正常的休息时间。每天我还没有起床,您就已经出门了。

记得有一天晚上,我们等您一起吃晚饭,饭菜冷了又热,热了又冷,可是一直等到了晚上8点,饭菜都已经凉了,您还是没有回来。打电话过去,总是无人接听,我们担心得不得了。后来才知道,您一旦消毒穿上了防护服,进了实验室,不要说接听电话,连喝水上厕所、吃饭,这样最基本的生活需要都不能够按需做到。因为一套防护服就是好几百元,脱掉一次之后就等于要重新穿上新,就等于浪费一套防护服。为了节省医疗物资,所以您穿上防护服、戴上护目镜和口罩工作,经常就是坚持八九个小时,这中间不能喝水,也不能上厕所。

下班了,就要先脱防护服,然后第一次消毒处理,接着在隔离间消毒,第二次消毒处理后方可下班回家。回到家第一件事情,

是将衣服、鞋子脱在门外酒精消毒,又去洗澡进行第三次消毒。这样日复一日,现在您的手表皮都薄得很,我都能通过您的手表皮看到里面红彤彤的肉。您的手现在一碰就会痛,更不用说指纹打卡了,听说现在您十个指头上的指纹没有一个能够打卡成功。

我问您为什么要这么折磨自己的手,您告诉我,在检测核酸时要非常小心。因为病毒可以通过气溶胶传播,一不留神就会有被传染的危险。我听后大吃一惊,那这样您不是很危险吗?有一次我听到新闻报道有一个医护人员,甚至有一个医院的院长,都因感染新冠病毒抢救无效去世了。您这样一说,我就更担心了,连忙问您不怕感染吗?没想到您却笑着说:“一般不会的,之前被感染的医护人员都是对病毒不了解,防护措施有不到位的地方。现在我们上班都是几重防护,手套呀,隔离衣呀,防护服呀,护目镜啊,都会穿戴好的。再说,如果我们不去检测病毒,那病人怎么办呢?”听到这些,我总算安心了。

正因为有了像您一样的医护人员奋战在抗疫一线,中国一定会打赢这场疫情防控阻击战,取得抗疫的胜利。我为有您这样的爸爸而骄傲,更为祖国有这么多抗疫英雄而感到自豪。

祝
身体健康,工作顺利!

您的孩子:周芸熙
2020年1月28日
(作者:株洲八小小学生)

我市开展燃气安全隐患专项整治 新奥工作人员将佩证上门,请配合

本报讯(记者 刘玺 通讯员 肖凤云)前日,市应急管理局对全市燃气安全隐患专项整治进行再部署再动员。记者从部署会上获悉,虽然近年来我市未发生重大燃气事故,但燃气安全形势依然严峻,存在管网老旧、违章占压、热水器无烟道、胶管老化、超期表(灶具、热水器)服役等安全隐患,并引发了一些燃气爆燃小事故。

专项整治期间,各县市区、各有关部门、相关企业将以燃气管道、瓶装液化石油气、餐饮场所燃气设施、重大危险源等为重点,制定工作方案,组织开展燃气各环节领域安全隐患专项排查整治。对燃气生产、运输、存储、销售、配气及使用环节的相关企业和居民用户开展检查,对发现的问题将建立工作台账,立即进行整改;对一时难以整改的隐患,将采取针对性的预防措施,严防事故发生;对重大安全隐患和问题将挂牌督办整改,确保隐患排查整

治落到实处。前日下午5时多,市新奥燃气公司对明月湖小区开展入户安全检查,发现7栋罗先生家存在燃气管道胶管老化、表具超期等隐患。随后,工作人员对表具进行免费更换,嘱咐他一周内前往营业厅将老表内的金额转入新表,并建议他将胶管换成金属波纹管。市新奥燃气公司副总经理肖雄兵介绍,公司目前制定了工作方案,城区所有用户按区域分为11个网格。每天下午5点到晚上9点,工作人员将佩戴证件对各管辖区域内的户外管网燃气设施、施工工地,以及民用、工商业等用户进行全面安全检查,发现问题立即进行整改,力争在6月30日前完成25.8万民用用户的入户安检。对存在严重安全隐患、可能导致伤亡事故的燃气用户,对方如拒不整改,公司将采取限制购气或停气措施。



▲新奥燃气工作人员入户安检 记者 刘玺 摄

相关案例

灶具老化致燃气泄漏 羽绒服静电引爆

去年2月18日中午,家住荷塘区湘湖大厦的周先生带着妻儿去长沙走亲戚,出门前将家中所有窗户关闭,晚上才回家。“刚到家门口,我们就闻到一股刺鼻气味,怀疑是家里的天然气泄漏了,我就要老婆、孩子先待在门外,自己开门进入厨房查看。”周先生说,房内的气味更加刺鼻,他准备进厨房关闭燃气阀门,但刚到厨房门口,就听到“砰”的一声巨响,还看到火花,他的脸部被轻微烧伤。

周先生当时说,家里的燃气灶已经用了9年,而他进入室内时没有触动任何电源开关,也没有抽烟或拨打手机。事后,工作人员发现周先生家的天然气金属波纹管没有破损,排除了管道漏气的可能。通过进一步检查,周先生家燃气灶的自动熄火装置已经失效,导致燃气泄漏,他所穿羽绒服产生的静电引燃了泄漏的天然气,导致爆燃事故发生。

用气小贴士

- 1、市民应到正规营业网点购置液化化气,切勿贪便宜找“黑气站”购气。
- 2、市民家中如使用液化气罐,要定期检查瓶阀、减压阀是否漏气,胶管是否老化、破损、开裂或连接太松。如发现液化气泄漏,要马上关闭液化气阀门开关,再打开窗户,同时注意不要开启或关闭任何电器开关,更不要吸烟。一旦液化气罐起火,要马上用一块厚的湿布盖住火焰,使其缺氧熄灭,关闭液化气阀门。若阀门被烧坏或无法关闭,应马上拨打119。
- 3、市民家中如使用天然气,最好定期用肥皂水检查天然气设备接头、开关、软管(建议金属波纹管)等部位,

看有无漏气。如发现液化气冒出,或有天然气味时,要关闭所有开关,严禁火种(包括电器开关),打开窗户通风,并立即拨打新奥客服热线95158。
4、根据我国《家用燃气燃烧具安全规定》,从出售当日起,燃气灶的使用年限为8年,液化石油气和天然气热水器为8年。家用燃气灶超过使用年限后,老化、变形的零部件可能会引起回火、熄火和燃气泄漏等现象,严重的还可能还会引发火灾、爆炸事故。燃气热水器超期后不仅零部件容易老化,安全保护装置可能也会失效,容易造成使用时中途熄火。

8家医院“全面体检” 找出问题近300个

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 杨德才)记者从市卫计委综合监督执法局获悉,我市已对8家医疗机构完成第二轮“驻院式”综合监督检查,共发现问题近300个。

据悉,我市在4月2日开始全面启动第二轮医疗机构“驻院式”综合监督检查,计划检查医疗机构32家,检查组成员包括卫生监督、院感及医政专家等。检查范围不仅包括门诊药房、业务科

室、手术室等常规科室,还延伸到医院的洗衣房、污水处理间、医废暂存点等。市卫计委综合监督执法局局长唐峰介绍,在“找茬子”的同时,他们还会向医疗机构“教法子”,指导医院成立医疗质量小组,要求医疗机构的洗衣房要设置无污染区、清洁区等。同时,将执法用法和普法学法结合起来,推动全市医疗机构形成依法执业的良好氛围。

让天际线更清爽 石峰区137块违规高空广告牌被拆

本报讯(记者 伍靖雯 通讯员 颜淑婷)响石广场附近“御足堂足浴”广告牌、四季天伦酒店楼顶的铁架广告,亿都国际小区楼顶的房产广告……昨天上午,石峰区城管局有关负责人告诉记者,近期通过晚报热线等方式收集到的大型高空广告牌类问题,都已拆除完毕,辖区天际线日益清爽。

去年,我市编制出台了《株洲市城市户外广告设置管理办法》《株洲市城市户外广告和牌匾控制规划》等法规文件,填补了我市户外广告设施管理的空白,并成功入选“全国规范城市户外广告设施管理工作试点城市”。“能让株洲变得更好,我们当然会提供相应的指导、建议。据悉,今年以来,石峰区城管部门持续推进违规户外广告牌拆除工作,截至目前已拆除137块,拆除面积6083平方米。石峰区城管局提醒市民,汛期天气多变,雨水、大风较多,违规户外广告牌易形成安全隐患。若居民在辖区发现类似问题,可拨打石峰城管热线22629754反映。

产地直供正宗文山三七粉免费领
凡符合条件就送正宗18头破壁超细粉90天用量的文山三七

三七又名山漆,四七,金不换,人參三七,享有“南国神草”等美誉,三七的主根,茎、叶、花均可入药,三七粉是植物,三七的根茎通过2000种破壁技术制品,《本草纲目》记载三七味微甘而苦,类似人參之味。《玉揪药解》记载三七和管止血,通脉行瘀,一切瘀血皆破,行瘀血而新血。《本草纲目拾遗》记载人參补气第一,三七补血第一,味同而功各异,故称中药之珍贵者。扬名中外的中成药“云南白药”“片仔癀”都是以三七为主要原料制成常思而药,复方丹参滴丸,丹参片,三七散中都含有三七成分。

云南三七推广中心为感谢10年来广大群众对厂家的大力支持,在全国范围内发行“健康活百 健康365”的活动,郑重承诺,凡打进电话报名,前100名即可获赠90天用量18头破壁三七粉。活动期间符合条件者,能享受补贴一天一元钱。

优先领取条件

1. 活动仅针对年满60岁以上的中老年朋友,每人限领一年量,不得重复申购,不零售。
2. 患有心脑血管疾病,常年用药人群,高血压,高血脂,高血糖,冠心病,心悸,脑梗,脑血栓,脑出血等。
3. 脾虚,糖尿病,前列腺,记忆力减退,睡眠差,手脚麻木等人群。

再次承诺,本次参与活动的三七粉都是正宗18头破壁技术制成的三七粉,每罐为280g。瓶身都有中国防协会质检防伪码和质检合格证,可放心食用。

免费申请电话 **400-6585-669**