

# 复课临近，师生、家长需做哪些准备？建议来了！

新冠肺炎疫情，打乱了我们生活的节奏，也让学校开学受到了影响。随着疫情防控形势向好，各地学校都在积极准备错峰开学，史上“最长寒假”终于快要结束了。

随着复课脚步的临近，师生、家长也要行动起来啦！比起往常的开学，特殊时期的复课需要做万全准备，确保安全有序。那么复课后一段时间的工作重点是什么？老师如何做好教学过渡和衔接？家长和学生如何调整状态？

**学生：调整作息时间表**  
这个超长的寒假相信已经打乱了许多同学的生物钟，那么在临近开学的这段时间，需要逐步恢复到上学的作息，以便开学之后能更好适应。

最好在开学前一两周左右逐步改掉睡眠的坏习惯，树立时间观念，训练早睡早起，在家作息时间尽量向学校作息时间靠拢，这样才能在开学后尽快适应学校的作息时间表，缩短不适应期。

**调整焦虑心态**  
随着全国陆续有地方开学，学生的心态一定有所波动，会焦虑自己什么时候返校。这个时候，请大家放平心态，等候学校的通知，每日按照要求照常在网上上课，保证学业不落下的同时，做好返校学习、测验的准备。在时间充足的情况下，查漏补缺，整理自己的知识网。超越其他人，这是最好的时机。

**调整饮食结构**  
居家闭关的这段时间，每天被美食包围，平时运动量并不能消耗掉多余的热量，所以会有一些同学出现发福的情况。在即将走向正常的这段时间，需要

父母和同学们一起努力，调整饮食结构，平衡每日的营养摄入，避免出现营养不均衡、消化不良，或者过度发胖等情况。保持良好的身体状态，能够更快跟上学习的步伐。

**对学习用品进行归类整理**  
居家学校这段时间，有的同学养成懒散、注意力不集中等一些不好的学习习惯，开学前要把手中电子产品等来个“刀枪入库”，上网课期间使用，结束学习就要收好，不要沉迷于手机游戏等。收拾好这些东西之后，再对自己的学习用品进行归类整理。

**端正学习态度**  
很多学生在校期间受到约束，进入寒假，放松自己。快开学了，要端正学习态度，从一些容易让自己静下心来事情做起，逐渐收收心，比如听音乐、看看书、练字等等。

**制订学习计划**  
很多学生在校期间受到约束，放假回家后，放松自己，有的用手机上网整天沉迷其中，快开学了，自己要端正学习态度，走出网海，找回自己才对。自己要树立学习目标，根据自己的实际，制订切实可行的学期计划，定出各科的标准，计划要针对实际，切实可行，不可高不可攀，束之高阁。以此促进自己的新学期学习。

**学习疫情防控知识**  
疫情逐渐得到控制，但是也不能马虎大意，在寒假里养成的戴口罩、勤洗手、勤通风等好的卫生习惯一定要坚持。提前跟老师沟通，了解学校疫情防控的要求，按照学校的要求来准备。

**经常与老师沟通健康情况**

在特殊时期，按时上学固然重要，更重要的是保证自己和家人的身体健康。开学前，更要时刻关注自己和家人的身体状况以及出行情况，及时向班主任老师汇报。越要临近开学，疫情防控越是要打起精神。

**家长：主动与孩子保持密切合作**  
通过这段时间的在家学习，家长们应该对孩子的学习规律有了更深刻的认识，只有家校紧密合作才能促进孩子更好地成长。因此，返校复课在即，家长们应该主动和学校教师保持有效联系，充分了解学校的教育要求，发挥学校集体教育和家庭个体学习的各自优势，以保证孩子学习好习惯的持续养成。

**调整生物钟并加强运动**  
因为居家防疫，孩子们生活节奏相对松散，且出门机会减少，整体运动量不足。因此在生理上，家长要主动根据学校的作息时间表，从早晨起床，到晚上睡觉以及午间休息，调整孩子在家的生活节奏。同时有意识地加强孩子在家运动的时间和强度，唤醒孩子的身体机能，在返校前让孩子的生物钟跟上学校的节奏。身体机能跟上了，孩子们的适应就会更快更顺畅。

**循序渐进调整心理**  
一个多月来，孩子和我们一样完全暴露在各种有关病毒和疫情防控的信息中，有些敏感的孩子会对病毒和人群产生担忧、焦虑甚至恐惧。为了让孩子们能够有足够的心理能量重新回归正常学校生活，家长们首先不要以爱孩子的名义制造焦虑，要引导孩子从权威渠道了解病毒研究的最新进展，让孩子对病毒和疫情有清晰科学的认识；同时，教会孩子正确做好各

种防护，如科学戴口罩等；保障安全的情况下，带孩子逐步进入小区广场、菜场、超市等场所，消除孩子紧张、焦虑的心理。

**老师：找到个性化的“关键”起点**  
学生居家学习情况各异，把握教学起点，老师要了解：学生已知什么、未知什么、学生想知道什么、能知道什么、学生网上学习疑难、关键性问题有哪些，为什么有这些问题，等等，与学生一起找到他的“零起点”。

采用多样化的“滴灌”教学。班级学生掌握情况较好，可将学习新课与补学巩固讲解并行；对于两极分化的班级进行同伴互助式教学，班内统一教学与课后补学同时进行；对于班内学生知识掌握参差不齐的情况，可采取分层教学；对部分学习困难、注意力不易持久、独立性自觉性较弱而产生的新学困生，教师应给予特别辅导补救。

**关注思维发展的“深度”学习**  
居家线上学习是学习的一种新方式，但相对缺乏教师的监督和引导、同伴的互助和研讨，学生的各学科学习往往存在“知其然而不知其所以然”情况，在过程探究、思考应用上存在不足。教师应依据学生情况指导学生明晰学科知识体系和内在联系，建构知识网络，在此过程中培养学生良好的思维品质。

另外，在复学的前两周，要通过年级视频分享会、班级班会、心理辅导课、社团学生会的社会实践成果展示等活动，释放学生内心郁积，减轻学生焦虑孤独情绪，使学生获得应对危机的技巧，促进他们健康成长。

来源：河南省教育厅微信公众号

## 《不能忘却的记忆》出版发行

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 李翔宇）近日，由中共汝州市委党史研究室编辑的《不能忘却的记忆——汝州市口述历史》一书出版发行，为我市开展革命传统教育、讲好汝州红色故事、传承红色基因，提供了生动、丰富的地方党史读本。

该书共收集自1932年以来我市第一个共产党员诞生至2019年底有关汝州政治、经济、军事、文化、教育等方面的文章150多篇，70余万字。所选内容，均为作者“亲历、亲见、亲闻”的口述、回忆性质的革命历史故事或历史人物。每一个故事都是全市人民宝贵的精神财富，每一个人都是全市人民奋斗不息的力量源泉。

该书的出版发行，对增强党组织的凝聚力和战斗力，教育和引导广大干部群众“学党史、感党恩、跟党走”，更加珍惜今天的幸福生活，促进我市全面建成小康社会以及正在不断深入开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，都具有十分重要的现实意义和指导意义。

## 防患于未“燃”

市中医院后勤科开展消防演练



本报讯（融媒体中心通讯员 王泽鹏）为落实医院的消防安全工作，提高防范及处置火灾能力，3月13日，市中医院后勤科组织开展了消防应急演练活动，现场对医院应急灭火人员穿脱灭火防护服、操作灭火器、连接水带、操作水枪、收放水带等操作要领和实战技巧进行了检验（如上图）。

## 吃货们 开吃了

李晓伟

餐饮复业的“春雷”打响，吃货们的好消息来了。

3月16日，市新冠肺炎疫情防控指挥部下发了《关于全市餐饮服务全面复工复产的通知》，坐等了这一个多月的吃货们，终于迎来了好消息。

2020年的开年，打乱了大部分企业的正常开工，也打乱了学校的正常开课，影响了无数人的正常生活。给人们的出行、就业、经营造成了非常大的困扰。特别是吃货们心心念念的餐饮业，更是让他们感到“生无可恋”。所以他们早就期待着餐饮行业恢复营业，以便去吃火锅、烤肉等，大快朵颐。

他们和餐饮人为此欢欣鼓舞、奔走相告，因为大家真的等了太久。这个春天，餐厅一度成了奢望，但它本不该成为奢望。

毫无疑问，“难”是今年整个餐饮行业的关键词。让餐饮人万万没想到的是，“等”居然比难更难。疫情爆发以来，大家几乎都在——等。事实上，这也是大家唯一能做的事。

这个“等”字，着实让人捏了一把汗。因为在餐饮产业链当中，餐厅只是终端。要知道，这背后还是一条关乎千万人的上下游供应链。多米诺骨牌效应显而易见，餐饮企业迟迟不能复业所带来的收入下降、现金流枯竭、债务危机爆发，必定会引发经济衰退、产值下降、债务增加、员工失业、相关产业链崩塌等一系列连锁反应。

唇亡齿寒，终端难受，产业链上的其他环节必定只有跟着受难。

所幸的是，春暖花开，冰河解冻，餐饮服务全面复工复产，让街道上重新热闹起来了，让吃货们重新涌入自己的餐厅了。

但是，一些事项还是要注意的。

餐饮经营单位复工复产前，要建立返岗员工健康台账，复工后每日对员工进行晨检和体温监测。对营业场所、设备设施、餐饮用具等进行一次彻底的全面消毒和安全检查；必须备好测温仪（测温计）及充足的口罩、消毒液等防疫物资。从业人员优先使用本地人员，暂不聘用疫情高、中风险地区人员和入境人员。

餐饮经营单位要强化卫生防疫知识宣传教育，提高员工的自我管理能力和所有员工必须佩戴口罩上岗，服务过程中尽量减少与顾客近距离接触。外出采购时或工余时间，不去或尽量少去人员聚集场所。

用餐人员进入餐饮经营单位前必须测量体温，体温超或出现有发热、咳嗽、打喷嚏等症状的，一律不要进入餐饮场所。

推行分餐制，鼓励为每桌客人提供双筷公勺或公筷公勺，防止交叉感染。最好暂时不要举办婚宴、喜宴、年会等聚集性用餐活动。

## 市第一人民医院产科病区

### 感谢信与锦旗背后的故事



3月16日一大早，市第一人民医院产科病区和往常一样，有条不紊地忙碌着。这时，一位患者家属拿着一面写有“拾金不昧 医德高尚”的锦旗来到护士站，向护士杨亚平以及全体产科医护人员表示真挚的感谢（如上图）。

产科主任郑玉霞、护士长王莎莎热情接待了患者家属。患者家属一边紧紧握着郑玉霞的手，一边感激地说道：“谢谢你们，非常感谢郑主任、王护士长及全体产科医护人员的帮助。谢谢杨亚平护士，你拾金不昧的精神值得我们学习！”随后，又将一封感谢信交到了郑玉霞手中。

原来，3月13日上午，科室晨会后，在病房巡视中，护士杨亚平在15床捡到一部手机，她想，无论是谁丢了手机，都是一件让人着急的事情。于是，她立即向护士长王莎莎汇报，并开始挨个病房查找。经查找发现，这部手机是7床患者家属丢失的。经核实后，杨亚平将手机归还给了患者家属。

## 市骨科医院神经内科

### 患者送锦旗 真情表谢意

“常主任你们辛苦了，这次治疗效果这么好，多亏了你们，真是太感谢了！”3月13日，市骨科医院门诊大厅上演暖心一幕，该院神经内科一科住院患者家属将两面分别绣有“骨科医院有华佗，救命之恩永不忘”、“超一流的医术、亲人般的服务”的锦旗送到该科主任常世伟及科室全体医护人员手中，以此表达对他们深深谢意（如右图）。

3月13日凌晨3时30分左右，55岁的郭先生起床上厕所时，突然出现右侧肢体麻木无力、行走困难、言语不清等不适症状，家属发现后立即将其送往市骨科医院神经内科一科进行诊治，到院后，经检查郭先生被确诊为“急性脑梗塞”。

由于郭先生病情紧急，该院值班医生杨燕燕接诊后，立即对此情况进行汇报，该院迅速启动卒中急救绿色通道，科室医护人员积极商讨治疗方案，对郭先生的情况进行综合评估，全面查体、颅脑CT检查、心电图检查、血液化验等。在排除患者无溶栓禁忌症，征得家属签字同意后，神经内科医护人员迅速进行静脉溶栓，在郭先生发病的1小时后，由常世伟亲自指导为郭先生实施阿替普酶溶栓治疗，然而整个溶栓的过程并不顺利，患者反复出现右侧无力等不适症状，让家属的心又紧张了起来，常世伟同溶栓小组成员

患者家属拿到手机后，心里十分感激，当时就拟写了一封感谢信，又专门定制了一面锦旗，一并送到杨亚平手中，于是就发生了开头的那一幕。

无独有偶，3月13日当天，产科还收到了另外一封感谢信。这封感谢信整整5页，书写了一位女士在产科分娩及住院的心路历程。

胡女士是第一次分娩，心里难免有些紧张和担忧，再加上，她常常会听到身边的宝妈们分享自己的分娩经历，心里便又多了一份恐惧。住院后，产科医生葛冰冰根据评估，推测患者为巨大儿，胡女士担心自己难以顺产，想直接选择剖腹产。产科医护人员根据胡女士的具体情况，觉得她完全可以顺产，于是便向她讲解了顺产的各种好处。

听了医护人员的介绍后，胡女士决心顺产，但是在生产过程中，随着阵痛的一次次加重，她又一次想放弃顺产进行剖腹产。这时候，值班医师马志红、助产士杨霄转、史艺格再次向胡女士讲解了顺产的好处，并建议她选择无痛分娩来缓解疼痛。她听从了建议，进行了无痛分娩，并积极配合医生和助产士，疼痛也得到了缓解，终于顺利分娩一巨大儿男婴，母子平安。

胡女士的感谢信中，字里行间流露着自己的感激之情，感谢产科医护人员对她无微不至的关爱。产科医护人员也被她的一封信所感动，特赠送一副宝宝脚印挂件送给了胡女士。

融媒体中心记者 李晓伟  
通讯员 葛冰冰 杨亚平



产一科的全体医护人员

金杯银杯，不如老百姓的口碑。对医院来说，也是如此。医院好不好，服务优不优，患者说了算。如今这个网络时代，信件似乎已经淡出了人们的视线，很少有人用手工信这种“弥足珍贵”的方式来传达情意了。但写信这种质朴的表达方式，仍是一种难以割舍的情怀。而就是这么一封手写感谢信，让市妇幼保健院医务工作者们感受到了来自患者和家属的认可与鼓励。

3月16日，市妇幼保健院收到一封感谢信。产科张继峰写给该院产一科医生朱姿燕、护士陈晓楠、邵利萍等产一科医护人员的一封信。虽是一封短短的感谢信，里面却有沉甸甸的感恩之情，对医护人员来说也是最宝贵的礼物。

据了解，28岁的张继峰3月13日因腹部疼痛（临产引起）来到市妇幼保健院就诊，3月14日中午11:32分顺产，产妇产后约3个小时后出现子宫收缩乏力，阴道出血量多的情况。该院产一科医护人员迅速抢救，经过值班医生朱姿燕和其他医护人员的有效抢救，张继峰转危为安。住院期间，医生护士们无微不至的照顾更给产妇和家人留下了深刻的印象，尤其是医院免费提供的月子餐，解决了产妇产后的营养问题。

一句衷心的感谢，是每位医生、护士坚持的理由；一个温暖的举动，拉近了医患间的距离。市妇幼保健院每位职工的努力，都只是希望来院治疗的患者能收获一份健康。“患者和家属的感谢信，对于我们来说，既是一种肯定和鼓励，也是一种鞭策和希望。我们将继续用真心、爱心、细心和耐心，让病人感受亲情和温暖，赢得患者更广泛的信任，为母婴健康保驾护航！”市妇幼保健院产一科主任马小慧说。

据介绍，市妇幼保健院产一科，开设床位64张，其中副主任医师1名，主治医师4名，住院医师6名。科室精心打造的VIP病房，可以满足广大孕产妇及其家属对医疗服务不同层次的需求。VIP病房内空调、有线电视、饮水机、衣柜、隔帘、沙发、独立卫生间等设备齐全。病房环境优雅温馨，配套设施齐全，营造一份舒适、便利、温馨、隐私的住院环境。

该科室擅长妇科及产科常见病、多发病及并发症的诊治处理；各种难产处理；围产期保健；新生儿窒息抢救及护理；子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫脱垂、卵巢囊肿、宫外孕、会阴陈旧性裂伤的手术治疗。尤其是在处理产科危重症方面有丰富的临床经验，成功抢救多例产后出血、前置胎盘、胎位不正、子痫及子痫前期等危重孕产妇，并成功抢救1例羊水栓塞，这也是汝州首例羊水栓塞抢救成功病例。该科室开展的无痛分娩技术，让准妈妈不再经历疼痛的折磨，减少分娩时的恐惧、疼痛和产后的疲倦，轻松愉快地度过分娩过程。

据了解，市妇幼保健院产一科拥有一支爱岗敬业、技术过硬、热情活跃的医护队伍，可以为患者提供安全、优质、高效的服务。多年来，该院产一科全体医护人员本着“以病人为中心”的宗旨，实施规范化专业培训、民主化科室管理，创建了和谐的工作环境，多次获得“先进科室”的称号。

“在以后的工作中，市妇幼保健院产一科全体医护人员将继续发扬‘改革、务实、团结、奋进’的精神，在这洋溢着勃勃生机的温馨大家庭里，怀着满腔热情，迎难而上、积极进取，不断提高自身素质与业务水平，更好地服务患者。”马小惠代表科室全体医护人员承诺说。

融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 赵建龙