

小朋友沉浸式打卡“生命与健康体验馆”

实践中品快乐 体验中促成长



小朋友们正在听工作人员讲解中药知识

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）为提高群众健康意识，让更多的儿童在健康快乐的环境和氛围里长大，2月14日-16日，市第一医疗健康服务集团生命与健康体验馆，迎来了金色童年幼儿园纸坊校区的小朋友参观。

一大早，老师们就带着小朋友们来到了生命与健康体验馆。孩子们仿佛置身于知识的海洋，在国医健康馆、生长发育馆、视力科普区、口腔体验馆、手术室示教室等主题展区，听得津津有味，看得聚精会神，玩得不亦乐乎。以前从电视上、故事中看到、听到的许多美妙和神奇的东西，都栩栩如生地展现在孩子们面前，让他们眼界大开。一件件生动有趣、蕴含着人类智慧的展品，令好学的孩子们目不暇接、流连忘返，发出一阵阵惊呼：“哇……太好了。”

第一站国医健康馆。生命与健康体验馆工作人员通过简洁明快的话语，让小朋友们知道了东汉著名医学家张仲景是我们的河南老乡，平时吃的大枣、枸杞、山药等也是常

见中药，还观赏了中药的干药和鲜药标本，一问一答的方式，更好地调动小朋友们对中医药的兴趣。

第二站生长发育馆。3-6岁是小朋友们发育最佳时期，这期间要养成良好的生活习惯，适当的营养、充足的睡眠和适量的运动，有助于改善生长高速度。来到营养膳食区，通过模型展示一日三餐的常见食物，告诉小朋友们要多吃水果蔬菜、粗粮、蛋白质以及豆类食品，而不良的饮食习惯会导致肥胖，出现健康危害。

第三站视力科普区。在视力科普区首道体验环节，通过黑暗环境的营造，让小朋友们体验失去视力后的黑暗景象，告诉他们爱惜自己的眼睛，保持良好的坐姿，少看电子产品，养成科学用眼的习惯。

第四站口腔体验馆。通过口腔内窥镜，小朋友们能清晰地看到自己的蛀牙，直面了解自己牙齿的健康状况。我国第四次口腔流行病学调查结果显示，5岁儿童乳牙龋齿患病率高达70.9%，较10年前增长了5.8个百分点，儿童龋齿患病率已呈现明显上升趋势。很多家长认

为，乳牙迟早要换，不需要花时间、精力和金钱去治疗龋齿，这样的观念是错误的。我们要教给小朋友们正确的刷牙方法，养成良好的刷牙习惯。

第五站手术室示教室。疫情虽已结束，但是日常的防范和消毒依然必不可少。在老师帮助下，工作人员带领孩子们学习了正确的戴口罩方法和七步洗手法，并通过提问家长的方式，普及了海姆立克法的相关知识，提高安全意识。

生命与健康体验馆是平顶山市科普教育基地，内设国医健康馆、全民健康展示区、生长发育馆、口腔健康科普馆、手术室参观区8个专项展示区域，利用现代化多媒体应用技术，结合图片、文字、模型等展示，以“引导科学健康管理意识，促进居民健康行为”为主题，通过标准、规范、直观的科普、互动、自测、体验等参观体验，让参观者在丰富多彩的活动中增长知识、开阔眼界，养成健康生活方式。

出现关节疼痛应尽早治疗

冬春交替之际，天气总是反复无常，乍暖乍寒，如果人体正气不足，就容易受外界风、寒、湿等邪气侵袭，痹阻经络，气血运行不畅，引起肢体关节疼痛、肿胀、酸楚、麻木等，所以有句老话“春捂秋冻”，此时更应注意加强关节部位的保暖，避免诱发、加重风湿痹痛。

市人民医院门诊二楼骨风湿免疫科医生提醒，关节病中，类风湿关节炎的致残率最高，但人们很难第一时间想到它。我国类风湿关节炎患者中，首次就诊去风湿免疫科的人不到三成，不少人确诊时已伴随明显关节损伤。手指关节最先受累，3年内关节破坏达70%。类风湿关节炎起病隐匿，病程较长，可达数周到数月不等。可发生于任何年龄段，尤其是30-50岁的女性。

发病初期，可出现单一或多个关节僵硬、疼痛、肿胀及活动受限，主要累及腕关节、掌指关节、近端指间关节等，呈对称性分布、按压后疼痛更明显等特点。除了双手小关节外，部分患者累及颞颌关节，表现为咀嚼疼痛、张口受限，少数患者也出现肘、肩、膝、踝等大关节受累。手指关节是类风湿关节炎最先累及，也是最容易出现致残的部位。可出现尺侧偏斜、腕关节半脱位、天鹅颈畸形、纽扣花样畸形等特征性关节畸形。关节畸形不仅会使关节活动受限，难以完成精细动作，还可以导致肌肉萎缩、骨质疏松等，给工作、生活带来严重影响。

发病初期2-3年的致残率较高，如不及时治疗，3年内关节破坏达70%。因此及早、联合应用改善病情抗风湿药物，控制病变进展十分关键。如若出现乏力、低热、消瘦等全身症状，关节僵硬、活动受限、疼痛、肿胀等，需要及时去风湿免疫内科就医。

类风湿关节炎无法根治，早发现是及早开展治疗的前提。如果出现以下情况，且持续超过6周，建议尽快就诊排查患类风湿关节炎的可能。如果每日晨僵持续1小时以上（超过6周）；3个或3个以上关节区的关节肿胀，至少6周；腕关节、掌指关节、近端指间关节肿胀，超过6周；对称性关节炎，同时累及左右两侧相同的关节区（不要绝对对称），超过6周。

健康知识

融媒体中心记者 郭营战 通讯员 翟柯楠

汝州市精神文明建设

市实验中学

爱心募捐 情暖学子

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）携手与爱同行，星火点亮希望。2月17日上午，市实验中学在多功能厅举行“情暖你我，爱心募捐”活动，为该校学子姚某捐款。

活动现场，该校团委书记肖彬宣读了《汝州市实验中学爱心募捐倡议书》，接着，全校78名团支书把各班的爱心捐款投入募捐箱，向校友捐献一份爱心，祝愿她早日战胜病魔，重返校园。

2022年4月20日，姚某被医院确诊为高危急性髓系白血病，巨额的治疗费用使这个普通的家庭不堪重负。市实验中学在了解到这一情况后，十分关注，决定由校团委组织，向全校师生发起倡议，帮助她的家庭渡过难关。当日，该校共收到捐款27493.7元。



捐款现场



志愿者清扫学校周边道路垃圾

阳光学校

开展校园周边卫生大清洁

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 马晓阳）春回大地，万物复苏。2月14日，值新学期开学之际，市阳光学校校团委组织学生志愿者成员，开展“校园周边卫生大清洁”志愿服务活动。

清扫的过程中，志愿者们重点对学校周边人行道上和北门绿化带内的白色垃圾、枯枝杂草、烟头、碎纸片等细小垃圾进行“地毯式”清理清运。虽然绿化带内植物茂密，清理存在一定难度，但志愿者们不放过每一个盲点，仔细捡拾每一处垃圾，不断消除环境卫生薄弱环节，尽量做到横向到底、纵向到底，使校园及周边面貌焕然一新。

此次卫生清扫活动，不仅改变了校园的整体环境，同时营造了人人参与创建文明城市的浓厚氛围，努力为建设文明校园、创建文明城市献上自己的一份力量。

汝州一高举行“青蓝工程”启动仪式

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 吴宜俊 牛施又）2月17日，汝州一高在学校报告厅举行2022-2023学年“青蓝工程”启动仪式。师徒携手共成长，飞跃发展同奋进，打造一支结构合理、思想过硬、业务过硬、态度过硬的教师队伍，为实现学校“151”办学目标奠定人才基础。

仪式上，汝州一高副校长郭霏霞宣读师徒结对名单、徒弟行拜师礼、敬递拜师帖、献花。师徒依次递交承诺书，教师代表进行发言。

徒弟代表李科颖老师表达了对学校栽培的感谢并发表感言，相信在师傅们的指引和带领下，青年教师会更加严格要求自己，主动去学习，多问，多听，多总结，多观察，在学习师傅们经验的同时，自己认真学习和钻研，注重与自身特点相结合，学以致用，多探索，多积累，最终找到符合自身特点的教学思路 and 教学风格。

师傅代表王晓燕老师表示，师傅们一定会以身作则，在工作中严要求，业务上多提高，认真履行师傅的各项职责，无愧于师傅这一神圣的称号，用心教好每一位学生。师傅携手前进，希望每一位徒弟都能以真心取真经，每一位师傅都能以真情换热心。

“新进教师培训是教师行业的第一步。师徒结对为的是教育教学质量提升，实现我校教师从数量到质量的转变。师傅要严格要求，敢于担当，做好示范。徒弟要珍惜机会，师傅领进门，修行在个人。年轻教师要用心去学，积极去学，只要肯学习，多读书，定能‘青出于蓝而胜于蓝’。”汝州一高校长张新讲在寄语时说道。

汝州二高新入职教师业务培训开班

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 景政鲁）为进一步加强学校教师队伍建设，2月15日晚，汝州二高举行2023年新入职教师拜师仪式暨业务培训开班典礼。学校领导、各年级组长、各课组长、上届十佳教学明星、学校部分骨干教师和全体结对师徒参加会议。

学校相关负责人作了开班动员报告，宣读了师徒结对方案，详细介绍了师徒结对的实施要求以及师徒双方的责任与义务，为本次活动的顺利开展提供了标准，接着宣读了师徒结对名单。

徒弟们向师傅提交拜师帖以表达自己积极向师傅求学的决心和对师傅的感恩之心，师傅赠送给徒弟笔记本和寄语。

张亚丹老师代表所有新入职教师，表达了对学校和师傅的感激之情。她表示，所有新入职教师会本着虚心求教的态度，认真向师傅学习请教，时刻牢记师傅教诲，主动钻研提升，不断创新，不辜负师傅的期望和厚爱，不辜负学校的要求和培养，为学校的发展贡献力量。

师傅代表郑岩丽老师表示，师傅们愿为徒弟的成长添砖加瓦，不仅会在师德师风、业务技能等方面率先垂范，还会尽力给予徒弟生活方面的关怀，帮助他们更快更好地成长。郑岩丽从师德、师责、师魂、师

智六个方面对新教师提出建议。希望能与新教师互相学习，给学生打造一个求知成人的乐学世界。

“新教师能为学校带来希望，注入新的活力，带来新的理念、新的思想，学校举行本次师徒结对拜师仪式，旨在以老带新，以新促老，达到共同成长。”校长高世超对师徒提三点希望和要求：一是希望徒弟们放低姿态，珍惜机会，勤学习提问，勤钻研思考，勤听课总结。二是希望师傅们要挑起担子，履行好岗位职责，做到思想上引导、业务上帮带、生活上关心，学习上互帮互助、科研上不断鼓励，互相取长补短，共同进步。三是希望师徒要形成合力，打造二高最强的教师团队，师傅要诚心教、热心带、耐心帮。徒弟要精心悟、虚心学，最终形成一支师德修养高尚、工作技能扎实、学科知识渊博的教师队伍。要求大家学有所成，学有所得，尽快成为二高的骨干，为二高的发展注入新生力量。

青年教师们纷纷表示，一定会虚心向师傅学习、请教，真心诚意地接受他们的指导和督促，在师傅们的带领下尽快成长。师徒结对，结下的是情谊，促进的是成长，传承的是匠心。相信各位青年教师会与师傅携手进步，共同谱写二高教学质量发展的新篇章。

简讯

●2月17日，汝州一高举行2022-2023学年下学期开学典礼暨表彰大会。典礼上，该校对线上教学先进班集体、线上教学先进教师、教学质量先进班级、教学质量先进教师、师德师风标兵、文明教师、疫情防控优秀志愿者标兵、疫情防控优秀志愿者、优秀后勤保障员、学习优胜者、三好学生、文明学生、优秀班干部、优秀团干部等获奖人员进行颁奖。

●2月17日晚，市实验中学在政教楼一会议室召开专题会议，启动高考备考百日冲刺。动员会要求高三年级师生要变压力为动力，瞄准目标，层层分解，奋力冲刺；要精准备考，在激发学生自主学习热情、包生包科、考试分析、研究高考、研究考题、后勤保障等工作上做精做细做实；要进一步增强时间观念，争分夺秒，与时间赛跑，力争在有限的百天里创造最大的备考效益。

●近日，省教育厅关于河南省中小幼第十四批名师第十五批骨干教师名单正式公布，汝州一高教师刘占营、杨西峰被认定为河南省第十四批中小幼名师；王晓鸽、程静、李良、刘俊超被认定为河南省第十五批中小幼名师。截至2023年初，汝州一高省级名师达到10人，省级骨干教师达到26人。

郭营战