

事关寒假校外培训 市教委发布提示

本报讯(记者雷风雨)记者从市教委获悉,寒假来临,为巩固本市“双减”工作成效,减轻中小学生学习负担,保障家长和孩子的合法权益,让孩子们度过一个健康、快乐的寒假,日前,市教委发布校外培训相关事宜提示。

据市教委介绍,寒假期间,家长和学生如确有非学科类培训需求,请做到三个查看:查看办学资质,在机构培训场所内是否悬挂办学许可证、营业执照(或民办非企业单位登记

证)等资质证件;查看教师资质,从事校外培训的教师必须持有相应的教师资格证或相关资质能力证明,并按规定在培训场所公示栏进行公示;查看培训范围,培训机构开展的培训项目必须在审批、登记的许可范围之内。为方便家长,教育部开通了全国校外教育培训监管与服务综合平台,家长可通过“校外培训家长端”App查询具体的机构信息。

家长在支付培训费用前,应与校外培训机构签订由教育部和市场

监管总局制定的《中小学生校外培训服务合同》(2021年修订版),尤其要关注涉及培训内容和费用的条款,明确约定退费情形、退费时限、退费方式,同时索取正规发票并妥善保管。家长在支付培训费用时,不要支付超过3个月或60个课时的费用;非学科类培训一次支付不超过5000元限额的费用,避免退费纠纷和“卷钱跑路”风险。同时,警惕以“充值赠送”等方式诱导超时段、超限额收费。

MDT会诊,一致认为还是白血病可能性大,共同制定了后续诊疗计划。很快,患儿经骨髓流式和骨髓活检确诊为急性淋巴细胞白血病,顺利转到血液科开始化疗。

小儿一些恶性疾病可侵犯到骨骼系统引起疼痛,部分患儿甚至以骨关节疼痛模拟风湿性疾病为首表现,其中以白血病和神经母细胞瘤最为多见。如果孩子出现不明原因的持续骨关节疼痛,尤其是疼痛范围超出关节区域,疼痛明显而局部肿胀不突出,且伴有贫血、发热、疲乏、食欲及体重下降等全身症状,除了筛查风湿免疫疾病,还应特别注意做影像学和骨髓细胞学等检查排除恶性病。

孩子老喊关节疼 小心患上恶性病

本报讯(记者狄慧)近日,市儿童医院龙岩院区风湿免疫科接诊了一名近两个月脚疼不敢走路的三岁女孩,细心的医生发现她的双足背和部分手指脚趾有肿胀和压痛,经检查确诊为白血病。医生提醒,如果孩子出现不明原因的持续骨关节疼痛,家长不可大意,应及时就医。

这名女孩不发热,精神和食欲如常,也没有肝脾淋巴结肿大,血常规

和血沉等指标也都正常,到底是什么原因导致指趾发炎呢?医生感觉她不符合免疫炎症性关节病的特点,优先安排了影像学检查。X线发现手足多发骨质破坏,核磁为骨髓浸润性改变,矛头直指恶性疾病。医生迅速完成了骨髓穿刺,出乎意料的是骨髓形态学并没有白血病的明确提示。风湿免疫科组织了血液科、骨科、影像科和病理科参加的多学科联合

居家消毒怎么做? 这份指南请收好

本报讯(记者刘波)冬季呼吸道传染病多发,不少家庭非常重视消毒。市疾控提示,根据消毒对象选择正确的消毒方法,更能达到良好的效果。

常用物理消毒法有四种方式。日光曝晒适用于毛绒玩具、床垫、毛毯、被褥、书籍等公共用品的日常消毒。煮沸消毒适用于餐饮具、毛巾等耐热耐湿用品的消毒。流通蒸汽消毒适用于餐饮具、毛巾、浴巾、枕套、被套、床单等耐热耐湿用品的消毒。紫外线消毒适用于室内空气和物体表面的消毒。需要注意,使用热力消毒方法接触高温物品和设备时,应使用防烫手套。使用紫外线消毒应避免对人体的直接照射。

常用化学消毒法有四种方式。擦(拖)拭消毒适用于地面、墙面、桌面等硬质物品和耐湿物品表面的消毒。浸泡消毒适用于耐湿小件物品的消毒,如餐饮具、玩具、织物等的消毒。喷洒消毒适用于地面、墙面和其他物体表面的消毒。喷雾消毒适用于室内空气的消毒,使用气溶胶喷雾器进行喷雾。需要注意,消毒时操作人员应采取必要的个人防护措施。喷洒、喷雾消毒作用至规定时间,打开门窗,清水擦拭后,人员才能进入。

冷冻食品也别放太久

本报讯(记者庄媛)还有一个月到春节了,很多市民家中开始着手进行扫除。一些市民会清理冰箱,以给年货腾地方。本市营养专家边姗姗提醒市民,冰箱内的冷冻产品时间太久,一定要注意清理。

一些市民在收拾整理冰箱的时候可能会发现,冰箱里可能还有去年春节前后冷冻的产品。这些储存了一年的冷冻产品,虽然看起来没坏,但最好不要食用。首先,冷冻室的低温虽然能阻止细菌繁殖,但不能阻止脂肪和蛋白质的氧化,而且冷冻时间越久,维生素的损失也越大。新鲜肉类或海产品的含水量较多,纤维比较丰富,口感上嫩滑多汁。而长时间冷冻的产品,会形成很多冰晶,特别是肉类,会导致肌肉纤维蛋白质脱水、变性,肉质越来越干柴、失去弹性,制作出来口感会变差。因为氧化反应,冷冻产品的颜色也会随着时间发生变化。

建议市民在清理冰箱后,再储存冷冻产品时,最好分成一次性吃的分量储存,避免反复解冻;用可冷冻的保鲜袋包装,避免直接储藏;在保鲜袋上标注冷冻时的日期;注意定期清理冰箱,超过保存时间的食品果断处理掉。

居民同欢聚 乐享邻里情

为丰富社区居民群众精神文化生活,近日,红桥区咸阳北路街道开源社区组织开展联欢活动,由社区居民自编、自导、自演的民族舞、诗朗诵、三句半、大合唱等节目精彩纷呈,引得在场观众掌声不断。此次活动的开展不仅为社区居民提供了一个展示才艺的舞台,同时也营造了欢乐祥和的节日氛围,增进了邻里之间的感情。

本报记者 史莺文
张立 摄



入冬后孩子生病耽误课程 南开区中心小学教师支招 考前复习 找对方法很重要

本报讯(记者狄慧)入冬后,一些孩子因为生病、发烧,不能去学校学习,落下了课程。临近期末,孩子们又要进入紧张而充实的复习阶段了。不少家长因为孩子生病耽误课程甚至无法到校而焦虑。南开区中心小学教师何炫龙、刘月朦提醒广大家长和学生,其实,考前复习如果能找对方法,避免一些复习误区,在家中学习同样能够取得良好的效果。

提升效率 合理安排作息

家长可以参照学校一天作息时间表,结合孩子的学习情况和身体状况制定与之相匹配的每日作息规律,合理分配学习时间。如在背诵方面不过关,那就在清晨记忆力最好的时候加强背诵;如果是文学常识、课文内容理解欠佳,就在上午安排课堂笔记的温习与题型的练习;如果默写不过关,可

以在有家长陪同同时,再进行词语、诗句的默写。总之,一定要合理安排学习时间,切忌打“持久战”“消耗战”。

做好计划 复习循序渐进

期末复习不是将教材从头到尾再学一次,而是要对整个学期的学习内容进行分类。所以不管哪一门科目,回归教材最重要。家长可以带领孩子制定一个具体可操作的复习计划。孩子可以按单元复习,明确每个单元的主题,也可以分板块进行复习。

重视错题 实现“对症下药”

在期末复习的过程中,可以敦促孩子拿出一定的时间,回顾本学期所有作业、练习中的错题。了解出错的类型,再对症下药,把相应的知识点做一次系统的回顾,可以让孩子下次遇到同一知识点考察时轻松拿下。

将这一学期做过的训练和练习中的错题摘抄出来,进行梳理分析,判断自己是否已经真正掌握该知识点,查漏补缺,这样能够有效地减少不必要的重复失误和失分。

加强沟通 形成“家校”合力

在复习期间,家长更应加强与老师的沟通,及时了解需要着重复习的知识点,获取复习阶段的课堂笔记和练习资料。对孩子而言,“听、说、读、写”都是语文学习的一部分,家长要鼓励孩子将自己居家复习时遇到的问题、困难进行整理,在老师方便的时候通过微信或者电话进行咨询,及时将自己心中的困惑告诉老师,获得帮助。“知识梳理——发现问题——解决困惑”的学习过程,可以让孩子记忆更加深刻,复习更有效果。

多条道路施工 注意减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交警部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警部门提示广大市民,途经施工路段注意减速慢行。

因管线施工,即日起至1月31日,河西区围堤道(马场道至绍兴道段)、马场道与围堤道交口路面变窄。

因维修施工,即日起至2月3日,津雄高速公路(K0+000至K18+782段),荣乌高速公路(K771+816至K776+978段)局部临时占路施工路段,路面变窄。

因工程施工,即日起至6月30日,津蓟高速公路(K14+723至K15+443段)需沿新修道路通行,施工路段道路变窄。