

重庆发布今年首个“高温中暑四级预警”

要求利用多种形式宣传防暑降温知识,并开展高温下作业人群的预防性给药工作

本报讯 (记者 崔曜)7月7日,市卫生健康委员会、市气象局联合发布了“高温中暑四级预警”,这也是2022年重庆首个高温中暑预警。

据了解,7月5日至7日16时,我市沙坪坝区、北碚区、潼南区、璧山区、铜梁区、江津区、荣昌区、巫溪县、彭水县等9个区县出现了连续3天日最高气温超过37℃的高温天气。预计未来10天,我市将持续晴热高温天气,海拔400米以下的大部分地区37℃以上高温日数有7至10天,局部地区日

最高气温可达40℃以上,易发生高温中暑。

我市有关地区和单位应按照高温中暑四级应急响应要求,加强对中暑病例的监测报告以及对中暑病人的救治工作,利用多种形式宣传防暑降温知识,并开展高温环境下作业人群的防暑降温咨询和预防性给药工作。

据了解,“高温中暑预警”的级别分为4种,分别是:一级(红色),二级(橙色),三级(黄色),四级(蓝色)。一级是中暑预警最高等级。

防御指南

- 1.科学调整安排工作时间。建议室外工作时间一般不超过6小时,并暂停12时至16时高温时段工作。
- 2.合理补充水和无机盐。加强补水,补水方法宜少量多次。无机盐的补充以食盐为主,所补食盐主要以菜汤、咸菜或盐汽水等分配于三餐之中。
- 3.多补充水溶性维生素。日常膳食调配过程中注意选择含维生素较多的食物。高温作业时,应根据供给情

况尽量多吃各种新鲜蔬菜和瓜果,补充水和无机盐。

4.适当补充蛋白质及热能。高温环境下机体易出现负氮平衡,因此蛋白质的摄入量需适当增加,但不宜过多。

5.设法提高食欲。三餐安排在休息起床后、上班前或下班后1—2小时,以适应劳动后食欲较差的状况。饮食烹调时应注意色香味,经常变换花色品种,适当用凉拌菜,多用酸味或辛辣调味品。饭前最好喝一些菜汤以提高食欲。

□本报记者 张莎 实习生 王懿瑶

7月7日,在中建二局西南公司重庆空港实验中学新建工程项目部内,解暑的西瓜、清凉饮料、藿香正气液等防暑降温物品正分发到一线工人手中,为炎炎夏日增添一分清凉。

上午9点,工人们正在抓紧进行墙面贴砖,水磨石施工等内部装饰工程。另一边,同时,车库顶板的工人顶着烈日完成板扎钢筋、木方拼接等最

后一块结构施工工程。接近11点,工人们陆续回到茶水间休息。

“为保障458位一线工人的身体健康,我们合理安排了作息時間,中午11点到下午4点间严禁露天作业,将室外施工调整至早上或者傍晚进行。”项目部负责人介绍,项目部在抓好工

程建设的同时,从物资储备、制度管理等多方面进一步完善措施,全力做好防暑降温管理工作。

记者见到,项目部在施工现场还设置了多处茶水间,项目部不定期在茶水间发放消暑饮品。“今天这西瓜比昨天的还要甜!”外墙装饰工李建龙笑

着说。

空港实验中学新建工程是市级重点民生建设项目,将于2023年3月完工并投入使用。目前,项目综合楼、教学楼、实验楼、宿舍楼已完成主体结构施工,预计7月中旬将完成全部主体结构施工。

建筑工地错峰施工“避高温”



炎夏享清凉

近日,重庆持续高温。市民们纷纷走进高山景区、水世界、公园等地避暑纳凉,在炎炎夏日中享受清凉。

▲7月7日,游客在酉阳葛蒲高山生态旅游度假区游玩。
通讯员 邱洪斌 摄/视觉重庆

►7月7日,南岸区广福大道旁亲水步道,孩子们在溪沟里纳凉玩耍。
记者 谢智强 摄/视觉重庆



►7月7日,巴南汉海鲸豚湾水世界,市民们在清凉的水中玩耍。
特约摄影 钟志兵/视觉重庆



▲七月七日,游客在彭水阿依河景区漂流。
特约摄影 赵勇/视觉重庆

暑假来了! 中小學生这样过

□本报记者 张凌漪 见习记者 云钰

进入7月,暑假也随之而来。中小學生如何过暑假?近日,记者调查发现,今年暑假,报名体育培训班、自然教育夏令营的孩子明显增多。部分体育场馆的训练人数多了一倍左右。除游泳、篮球、羽毛球、乒乓球等传统热门项目外,比较小众的平衡车项目也逐渐受到欢迎。

培训报名人数急剧增长,部分项目满员

7月4日晚7点过,渝北区全民健身中心十分热闹,和几天前相比,各大运动场馆内的孩子明显多了起来。

记者看到,游泳池内约有三四十名正在学游泳的孩子,在教练指导下,分别在练习蛙泳、自由泳等。平衡车训练场内,6岁的小宇穿好队服和护具,正在练习平衡车滑行。小宇母亲说,她给小宇报了平衡车、篮球、足球3个培训班。

“暑假开始后,报名的孩子急剧增多,部分项目已经满员。”渝北区全民健身中心相关负责人介绍,除游泳、篮球、羽毛球、乒乓球等传统热门项目外,比较小众的平衡车项目也火了起来。

自然教育夏令营悄然兴起

今年,自然成长营也悄然兴起。记者在各大社交平台搜索发现,今年暑假,主打“自然教育”的夏令营颇有热度,这类夏令营时间从半天到5至6天

不等,组织孩子走进金佛山、四面山、仙女山等风景区,体验森林徒步,参加木屋搭建、植物拓印、星空露营等活动。既有自然知识讲解,又能锻炼孩子的动手能力、团队协作能力等。

一位参加了半天自然成长夏令营的7岁孩子母亲王女士告诉记者,夏令营中,孩子在老师的带领下观察了鸟儿是怎么起飞的,还和同伴一起制作了风箏,并参与了攀岩活动,体验了不一样的精彩,收获了不一样的知识。

暑假作业更注重实践性

请一年级的同学种植一盆小葱,观察小葱的生长过程,拍照记录,小葱成熟后,用它为家人做一碗重庆小面;二年级的同学利用黄桷兰编制饰品,用来装饰房间或是送给家人;三年级的同学自己购买材料,体验手搓米粉的过程,为家人制作一道夏日甜品……这是渝中区中华路小学学生们的暑假劳动作业。相比传统作业,这些作业更注重实践性,强调学生们的动手能力。

立春、惊蛰、清明、大暑、霜降、大雪……在两江新区天宫殿学校,学生们的暑假作业之一是创作“二十四节气”创意画,学生们需要查阅资料、了解与节气有关的古诗词、农业知识等,再选择每个节气的代表性事物作为蓝本进行创作。

“大暑是夏天最热的时候,树叶浓绿,知了鸣唱,人们喜欢吃西瓜消暑,孩子们则喜欢冰淇淋……”二年级一班陈柔希创作了“大暑”创意画,她说:“我真喜欢这样有趣的实践作业!”

“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程” 重庆市青少年“红色之旅”主题活动开营

本报讯 (记者 张莎 实习生 王懿瑶)7月6日,在沙坪坝区红岩魂广场,“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程”重庆市青少年“红色之旅”主题活动正式开营。开营仪式上,青少年们向烈士墓敬献了花圈,进行了庄严的宣誓,参会领导向各营员队伍授“红领巾巡讲员”“红色小讲解员”“最美红色故事发声人”旗帜。

据悉,该活动由市委宣传部、市文明办、市教委、团市委、市委党史研究室、红岩联线管理中心、市校外联主办,市青少年社会教育协会承办。来自渝东北三峡库区城镇群、渝东南武陵山区城镇群17个区县青少年代表、抗疫医务工作者、英雄烈士子女代表、四川省青少年代表,以及中国工农红军井冈山毛泽东红军学校、中国工农红军甘肃环县习仲勋红军小学校、中

国工农红军王良红军小学校师生代表参加了本次活动。活动为期5天,包含思想之旅、红色之旅、国防之旅、梦想之旅、科普之旅、孝善之旅、自护之旅、劳动之旅等8项内容,将邀请专家宣讲“党的故事、革命的故事、英雄的故事”,组织青少年参观爱国主义教育基地、科技馆,开展“国防知识学堂”“孝善立德”主题讲座、劳动教育体验课程、科技互动体验等活动。

本次活动还邀请了烈士子女参加,其中9岁的蔡妍瑞、蔡妍馨是革命烈士蔡松松的女儿。2017年蔡松松因抢救两名落水儿童英勇牺牲,被四川省人民政府追认为革命烈士。面对记者采访,姐妹俩露出了灿烂的笑容,“我们最喜欢画画,所以我们要用笔画出这次活动的场景,为祖国加油。”

“书香重庆·绿书签正好行动”主题活动启动

本报讯 (记者 周松)近日,2022年重庆市“书香重庆·绿书签正好行动”主题活动全面启动。该活动将通过“用正版,读好书”“养正气,著好文”“走正道,当好人”“崇正义,做好事”,大力营造全社会共同关心关爱未成年人健康成长的良好氛围。

本次活动由市“扫黄打非”办、市文明办、市教委联合主办,重庆出版集团承办。活动包含“绿书签·伴成长”好文征集、“绿书签”绘制赠送、“书籍的故事”学习宣传等,由各区县相关部门组织学校参与。

从即日起至9月30日期间,全市中小學生可以在家长和老师的指导帮助下,参与“绿书签”主题征文和书签绘制活动,参评作品设置小学组和中学组

两个组别,每类作品每个组别分别设置一等奖50名、二等奖100名、三等奖150名,并结合实际设置优秀组织奖、优秀指导老师奖。同时,组委会将适时通过“书香重庆”“重庆扫黄打非”等微信公众号做好成果展示。

截至目前,全市各级“扫黄打非”部门围绕“绿书签”主题面向未成年人举办法治宣讲、安全教育、读书交流等各类线上线下活动800余场次,赠送图书3.8万余册,发放“绿书签”及宣传资料10万余份。

接下来,市“扫黄打非”办还将联合全市各新华书店,开展“绿书签”暑期优惠购书活动,持续开展涉未成年人有害出版物及信息专项整治,助力少年儿童健康成长。

黔江新华中学校 争当渝东南高中教育高质量发展“尖兵”

在武陵山区腹地、渝东南中心,一个充满幸福的成长乐园正在加速形成,它就是黔江新华中学校。

黔江新华中学校创建于1994年,开办28年来,凭着敢闯敢干的激情,聚焦立德树人根本目标,不断提升教师队伍素质、提高教学质量,以严谨的管理、纯正的校风、优异的实绩,书写了学生人人出彩、学校人人喝彩的高质量发展篇章。

打造幸福教育 奠定幸福人生

实验楼巍峨耸立,“教苑”长廊美观别致,天文馆包罗宇宙,运动场平整宽阔……走进黔江新华中学校,人文景观与自然景观布局相得益彰,校园如花园般动人。

一所学校的校容校貌往往能折射

射出学校的管理水平和学生的文明程度。

黔江新华中学校在办学实践上确定了“善良、理性、丰富、高贵”的育人目标,自此种下了高品质教育高质量发展的基因。

学校秉承“心怀未来,幸福人生”的办学理念,践行“明德至善,承良鼎新”的校训,从教师管理到学生教育等各方面入手,打造“让师生过一种幸福完整的教育生活”的幸福教育体系,将学校建设成为师生的精神家园、美丽花园、成长乐园、探究学园。

市级重点中学、中小学德育示范校、绿色学校、安全文明校园、依法治校示范校、文明单位、优秀教研基地、足球特色学校、美育改革示范校,清华大学生源基地、空招优质生源基地……荣誉墙上的每一项都记载着新中人奋斗的足迹,成为学校

办学水平不断提升的有力见证。

雄厚师资护航 教学质量一流

教师队伍是立校之本,只有在队伍建设上下苦功、见真章,方可在竞争大潮中勇立潮头。

为此,黔江新华中学校通过采取“青蓝工程”、南开帮扶、外派学习、名师引领等措施,大力提升教师的教育科研能力和教学水平,树立新中教师德艺双馨的良好职业形象。

2019年,教师向阳斩获重庆市第七届中学语文中青年教師优质课大赛一等奖,打破了黔江区20年来高中语文市级现场赛课无一等獎的局面。

在黔江新华中学校,像这样具有高“研”值的教师不胜枚举。近5

年来,先后有1名地理教师获国家级赛课特等奖、5名教师获“重庆市优质课大赛”一等奖、3名教师获“重庆市优质课大赛”二等奖、1人获重庆市优秀班主任、1人获重庆市优秀教研成果一等奖、1人获重庆市化学基础教育提名獎。

如今,学校在编在岗教職工304人,其中正高级教师1人、副高级教师63人、中级教师87人、国家级先进个人2人、市级先进个人15人、市级骨干教师13人、区级骨干教师17人。

一支师德高尚、业务精湛的教师队伍,为黔江新华学校的高质量发展注入了强劲动力。高考质量节节攀升,一年一个新台阶。2022年高考成绩揭晓,黔江新华中学校再次以优异的成绩向社会各界交上一份高质量的答卷。

核心素养引领 学子持续出彩

在黔江新华中学校,育人的成功标准不仅指智育成功、高考成功,而是聚焦在德、智、体、美、劳的均衡发展。

新高考背景下,学校一手抓育人质量,一手抓综合素养,实现育人方式变革,培养全面发展的社会主义接班人。通过开展社团活动、举办幸福体育艺术节、推广社会实践、研学等活动,为学生锻炼能力、开发思维、展现才华、拓展眼界,实现自我成长提供平台。

近年来,学校组建学生社团20余个,其中朝夕之声、I Show、天文地理社、历史春秋社4个社团成功申报市级学术社团;星光合唱团多次代表黔江区参加全市中小學生艺术展演合唱比赛,两次获得市级一等奖;

学生书画作品参加各级评比,获得一等奖200余人次、二等奖300余人次、三等奖600余人次。

同时,学校依托“幸福教育”,成立心理健康教育中心,开设心理健康教育必修课,广泛开展心理健康教育,为学生的成长排忧解难,培养健康心态,塑造健全人格,心理健康教育已成为学校的特色和亮点。

栽得桃李三千树,化作鲲鹏九万里。奋进中的黔江新华中学校已建设成为一所办学特色鲜明、教育质量优良、师生面貌良好、硬件设施先进的老百姓“家门口的好学校”。如今,学校正以昂扬的姿态阔步迈向“渝东南高中教育前五强、重庆市特色示范高中”,奏响新时代教育高质量发展最强音。

杨岗 谭茈 陈锐

铺开**强教**兴渝新画卷