

抗击疫情 我们始终在一起

教师离校不离教 学生停课不停学

市教育局部署延期开学期间教育教学工作

本报讯（记者丁垒）1月31日，市教育局下发通知，对全市中小学、幼儿园2020年春季学期延期开学期间的教育教学工作进行部署。

根据教育部、省教育厅关于2020年春季学期延期开学的相关要求，我市各中小学、幼儿园2020年春季学期开学时间推迟至2月17日之后，具体时间另行通知。

通知要求，延期开学期间，各县（市）区教育行政部门、市直各学校（幼儿园）要结合实际，研判疫情，及时采取应对措施，最大限度实现教师离校不离教、学生停课不停学。各学校要根据各自实际制订远程教学计划和实施方案、学生在家学习方案，确保延期开学期间教学工作有安排、有效果，学生在家正常学习。

距离高考、中考越来越近，通知要求各地认真抓好高中、初中毕业班学生的学习指导。全市各高中、初中学校要高度重视并优先安排好毕业班学生的线上教学服务工作，均应不晚于原定的寒假学生学习时间开展线上远程教学，并做好至少一个月的课程安排

和服务计划。要尽快通知并协调教师、学生以及学校相关责任部门做好线上教学各项准备工作，积极主动储备线上教学资源，确保能够最大限度地满足高中、初中毕业班各学科的教学需求。高中、初中毕业班各学科教师要主动做好学习预案，尽快制定出每天的学习建议，通过网络等渠道发给学生，并请家长做好监督、检查及反馈工作。要高度关注培优工作，针对学生不同的薄弱学科，成立不同的学科群，由专门教师负责，有针对性地进行辅导和答疑，把疫情对教学工作的影响降至最低。

在延期开学期间，各学校还要时刻掌握学生在家学习生活情况，特别是了解具体的学习方案、学习方式和计划，家长应当配合教师做好各方面工作，在保证学生学习进度外，还要关注孩子的健康，想办法让孩子适当进行运动，调整好饮食及心理健康。各学校还要充分发挥学校心理教师的作用和优势，为广大师生开通心理辅导服务；开展疫情相关心理危机干预工作，做好学生尤其是高中、初中毕业班学生的思想教育和心理健

康指导，维护学生的身心健康。

通知还就及时做好普通高校艺术专业招生工作、加强校外培训机构监督管理进行了安排。鉴于省招生办公室已确定2020年河南省普通高校招生艺术专业省统考音乐和舞蹈类面试延期进行，具体开考时间另行通知，请参加面试的考生及时关注省招考网站和其他相关渠道，获取最新信息，市招生考试中心也将在第一时间转发国家考试院和省招办相关工作信息。各县（市）区教育行政部门要加强对本辖区内校外培训机构的管理，坚决杜绝校外培训机构集中提前补课；各校外培训机构应积极改变教学模式，实施在线教学；疫情结束后，校外培训机构须经教育及相关部门验收，并审验颁发许可证后方可开展补课活动；要做好校外培训机构和学生及家长的退费工作，凡学生或家长提出退费的，校外培训机构应无条件退费。

通知特别要求，各地各学校还应突出抓好重点地区人员流动防控，科学有序抓好疫情防控。各学校要加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，对密切接触者疫情高发

地区人员的学生及家长，实行自行隔离制度，并上报相关情况。全市各级各类学校一律停止开放校园场地，严格控制外来人员进入校园，要适时做好学校教室、实验室、图书馆、走廊、食堂、宿舍等学生聚集场所的通风换气和校园公共设施、公共用具消毒工作，搞好校园环境卫生，消灭卫生死角，为早日开学提供保障。

通知强调，疫情是命令，防控是责任，安全是目标。全市各级教育行政部门和学校要切实提高政治站位，深刻认识做好疫情防控工作的重要性和必要性，进一步细化单位防控应急预案，强化疫情防控措施，做到十个“坚决到位”，即各项措施落实要坚决到位、“重点到位”，即各项措施落实要坚决到位、重点人群管控要坚决到位、重点地区管控要坚决到位、大型活动管控要坚决到位、预防控制要坚决到位、校外培训机构治理要坚决到位、信息报告要坚决到位、物资保障要坚决到位、舆情引导要坚决到位、责任落实要坚决到位，坚决打赢校园疫情防控阻击战，确保广大师生身体健康和生命安全。

防控新型冠状病毒感染的

为进一步落实防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情工作，坚决防止疫情扩散蔓延，全力做好防控工作，坚决维护社会大局稳定，市学生资助管理中心在疫情期间的工作安排如下：

一是全体人员必须服从工作安排，认真做好上传下达工作，确保资助工作正常运转；认真完成工作任务，不得贻误工作。

二是从外返焦或发烧人员经请假报备暂在家隔离观察，并将手头工作移交给在职同志，在家按照各自分工协助完成工作任务。

三是坚持网上办公，避免基层单位到市学生资助管理中心报送材料；各类文件、报表避免直接接触纸质，要通过电子数据进行传输，确实需要纸质传递的，要在传递前后洗手，传递时戴口罩。

四是各科室要注意用电安全和采取防疫措施；在科室办公人员做好卫生打扫工作，每日至少通风3次，每次不少于20分钟，保持每天进行电话、门把手、鼠标、键盘等易接触物品不少于2次的消毒。

五是做好个人卫生管理，勤洗手、戴口罩，对个人上班交通工具、手机、水杯等个人物品消毒。

六是在机关用餐人员，要错峰用餐，不聚堆、不交谈，并在进餐前最后一刻再摘下口罩，有发烧、咳嗽等情况要第一时间报告。

市学生资助管理中心温馨提醒：增强防护意识，做好防范措施，阻断疫情传播；宁可加强防护，不可心存侥幸，众志成城，共同抗“疫”。

市学生资助管理中心

沁阳一中全力做好疫情防控和线上教学工作

本报讯（记者杨帆）疫情发生以来，沁阳市第一中学坚定必胜信念，严肃工作纪律，将疫情防控各项工作任务执行到位、落实到位，全力做好疫情防控工作。

按照疫情防控要求，该校配备了84消毒液、体温枪、防护衣和口罩等防护用品，制定了严格的消毒防护措施，定时对校园、值班室、教室、寝室、办公室、食堂等公共区域进行消毒，不留一处死角。严控人员进入校园，如有工作

需要必须进入校园者，在检测体温正常、做好信息登记后方可进入。

同时，该校充分发挥党员的先锋模范作用作用，要求党员教师做到守土有责、守土担责、守土尽责。成立疫情宣传小组，加强宣传教育，通过教职工工作群、各个班级微信群和QQ群等渠道，及时通知开学延迟信息，普及防护知识，及时转发上级部门的疫情通报及相关信息，指导全体师生做好自我保护。

为最大限度降低疫情对教学工作的

影响，该校积极打造和推荐优秀线上教育资源，各年级制订了详细的作息时间表和周密的学习计划，建立学生情况日报告制度，要求家长每日在微信群中打卡，定期告知学生的学习情况。要求各任课老师主动承担学生在家学习期间的联系和指导任务，通过电话、微信等方式检查假期作业，为学生答疑指导，做好学情调查，实现“人人皆学、处处能学、时时可学”，加强家校互动、家校共育。

沁阳市永威高中家校同心战疫情

本报讯（记者杨帆）面对疫情，沁阳市永威高中积极部署、快速行动，要求老师利用微信、在线视频课堂、钉钉等网络工具，组织学生在家学习，老师全程在线，详细讲解、仔细批改、精准点评，家长要加强监督，做到家校齐心协力战疫情。

一是开展线上教学工作。疫情发生后，学校快速反应，决定取消教师寒假校本培训，延长开学时间，要求各班主任和任课教师通过微信等网络平台，指导学生在家学习，在网上给学生答疑解惑。校部加强对各项常规教学工作的安排检查；学校教务处、年级组及时修

订、完善先前的各项措施，重新安排假期学习课表，展开线上授课学习。年级组长线上督查，班主任和任课教师线上授课、批改、监督，并在微信群完成班级学习情况统计上报工作。

二是加强立德树人教育。充分调动班主任的工作热情，发挥任课教师的积极性，大力推介面对重大疫情，党和国家领导人的高屋建瓴、积极部署，科学家、医务人员舍生忘死的家国情怀，激发孩子们的远大志向，让孩子们从心里体会到社会主义制度的优越性，不断丰富孩子们的精神世界。同时，对学生加强自律教育和健康习惯教育，增加他们的

防疫知识和生活本领，引导学生树立战胜疫情的自信心。

三是增强教师的责任心和使命感。备课组认真研究在线课堂学生学习特征、教学容量安排、布置检查方式、学习效果检测等，提高在线课堂效率。班主任时刻关注孩子们的身体状况和学习状态，对每科的学习内容及规划、调整，并把学生学习、作业、辅导的时间进行网格化安排。任课老师根据学生在家学习的具体情况，合理安排教学任务，通过语音讲解、视频指导，认真落实每一个知识点的教授，细致解析指导每一道题的掌握。

预防新冠病毒感染 增强免疫力是硬核

学生和家长注意：多喝牛奶健康身体

自2019年12月首例患者在武汉被发现以来，新型冠状病毒不断扩散开，确诊人数、死亡人数与日俱增。国家卫健委发布的治疗指南明确指出，目前对新型冠状病毒感染尚无特效药，主要靠自身免疫康复。因此，面对如今突发的新型冠状病毒，在缺乏有效的特异性药物治疗的情况下，增强免疫力是关键。

如何增强免疫力？锻炼身体，合理膳食，营养搭配都可以起到增强免疫力的效果，摄入蛋白质绝对是提高免疫力最便捷、最有效的方法。

喝牛奶增强免疫力

众所周知，牛奶是最古老的天然饮料之一，被誉为“白色血液”，含有丰富的矿物质，同时也是人体钙的最佳来源。

专家介绍，优质蛋白质能有效提高人体的免疫系统功能，而乳制品中的蛋白质中含有能调节免疫功能的独特成分，如免疫球蛋白、乳铁蛋白及多种氨基酸。乳制品中所含的溶菌酶、乳过氧化物酶更能在肠内发挥抗感染作用，激活免疫系统，增强免疫细胞的活力或提高机体对致病菌的抵抗力，保护身

体的免疫功能。一般成人每天需要摄入80~100g的蛋白质，其中优质蛋白质至少要保证50%，才能保证体内免疫系统的正常运作。

喝牛奶要选择适合的

市面上牛奶品种、品牌多样，各大厂家也纷纷打出了各式各样的促销牌，那么您该怎么选择优质牛奶呢？

健康人和儿童选全脂牛奶

100克全脂牛奶中只含3克左右的脂肪，全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质，含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等，并且含有天然钙质，利于人体对钙的吸收。

中老年人选择强化维生素AD奶

中老年人肠胃吸收能力变差，钙流失和维生素缺乏较明显，且我国居民普遍缺乏维生素A，强化AD的牛奶是维生素A和D最平价、最方便的来源之一，中老年人可适量选用。

高血脂和需要控制体重的人选低脂奶

这类人群不能过多摄入脂肪，特别是饱

和脂肪酸，脱脂牛奶是最佳选择，脱脂牛奶有利于减少体内热量的摄入。

长期喝奶的人应选“巴氏杀菌乳”

巴氏杀菌乳，是以生牛乳为原料，经巴氏杀菌等工序生产的液态奶。巴氏杀菌工艺的条件通常采用72℃~85℃条件下加热10秒~15秒。这种工艺可以杀死牛乳中可造成人类食源性疾病暴发的致病菌，几乎不会破坏乳清蛋白、免疫球蛋白、维生素、酶等活性物质，口感最接近牛奶本身的味道。业界公认营养水平最高的是巴氏杀菌奶。巴氏杀菌乳保质期较短，需低温保存，天天喝奶的人可少量多次购买巴氏杀菌乳。

不定期喝奶的人选超高温灭菌乳

超高温灭菌乳通俗来说就是我们平时喝的常温纯牛奶。超高温灭菌工艺通常是将牛奶在135℃~139℃条件下加热2秒~4秒，这种工艺可以杀死牛奶中一切微生物包括病原体、非病原体、芽孢等，当然牛奶中的活性物质在高

温条件下会受到损失。不定期喝奶的人可以选择常温纯牛奶，但要注意开封后的常温奶最好放进冰箱，并尽快喝完。

乳糖不耐受的人选零乳糖牛奶

一喝牛奶，肚子就“咕噜”叫，甚至拉肚子的小伙伴，就是乳糖不耐受群体。这类人群可以选择专业的功能性零乳糖牛奶，运用专业EHT酶水解技术将牛奶中的乳糖分解为葡萄糖、半乳糖，在享受牛奶的美味与营养，也不必被乳糖不耐受的症状折磨。综合



本报讯（记者丁垒）新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，市教育局坚决贯彻市委、市政府的决策部署，明确责任，迅速行动，采取一系列行之有效的措施，全力抓好疫情防控工作，确保师生健康和生命安全，力争把疫情带来的损失降到最低。

1月22日（农历腊月二十八），市教育局召开局长办公扩大会议，迅速传达市政府常务会议、省教育厅紧急通知精神，安排教育系统疫情防控工作，并对焦作籍在武汉高校就读学生进行摸排。

1月24日（农历除夕）下午，市教育局召开紧急会议，传达全省、全市疫情防控紧急会议精神，并转发了《全省教育系统疫情防控提醒卡》，要求各级各类学校迅速落实。

1月25日（农历正月初一），市教育局迅速传达当天上午召开的全省、全市疫情防控工作电视电话会议精神，并印发紧急通知，要求全市教育系统严格落实Ⅰ级应急响应，立即停止各类师生聚集性活动，并对武汉籍在焦作高校就读学生进行排查。

1月26日（农历正月初二），我市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部召开第一次会议，传达中央和省有关会议精神，听取新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作情况汇报，研究部署我市防控工作。市教育局迅速落实会议精神，成立市教育局疫情防控指挥部，制定《焦作市教育局转发河南省教育厅关于进一步做好疫情防控工作紧急通知》，在省教育厅相关要求的基础上，明确8项具体措施，主要包括学校推迟开学、取消所有返校活动、严禁擅自提前开学、严禁教师组织或参与补课、校外培训机构一律停课、提前做好延迟开学预案、加强学生健康教育。

1月27日（农历正月初三），市教育局县级干部和相关科室负责人返岗上班，建立局机关工作群、县（市）区教育局局长工作群、市直学校校长书记工作群。对教育系统近期从南阳、信阳、驻马店、周口等地的返焦人员进行排查，排查结果第一时间上报市防控指挥部，并通报至市卫健委。

下午，副市长薛志杰一行到市教育局督导检查教育系统开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，并就继续做好疫情防控工作提出3点要求。督导结束后，市教育局召开专题会议，研究决定立即组织8个督导组，对各县（市）区教育局、市直学校疫情防控工作开展督导，并要求分管领导和相关科室及早动手，做好延迟开学应对预案，确保今年高考成绩不受影响。

1月28日（农历正月初四），市教育局按照市委、市政府和省教育厅要求，派出8个由县级领导带队的督导组，督导检查各地疫情防控机制建立情况、防控措施落实情况。

1月29日（正月初五），市教育局印制《新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册》，并发放到基层学校。

1月30日（农历正月初六），市教育局完成第一轮教育系统疫情防控工作督导。从督查情况看，各县（市）区教育部门和学校对疫情防控高度重视、反应迅速，严格落实防控措施，整体情况稳定。

市委常委、宣传部部长宫松奇就我市教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作到市教育局调研，在肯定我市教育系统疫情防控工作的同时，宫松奇要求我市各级教育部门和学校重视延期开学对学生学习产生影响的问题和学生的心理健康问题。

1月31日（农历正月初七），市教育局印发《关于做好2020年春季学期延期开学期间教育教学工作的通知》，要求学校充分利用网络平台开展线上教学，确保防疫、教学两不误。

2月1日（农历正月初八），市教育局转发《市直机关工委关于加强党的领导坚决打赢疫情防控阻击战的通知》，全面加强基层党组织和党员政治责任。印发《全市教育系统疫情防控值班执纪问责工作方案》，强化疫情防控纪律保障。

2月2日上午（农历正月初九），市委书记、市人大常委会主任、市新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作指挥部总指挥王小平到市教育局，调研教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。市领导王建修、宫松奇、王付举、薛志杰陪同调研。王小平在听取了教育系统疫情防控工作汇报后，给予了充分肯定，并要求进一步摸清底数、加强监管，认真落实防控预案，强化防控措施，特别是要做好返校师生的情况排查、隔离、防治等方面的准备工作。延期开学期间，要及时调整教学计划，妥善细致安排好各项教育教学工作，并开展多种形式的远程教学，解决学生上课难题和作业问题，做到停课不停学。要积极向师生及家长宣传普及疫情防控知识和防控要求，家校和社会携手抗击疫情，确保教育系统安全稳定。