

培养团队意识 增强自理能力

市重庆路小学开展校外教育实践活动



勇攀高峰



学习陶艺



移花接木

■文、图/记者徐然 通讯员 周琰

本报讯 4 月 2 日至 4 日,市重庆路小学五、六年级 200 余名学生到十堰市青少年活动中心开展为期三天的校外实践活动。

活动中,学生们完成了基本的营队建设,确定了队名、队歌、口号,接

受了基本队形队列训练、内务整理训练,参加攀岩、高空断桥、陶艺制作、雕版印刷、木条搭建、盲目障碍、趣味思维大闯关、移花接木、铁甲战车等团体游戏和素质拓展活动。此外,学生们还分营队学习了禁毒知识,观看了校园急救演练。

丰富多彩的校外实践活动让同学们

收获颇丰。六一班的陈显安同学说:“通过这次校外实践活动,我变得更加勇敢和坚强,和同学们的关系更密切、更团结!”

市重庆路小学副校长周力说:“短短三天的实践活动,让学生离开父母,感受集体生活,锻炼了生活自理能力。丰富多彩的活动,也让同学们在体验中学会团结协作、学会敬畏、学会感恩。”

东风五中 严守师德红线

■通讯员 黄天明

本报讯 4 月 10 日,东风五中向教职工们重申了教育部颁布的《新时代中小学教师职业行为十项准则》,并通报教育教学中发生的违规案例,要求本校教师引以为戒,严格依规从事教学活动,特别强调了严禁从事有偿家教、严禁体罚和变相体罚学生、严禁私自订购教辅资料等红线。

东风铁路学校 落实廉洁风险防控责任制

■通讯员 景小军

本报讯 近日,东风铁路学校召开廉政专项整治活动,全体领导班子成员参加。

该校以学校劳资、人事、财务工作为重点,进一步明确岗位职责、工作程序、工作纪律,完善采购审批、报销签字、费用申请、出差学习等方面的规章制度,落实廉洁风险防控责任制。同时,学校要求相关工作人员扎实学习业务知识,积极参加各种业务技能培训,自觉按照国家政策和程序办事,认真、严谨、细致、扎实开展工作。

东风 44 小学 你我共承诺 助创文明城

■通讯员 王焕鹏

本报讯 为进一步增强创建全国文明城市的参与意识和责任意识,不断巩固“校园周边不文明行为”整治工作的成果,4 月 11 日,东风 44 小学组织全体教师开展“你我共承诺 助创文明城”教育承诺活动,组织教师向各种不文明行为和陋习宣战。

党支部书记王焕鹏带领大家学习《关于对近期教育系统两起“不文明交通违法行为”情况的通报》,以此警示全体教师文明从点滴做起。随后,全体教师阅读承诺书,签下了自己的名字,承诺为我市创建文明城市工作贡献力量。



4 月 11 日,东风第一小学近 500 名学生在老师们的带领下,来到襄阳市谷城县五山镇玉皇剑生态茶园,开展游学采茶社会实践活动,引导学生们亲近自然,了解中国源远流长的茶文化。

图、文/通讯员姚中庆 刘贞 郭永红

4 月 11 日,东风 54 小学组织开展以“学习贯彻全国两会精神”为主题的支部主题党日活动。全体党员佩戴党徽、重温入党誓词、诵读党章,学习习近平总书记全国两会重要讲话精神等内容。

通讯员 朱洁



我们的血液是从哪儿来的

开栏语

2019 年,是全面实施“十三五”规划,推进“健康中国”建设的关键之年。开展无偿献血知识宣传工作,对加强公众对无偿献血意义的了解,引导公众对血液安全的正确认知,鼓励更多人加入无偿献血的队伍,促进全市无偿献血事业的健康发展,具有重要的意义。

为助推十堰市中心血站 2019 年整体宣传工作,十堰日报社小记者活动中心携手市中心血站,通过开展血液知识进校园科普专栏,助力我市无偿献血事业的健康发展。

要说到我们的血液是从何而来的,很多人的第一反应就是心脏,大部分的人都认为血液是心脏“制造”的,但这种想法真的是大错特错!红细胞其实是从骨头里“长”出来的。讲得更具体一些,是骨髓腔内的骨髓承担了“血细胞加工厂”的角色。骨髓又分为红骨髓和黄骨髓,有造血功能的主要是红骨髓。除骨髓外,还有些器官也参与造血,包括胸腺、肝、脾、淋巴组织等(肝、脾主要是胚胎期造血器官,出生后停止造血)。

那么,人体内一共有多少血呢?人体内血液的总量称为血量,是血浆量和血细胞的总和,但除红细胞外,其它血细

胞数量很少,常忽略不计。每个人体内的血量,是根据各人的体重来决定的,一般为体重的 7%-8%。如体重为 50 公斤,则血液总量约为 3500ml-4000ml。

工作中,经常有小记者问“孩子们能不能献血”?这个问题问得非常好。献血是有年龄规定的,一般要求年龄在 18-55 岁,体重在 50kg 以上,献血前没有熬夜,献血前两餐不吃高脂高蛋白食物,例如油条、肉、鱼。无病史,不长期服用药物,女性不在月经期。

请穿宽松的上衣方便挽袖子,献血的时候手心张开放松,献完后不要急起,穿刺部位 24 小时内不要被水浸润,也不要被不洁物品污染,更不要

在此部位揉搓。如果针眼出现青紫,24 小时内可采用冷敷,之后改为热敷,1-2 周后即可消散。回到家后可吃点新鲜水果,蔬菜,豆制品,奶制品,新鲜鱼虾肉等,也要好好休息不能通宵娱乐,或从事体力劳动,剧烈运动了。大约 2-3 天就会收到血液中心的短信,会通知你的血型以及是否合格。

本报综合

