

哈市多所中小学20日开学

多校发出“一封信”提醒春季开学注意事项

本报讯(记者 郑炜)记者2月16日获悉,哈尔滨市师范附属小学校、哈尔滨市继红小学校、哈尔滨市第一五六中学和哈尔滨市实验学校相继发出“春季开学致家长一封信”,并发布学校春季学期开学时间和入校要求。

2022年12月13日,省教育厅发布消息,我省义务教育学校寒假时间为2023年1月3日至2月20日,普通高中学校寒假时间为2023年1月9日至2月20日。记者了解到,师范附小、继红小学和哈一五六中学将于2月20日全体学生“线下复课”。

做好开学前后7天的健康监测,做到不带病上学

记者梳理发现,各中小学校均发布提醒通知,要求家校携手、防疫不松懈,并做好开学前7天的健康监测并记录。若出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染疑似症状,请如实报告学校和班主任,并及时就医后等待具体通知。如果检测结果为阳性,请如实报告学校并延缓返校,学生康复后需持48小时内核酸检测阴性证明返校复课。

学生返校之后,要连续进行7天的健康监测,尽量减少聚集性活动,做自我健康的第一责任人,乘坐公共交通工具、电梯、进入商场等人群聚集场所认真做好个人防护;坚持“防疫三件套”(佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生)。

每日入校之前,学生要做好健康自查,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,要进行抗原检测或者是核酸检测,并且根据实际情况采取居家或者是到医院进行治疗,并向

学校请假和报告。同时,学生入校时将严格落实体温测量,如发现发热等症状会及时采取留观等相应措施,并指导家长安全接护孩子回家。

调整身心,整理新学期用品,并注意交通安全

记者了解到,各中小学校还提醒学生和家长们要在开学前一起坚持规律作息、不熬夜,保证睡眠充足和良好心态。特别是家长朋友要调整好孩子正常的作息时间,一日三餐按时,提前适应开学后的“时差”变化,为孩子提供安静的“收心”环境。有些孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至“紧张”,家长要正确做好沟通和引导工作,理解孩子产生的这些情绪,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。家长可以多鼓励孩子们开始有计划整理校服、红领巾,每天上学需要的物品,如学习用品、水杯等,并适量准备个人防护物品,如备用口罩、消毒湿巾、免洗洗手液。学校也鼓励孩子积极运动,参加体育锻炼。经过一整个假期,孩子的体能明显下降,建议挑选一些孩子喜欢的运动,让孩子保持充沛的体力,以最好的精神状态迎接新学期。

同时,各校要求孩子们在上下学路上,一定要注意交通安全,横过马路时,应走斑马线等过街设施,杜绝闯红灯等违法行为发生。驾乘机动车出行的学生及家长注意系好安全带。校门口区域请家长们服从学校指挥,在指定位置接送孩子,不聚集、不逗留。如遇雨雪天,各校提醒家长一定要注意交通安全,并及时关注学校发布的相关信息。

调整作息小窍门

制定新目标 开学不焦虑

- 1.先自查作业。**对照假期学习计划,对各学科寒假作业进行系统地整理,合理规划和安排开学前的这段时间。
- 2.调整作息。**收起宅家的懒惰,规范孩子的行为,提前调整生物钟,按上学的正常作息时间起居,适应开学后的“时差”变化。
- 3.调整情绪。**以积极向上的心态迎接新学期的到来,要逐步减少上网、看电视、熬夜时间,摆脱对电子产品的依赖。
- 4.制定目标。**要制定切实可行的新学期目标和计划,如新学期要提高哪些科目的成绩,明确努力方向。
- 5.整装待发。**罗列开学物品清单,分类整理好学习用品和生活用品,根据需求购买新学期的学习用品。

养成好习惯 提升学习状态

- 1.制定计划的习惯。**凡事预则立,不预则废。不管大事小事,提前制定计划,才有助于提高学习效率。
- 2.主动思考的习惯。**遇到问题一定要主动思考,不要总是依赖别人。这样才能不断提高自己的思维能力、解决问题的能力。
- 3.积极提问的习惯。**不管是课上还是课后,有不明白的要积极提问,力求将知识学明白。不要害怕自己“有问题”,有疑问代表有思考,有思考就会有进步。
- 4.早睡早起的习惯。**早睡早起、作息规律,会让你有充足的睡眠和充沛的精力,这不仅帮助你更好地进入学习状态,更会让你受益一生。
- 5.坚持运动的习惯。**好的教育,就是要培养终身运动者。无论平常学习再忙,都不要忘了每天坚持运动。人生是一场长跑,拥有健康的体魄,才能笑到最后。

市卫健委:

诺如病毒学校预防小贴士

随着中小学校的开学,孩子们又开始了集体生活,诺如疫情在学校和托幼机构传播风险增加,什么是诺如病毒,作为孩子、家长和教师,怎样在开学季应对诺如病毒呢?

什么是诺如病毒?

诺如病毒又称诺瓦克病毒,属于人类杯状病毒科。它潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低,很容易在人群间造成传播。

诺如病毒全年均可发生感染,特别是10月到次年3月的寒冷季节呈现高发。

诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状?

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒如何传播?

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒胃肠炎如何治疗?

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复。可口服糖盐

水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

学校疫情防控指南:

一、学生个人

- 1.注意个人卫生,勤洗手。良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施。
- 2.喝开水、吃熟食,生吃瓜果要洗净,不吃生的或半生的食物,尤其不要生食贝类等水产品。
- 3.感染诺如病毒后需要进行居家隔离,隔离时间为急性期至症状完全消失后72小时。
- 4.居家隔离时不要外出,防止将病毒传染给他人。

二、家长和老师

- 1.要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,同时加强体育锻炼,均衡饮食,提高身体抵抗力。
- 2.提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定要在老师的指导下离开现场,减少感染诺如病毒的可能。
- 3.如果孩子已被感染,请务必配合学校和医疗卫生部门,同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。
- 4.如果您的孩子没有表现出急性胃肠炎的症状,但粪便或肛拭子经检测发现已感染诺如病毒,请您配合学校,让孩子在家休息至检测阴性后72小时再复课。

(市卫健委提供)

简直不要太浪漫 冰天雪地真过瘾

各地游客回忆在冰雪大世界的“恋恋不舍”

本报讯(记者 张鸣霄)聆听藏在时光中的故事,重温美好的冰雪之约。近日,许多冰雪大世界“发烧友”,通过给冰雪大世界发邮件、发朋友圈等方式表达对冰雪大世界的感谢之情和思念之情。

广东广州林先生: “23”是我的幸运数字 在这里留下独家记忆

第23届哈尔滨冰雪大世界开幕,对我来讲是值得纪念且富有意义的,从提前订机票确认行程起,远在广州的我,时刻关注着疫情状况,一直期待着来哈尔滨。

终于能如期出行,来到哈尔滨之后,发现正是哈尔滨冰雪大世界开幕当天,而且正值第23届!23,是我的 lucky(幸运)数字,也是我女友的年龄,此行也是她第一次玩冰雪,第一次到东北,第一次感受到冰雪大世界这样的主题乐园!入园第一天,刚进门口我就接受了记者采访。这一切都值得回忆,也很开心能来到这里,留下属于我们的共同的独家记忆。

河北邯郸黄先生: 心形冰雕见证爱情 来了哈尔滨不想走

第一次去女朋友家,也是我第一次到东北。零下几十摄氏度的寒冷并没有让我这个“南方人”畏惧,也是第一次到达了只听过没见过的“哈尔滨冰雪大世界”,银装素裹分外妖娆,巨大冰块晶莹剔透,多彩霓虹绚烂璀璨。天气虽然很冷,却依旧让我感受到了冰雪大世界的温暖。在心形的冰雕面前,留下了合影,见证了我们的爱情。冰块也许会融化,但是美好的记忆一定会刻骨铭心。Harbin 一座来了还想来的城市,一座来了不想走的城市!



2018年12月第一届冰雪跨年环球盛典现场。

黑龙江哈尔滨黄先生: 参与跨年盛典 难忘精彩瞬间

第20届哈尔滨冰雪大世界,2018年12月第一届冰雪跨年环球盛典录制,我来到了现场观看录制,有幸看到了韩磊、吴莫愁、萌叔腾格尔、汪峰等人的现场精彩演出。寒冷的冬天,在零下二十多摄氏度的室外舞台反复录制了很多遍,歌手老师们和现场电视台拍摄的工作人员都很专业,很辛苦,主持人也很敬业,为大家奉献了一场精彩的演出!



游客们与冰雪大世界“左右哥”合影。

哈市一企业研发软件 为离散制造“注入灵魂”

入选工信部2022年工业软件优秀产品名单

本报讯(记者 张立馨)工业软件是产品生产的灵魂,也是产品迈入高精尖的关键。近日,工信部经专家评审、网上公示等环节,评选确定出68个产品为2022年国家级工业软件优秀产品。哈尔滨宇龙自动化有限公司的离散型行业装备制造系统软件,经由省工信厅推荐最终入选此次公布的名单,成为我省唯一的人选软件企业。

什么是离散型制造业?与流程型制造的“连续性生产”相反,离散型制造的产品在生产中需要从一个个工作中心到另外一个工作中心进行不同类型的多道工序进行加工,生产环节往往被分解成很多加工任务来完成。像飞机、船舶、机床、汽车等装备制造业都属于离散型制造业。

比起流程型制造,离散型制造因为产品种类多,制造工艺和流程变化差异很大,工艺规划复杂,导致生产调度十分复杂,设计更改工作量很大。离散型制造业设计过程和制造过程的集成化尤为重要,极大地影响产品质量和生产效率。

记者从哈尔滨宇龙自动化有限公司了解到,该企业开发的离散型行业装备制造系统软件,可为投产运营期的企业提供包括 CRM 管理系统、MES 制造协同平台、项目管理系统等全链路数字化管理系统,让企业管理层通过可视化数据,让研发计划、研发图纸、物料数据等企业生产经营的关键数据一目了然。同时,

该系统软件还可采集生产制造中供应链管理、工艺管理、生产管理、质量管理等10多个环节的大量数据,让企业管理层实现项目全流程跟踪,生产计划自动排产,生产过程自动报工、工序自动流转,生产进度透明。

目前,宇龙的离散型行业装备制造系统软件已服务于哈市某科技股份有限公司,应用在设计和制造环境保护专用设备制造、减振降噪设备制造,解决了企业委托外加工、外加工协调管控难、物料成套性差、人工排产过程困难等多个问题,使生产企业项目质量事故追溯率达到99.9%,产品合格率提升30%,企业运营成本降低20%,人员利用率提高15%,企业生产经营综合效率全面提升。

成立于2003年的哈尔滨宇龙自动化有限公司是一家服务于智能制造,助力工业制造企业数字化转型,致力于自动化与智能化先进技术深度融合的科技创新型企业。企业先后认定国家高新技术企业、黑龙江省企业技术中心、国家级专精特新小巨人企业等。近年来,企业先后获得国家专利60余项,与哈工大、华为云、德勤建立了战略合作关系。同时,宇龙作为西门子战略合作伙伴,其数字化装配车间受西门子授权,严格执行西门子及欧盟的设计、装配和质量标准,宇龙与国内外工业自动化品牌保持着良好的战略合作关系。

食品安全“城”载梦想 监管治理“众”在行动

哈尔滨市正在创建国家食品安全示范城市

冰雪六十年 共赴新征程

