



雾霾红色预警到来,学生停课在家,如何做到不耽误学习呢?对于课上没有学明白的知识点,如何找到相应课程课下反复自学呢?利用数字资源,互联网助力,雾霾红警下,学生在家依然可以做到“停课不停学”,自主学习。

利用数字资源

雾霾红警下“停课不停学”

□本报记者 任洁/文 于佳/摄

雾霾红警期间 小学幼儿园少年宫停课

12月16日20时全市启动空气重污染红色预警,预计21日夜间起受冷空气影响,空气质量将逐步改善。为此,北京市教委发出通知,要求小学、幼儿园、少年宫及校外教育机构红色预警期间停课。中学(含初、高中、中等职业学校)实施弹性教学方式,由区教委、学校根据所在区域空气质量状况灵活掌握。

停课期间,中小学、幼儿园应按照“停课不停学”的原则,通过网络、通讯等途径与家长和学生保持联系,提出可参考的合理化学学习建议;应提示家长在家对孩子进行生活 and 安全教育,对家中无照看条件,需送到学校、园所的学生,学校、园所要妥善安排好到校学生的学习、生活,确保有人监管。教师要合理调整教学方式,灵活安排学习内容,指导学生充分利用北京数字学校网络平台和数字化资源开展自主学习。

据了解,海淀中小学、幼儿园及校外教育机构实施“停课不停学”措施。东城中小学、幼儿园、少年宫及校外教育机构停课。石景山中小学及幼儿园(含民办校)、少年宫、校外教育机构、民办教育培训机构一律停课。丰台小学、幼儿园、校外教育机构停课;中学(含初、高中、职业学校)停课,利用邻近的周六或周日进行调休安排。

北京数字学校 不同项目适合不同学生使用

2012年,市教委开设了北京数字学校(www.bdschool.cn)。北京数字学校基于教学需要,汇聚了北京市名师的同步课程、重难点突破的微课、初中主题课程、创新实验等资源,设计了多种在线教育服务模式,支持区域和学校在极端天气和日常教学开展混合式教学,为中小学生在提供在线学习服务。雾霾红色预警期间,北京数字学校开辟新平台,丰富课程资源,继续组织线上活动,持续为学生提供学习服务,进一步完善应对空气重污染的体制机制。

分项目看,在这个学习平台上,按学习不同阶段,分设了小学、初中、高中的同步课程,总计达到1.2万节,每节课为30-40分钟时长,内容覆盖了小学一年级到高中三年级所有学科的所有课程,不仅适合红色预警的停课状态,也适合学生生病或有事落课时的自行学习。

建立线上课堂 教师可实现远程指导

停课在家,教师如何开展混合式教学呢?北京数字学校也有相关的服务资源。

教师可以进入该网站,创建在线学习班级,为学生推荐数字学校上的课程;也可以上传教师的课程,给学生布置学习任务;还可以通过大数据了解学生学习情况,有针对性地开展个性化辅导。建立固定班级,是高效进行日常管理和教学的重要保证。数字学校建议由班主任统一建班,任课老师和学生均可加入。创建成功后,记下班级ID号并告诉学生,便于学生精准搜索找到并加入班级。教师还可以很方便地将微课或专题推荐给某一个班或某个班的某几位学生。

大数据可以从不同角度快速提供全方位和有价值的数据,供教师进行个性化分析和课程指导。教师可以借此了解不同学生的学习时长和学习进度,可以跟踪学生的学习行为大数据,可以为班级整体分析和改进教学提供参考,也能够为学生提供有针对性的个性化辅导。

布置体育作业 停课不停锻炼

停课在家,学科知识不能放松,身体健康也很重要。北京市第二十七中学体育教师特意为学生们列出了一份体育作业,供学生在学习之余锻炼身体使用。

- 周一至周三(每天)
- 1.室内慢跑10分钟;
- 2.徒手操8x;
- 3.拉韧带8x8拍;
- 4.蹲起8x8拍;
- 5.仰卧起坐50次x2组(女),俯卧撑20次x2组(男)。

健康资讯

癌症发热有征兆

发热是许多疾病都可能发生的临床症状,不少癌症病人也会出现发热。这是因为在癌细胞大力繁殖的过渡期,由于血液供应不能满足需要,会有大量的癌细胞坏死液化,坏死液化的细胞能释放出致热物质,从而使病人的体温升高。那么,怎么样来区别癌症发热与一般细菌感染引起的发热呢?大多数疾病的发热均伴有白血球升高和血沉加快,而癌症发热即使高热有时也无特别的化验检查结果。

癌症发热持续时间较长。发热时轻时重,每天至少有一次超过37.8℃,持续时间可达数周以

上,伴有感染时可出现连续高热,感染消除后仍会持续发热。

癌症发热时,应用抗生素和抗过敏药物无明显作用,但应用抗癌药物如甲氧奈丙酸等后,可使发热(尤其是高热)减退。

在不少时候,癌症发热常为首发症状,其后才出现癌压迫、液化、增大引起的一些其它症状。由于癌症的变化十分复杂,其症状也会有许多变化。上述癌症发热的征兆,只是提醒病人出现无端发热时,不应忽视患癌的可能,应及时去医院请医生进一步诊治。

(罗加)



气温持续下降 蔬菜价格季节性上涨

粮食价格保持稳定,大豆油批发价格略有上涨。本市粮油批发市场正处于元旦节前备货期,市场购销两旺。从市场上了解,受小麦及粳稻等原粮价格稳定影响,加之国家临储定向投放量增加,富强粉及粳米批发价格持续稳定。

据监测数据显示,上周,富强粉周平均批发价格每500克1.73元,周环比持平,同比上涨2.98%。预计本周粮食市场交易量持续增加,价格基本稳定。受人民币汇率下跌影响,进口大豆到港分销价格已持续4周上涨,较上月同期上涨5.56%,较去年同期上涨26%。随着大豆价格持续上涨,大豆食用油价格上涨空间扩大,加之元旦、春节假期逐渐临近,粮油批发市场销售已开始回暖,对后期食用油价格上涨形成支撑,预计本周粮食价格保持稳定,大豆油批发价格略有上涨。

猪肉价格持续上涨。上周,本市生猪收购价格微幅上涨,屠宰量小幅增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克8.99元,周环比上涨0.79%;日均屠宰量约为3799头,周环比增加3.65%。据农业部信息显示,11月份全国4000个监测点生猪存栏量月环比减少0.6%,同比减少3.2%;能繁

母猪存栏量月环比减少0.5%,同比减少3.7%。本周,进入“冬至”节气后,气温持续下降,受节日效应增加带动,猪肉消费继续呈季节性增加趋势。从生猪收购价格来看,预计本周猪肉批发价格持续小幅上涨。

鸡蛋价格稳中微涨。从产区了解,目前养殖场鸡蛋存栏量稳定,随着节日效应增加,交易量增加,鸡蛋出场价格微幅上涨,但鸡蛋整体供应保持充足,价格持续上涨空间有限。上周,本市7家批发市场鸡蛋批发价格保持在每箱(45斤)145元左右,价格仍处于近期低位,预计受需求量增加带动,本周鸡蛋批发价格微幅上涨。

蔬菜价格小幅上涨。目前,本市蔬菜供应产地以云南、广东、浙江及湖北等地为主,供应持续充足。上周,本市7家批发市场25种蔬菜日均交易量为1885万公斤,周环比增加1.65%,交易量连续三周小幅增加。后期雾霾天气对本市蔬菜供应影响有限,预计本周蔬菜持续呈季节性小幅上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

吃点酸菜胃口好



尽管酸菜本身的营养不及新鲜绿叶菜,但酸菜可以提供丰富的矿物质和膳食纤维,经发酵还能产生对人体矿物质吸收有益的有机酸。腌制得当的酸菜,能散发酯类的清香和酸爽的味道,起到开胃、刺激食欲的功效。

爱出汗的人盖羽绒被



有的人睡觉爱出汗,被子里总是潮乎乎的。专家建议,这样的人更适合盖羽绒被。羽绒被具有良好的保暖性、吸湿性、透气性,能迅速吸收人体的汗液及湿气并快速挥发,保持被子的洁净和人体干爽,尤其适合生活在潮湿的南方和睡觉爱出汗的人。

红灯

吃核桃不要去掉薄皮



你会把核桃表面的那层薄皮剥掉再吃吗?事实上,正是这层皮让核桃拥有了足够多的抗氧化成分,高居各种坚果抗氧化活性的榜首。涩味就是多酚类的典型味道,涩味道越浓,通常抗氧化功能也会越强。所以建议吃整颗核桃,不要把薄皮去掉。

冬天吹空调温度别太高



天寒地冻,不少人会选择用空调来取暖。专家提醒,冬天室温在18℃~20℃最好,因此空调温度室内与室外不能相差太大,一般在5℃~10℃为宜。温度相差太大,进出时温度骤变,容易感冒。此外,待在空调房内最好打开加湿器,并注意补充水分。

北京市大兴区清源街道兴康家园社区联合工会委员会工会法人资格证书副本,京工法证字第01110001774号。法定代表人赵建利。

顾星华,因你自2014年11月2日起未向单位说明原因,旷工至今,期间单位与你联系多次未果,已向向你邮寄解除劳动合同通知书,根据相关规定,自2016年12月9日与你解除劳动关系。特此公告。中国邮政集团公司北京市邮区中心局