

自信自强是奋进新征程的强大精神力量

齐卫平

文汇报时评

日前,习近平总书记在参加全国政协农业界、社会福利和社会保障界委员联组讨论时指出:“我们要看到,我国发展仍具有诸多战略性的有利条件。”“有自信自强的精神力量”就是其中之一。中国人民积极性、主动性、创造性进一步激发,志气、骨气、底气空前增强,党心军心民心昂扬振奋。这是确保中国号巨轮行稳致远和胜利抵达光明彼岸的强有力支撑。

“当今世界,要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话,那中国

共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的!”无论在革命战争年代,还是在和平建设时期,中国共产党始终经受着各种各样的挑战,再大的风险都闯过来了。习近平总书记指出:“世界上没有哪个政党像我们这样,遭遇过如此多的艰难险阻,经历过如此多的生死考验,付出过如此多的惨烈牺牲。”党团结带领中国人民在奋斗历程中闯过了一道道沟坎,取得一个个胜利,勇于应对挑战和战胜风险的历史实践积累了丰富经验。这是党和人民的宝贵精神财富,也是我们风雨来袭时能团结起来沉着应对、共渡难关的自信来源。中国共产党人的历史自信,既是对奋斗成就的自信,

也是对奋斗精神的自信。自信是一种底气,与勇敢相向而行;自信是一种格局,与开拓协同共进。“自信人生二百年,会当水击三千里。”纵观党的百年奋斗,这一富有激情的诗句正是中国共产党人不懈奋斗的写照。当前,国际形势继续发生深刻复杂变化,百年变局和世纪疫情相互交织,经济全球化遭遇逆流,大国博弈日趋激烈,世界进入新的动荡变革期,国内改革发展稳定任务艰巨繁重。在这样的情况下,对我们具有战胜困难的强大能力保持坚定的自信至关重要。时与势在我们一边,这是我们定力和底气所在,也是我们的决心和信心所在。我们要既正视困难又坚定信心,发扬历史主动精

神,迎难而上,敢于斗争,砥砺前行,奋发有为。学习和总结党的历史,从百年奋斗历程中汲取自信,就是要从中增强道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,咬定青山不放松,风雨无阻向前进。历史上,中华民族是一个具有高度自信的民族,它创造了绵延五千多年的灿烂文明,为人类文明进步作出了不可磨灭的贡献。1840年鸦片战争后,由于西方列强入侵和封建统治腐败,中国逐步成为半殖民地半封建社会,国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘,中华民族遭受了前所未有的劫难。这样的历史不幸,难免对中国人民自信心带来挫伤性的影响,但在中国共产党领导下,中华民族迎来

了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。党的百年奋斗创造了新民主主义革命伟大成就,创造了社会主义革命和建设伟大成就,创造了改革开放和社会主义现代化建设伟大成就,创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就,书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。这一百年是中国人民从胜利走向又一个胜利的一百年,也是中华民族不断增强自信的一百年。习近平总书记强调,坚定历史自信,自觉坚守理想信念。十九届六中全会《决议》充分显示了我们党高度的历史自信,向党内外、国内外展示了一个百年大党的清醒和成熟。对于中国共产党而言,自信是一个关乎党性宗旨、民族命运的根本问题,是理想信

念的生动表达。坚定理想信念就是要坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。党的十九届六中全会指出,党领导人民自信自强、守正创新,创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。新征程上,坚持走好“必由之路”,充分用好“战略性的有利条件”,把“战略性的有利条件”真正转化为“战略性的竞争力”,集中精力办好自己事,党和人民有足够的信心和强大的能力再创造伟大事业的新辉煌。(作者为上海市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心研究员、华东师范大学马克思主义学院教授)

27.6℃!申城春天过出“夏天”味

本报讯(记者张天弛)申城气温近日屡创新高。根据上海中心气象台数据,徐家汇站昨天最高气温达到27.6℃,再次刷新本市今年以来的纪录,也创下该站建站以来同日最高气温纪录。

最近的上海,春天过出了“夏天”的味道——市区最高气温,上周末5月26℃、周六25.4℃、周日27.6℃,接连刷新同日“史上”最高纪录,且连续三天最高气温超过25℃。气象资料显示,徐家汇站建站150年来,上海3月中旬很少出现这样的偏高气温,仅在1902年3月17日至19日出现过。气象专家表示,如此偏高的气温,已经与本市常年5月上中旬的气温水平相当了。据上海中心气象台预测,今天本市气温还将再创新高,早晨气温就不低,起步就有16℃,午后最高气温更是有望冲至27℃至29℃。

值得注意的是,天气的转变也将在今天发生。据预测,今天午后到上半夜,申城将迎来一场阵雨或雷雨,降水局地性较强,并可能伴有7至8级雷雨大风。降雨过后,明天起气温将有所回落。本周四还有一股较强冷空气南下,将带来明显降水和降温。届时,本市气温将全面回落至20℃以内。

右图:上周末,走在街头的人们纷纷换上春装,甚至只穿短袖上衣。本报记者 张伊辰摄



从单纯履行机构职责向更好发挥平台作用转变 全国首家地方消保基金会在沪成立

本报讯(记者徐晶卉)“3·15”国际消费者权益日到来之际,经市民政局和市社会组织管理局批准,上海市消费者权益保护基金会昨天成立,旨在通过打造资源型平台,不断开拓消费者权益保护工作新境界,助力上海国际消费中心城市城市建设。这是全国首家地方消保基金会。

基金会由上海市消费者权益保护委员会牵头,光明食品(集团)有限公司、上海市教育发展基金会等7家大型企业和公益性基金会共同发起,共计捐赠1250万元。其中,950万元为基金会原始基金,300万元作为消费者权益保护方面的专项基金。记者获悉,基金会业务范围包括,资助社会组织和专业机构等开展消费者权益教育、消费知识宣传、消费公益诉讼、消费领域社会监督、商品和服务比较试验等活动;资助开展消费者权益保护方面的研究和交流;援助权益受到损害的消费者提起诉讼;资助志愿者从事消费者权益保护活动;奖励为消费者权益保护事业作出突

出贡献的组织和个人等。市消保委主任、市消保基金会名誉理事长方惠萍表示,设立基金会,不仅是为了实现消费者权益保护在人、财、物、智等方面的社会多元供给,不仅仅是为缓解长期困扰消费者权益保护工作的“巧妇难为无米之炊”,更是市消保委在组织功能上,从单纯履行机构职责向更好发挥平台作用转变的一个标志。基金会将与消费志愿者队伍一起,进一步健全以市消保委为主体的社会保护体系,是助力上海国际消费中心城市建设的有益探索。在市消保委的统筹协调下,消费志愿者队伍着重提供智力和社会影响力支持,基金会则着力补充消费者权益保护的物质保障,共同为营造安全放心、近悦远来的消费环境服务。下一步,市消保委将指导基金会切实加强党的领导,不断夯实发展基础,全力支持上海国际消费中心城市城市建设。

坚持 外防输入 内防反弹 动态清零 不动摇

沪上中小学今起正式开启线上教学,市教委教研室相关专家总结线上学习“秘籍”,为学子们加油

掌握“空中课堂”学习方法,确保学习质量“不打折”

■本报记者 张鹏

根据最新疫情防控部署,3月12日起,上海市中小学全部调整为线上教学。今天,沪上中小学正式通过上海微校、有线电视、IPTV、上海教育电视台、电脑、平板(Pad)、手机等多种平台和终端听课。

那么,“空中课堂”学习与传统课堂学习有何不同,需要哪些方法和技巧?初三高三毕业班学生的“空中课堂”有哪些新增内容?日前,市教委教研室相关专家总结了线上学习“秘籍”,确保线上学习质量“不打折”。

做一张“一日生活表”,让居家学习井然有序

市教委教研室专家们建议,学生

们可根据全市统一发布的课表,做一张属于自己的课表或者一日生活作息表,合理安排自己的学习生活,让居家学习也能井然有序。此外,在线学习的“硬件”要准备好。学生和家在电视机前合适的距离放一张书桌(双眼与电视屏幕中央的距离是屏幕对角线长度的4-5倍为宜),端正坐姿(“一拳一尺一寸”的正确姿势),准备听课,千万不要做“沙发土豆”。备齐教材、文具、课堂笔记本、学习材料等,以免中途拿取影响听课。

虽然是线上授课,师生之间的互动也很必要。记者了解到,小学低年级原则上不做互动,其他年级部分学科根据情况可以在学校选定的平台上与自己的任课老师进行交流。老师的在线指导建议围绕视频课的内容展开,学生可以继续聆听老师对视频课要点的辅导,或者阅读老师提供的学习资料,也可以

向老师及时请教刚才视频课上没有听懂的内容。

眼耳手脑“互动”,提升在线学习的效率

如何提升在线学习的效率?这是不少学生和家所关心的。对此,市教研室专家们给出了一些在线学习的新方法。

“空中课堂”每节课的时间比线下课堂短,学生们学习时要提高听课的专注度,跟着视频课的节奏进行思考,充分融入课堂,尽可能做到眼耳手脑并用。比如,看屏幕、听讲课、翻课本、看课本,记笔记、做标注、理思路、答问题……体现眼耳手脑“互动”。如果能通过这个阶段在线学习,形成眼看、耳听、手记、脑想的协同学习能力,对学生的终身学习都

将有益。

视频课有相当多的新课题学习,因此,提前预习是十分必要。建议学生们通过预先浏览教材或老师提供的预习资料,在有疑惑的地方做好标记,在笔记本上摘录课本标题或者内容要点,记录自己提出的问题,听课时重点关注老师对这些问题的讲解,这样能取得事半功倍的效果。

此外,要确保听课的完整性。在学习过程中不随意走动,不吃零食,不做与学习无关的事情。

听课记笔记是一个好习惯。记笔记既不能事无巨细、面面俱到,又不能遗漏重点。学会记关键词很重要,课后就能迅速回忆起主要的内容。这里可提供的一个学习诀窍是,老师PPT的标题往往是提纲挈领的关键词句,建议记录下来。老师在课堂上反复强调的问题一般是这节课的核心问题,也建议做好记

录。对有些不理解的内容,更要记录下来,或者在课本上做好记号。

给毕业班学生“加餐”,新增综合专题复习课

转为线上教学,对于初三、高三的毕业班学生和家而言是新的挑战。对此,“空中课堂”充分考虑到毕业班同学的需求,精心准备了丰富的备考资源。例如,初三数学学科“名师面对面”栏目新增5节综合专题复习课,这些复习课着眼于初三学生综合能力培养和数学核心素养的培育,既有意又有新意。

再如,初三同学都关注的跨学科案例,从学科核心概念的阐述到跨学科知识网络的构建,从重视学科思维方法的培养到提升解决问题的能力,“空中课堂”也提供了满满的干货。

高三年级语数外物化生等学科的“空中课堂”课程资源播放已进入复习阶段,基本以专题形式开展,更利于同学们对专项知识的系统复习。

居家学习也要保护好视力和身体健康

考虑到学生长时间对着电视屏幕上课,眼睛需要充足的休息,“空中课堂”课间有20分钟的休息时间。建议同学们眺望远方,放松眼睛,或闭目养神,缓解疲劳。也可以站起来走走,做做室内操,放松心情。课间休息做眼保健操,尤其要增强防疫消毒的意识,保证手部清洁。

居家在线学习,没有操场,没有器材,体育课却不能少。据介绍,体育老师已把教材单元重新组合,整体设计,聚焦“居家运动”,设计以体能练习为主的课程内容。如,小学阶段设计了韵律、武术、攀爬、跳跃、球类等十几个单元。同时,每节课均设计了趣味性的体能练习,还充分“因地制宜”,引导同学们尽量利用家庭有限的空间(客厅、卧室、过道等)和各种生活器具(凳子、椅子、床、地毯等),开展多种类型的练习、活动、游戏、比赛和亲子互动等。

普通市民在办公场所或居家时如何做好预防性消毒?市疾控中心专家详解——让病毒无处藏身,不同场景要用不同消毒方式

■本报记者 李晨琰

新冠病毒可通过接触传播。日常接触的物品如不注重清洁消毒,可能会成为病毒的“藏身之处”。

防疫当前,普通市民在办公场所或居家时,应如何做好预防性消毒?在具体操作时,需掌握哪些要点?针对消毒的各项问题,上海市疾控中心传染病防治所消毒与感染控制科主任朱仁义接受本报记者采访,进行了专业解答。

问 办公场所如何消毒?

答:常见的消毒方式有擦拭、浸泡、喷洒、喷雾和紫外线消毒等,针对不同场所和不同场景,需使用不同的消毒方式。

在办公场所,电梯的按钮、门把手、手动的水龙头、公用电话,都是要重点消毒的地方。地面、台面,有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。每天定期消毒,并做好清洁消毒记录。

同时,要确保办公场所内洗手设施运行正常,配备速干手消毒剂,有条

问 家庭如何做好预防性消毒?

答:针对家庭预防性消毒,首先要做好空气消毒。首选自然通风,尽可能打开门窗通风换气,每日通风2-3次,每次不少于30分钟。在通风不良的情况下,可以借助机械通风,将所有排风完全排至室外。

一般在开窗通风的情况下,通过窗户通风和邻居家的气流进行交叉而造成感染的风险极低。但要适当注意卫生间的地板和洗面盆的下水道气流,要定期

给地漏补充水,如果明确知道洗面盆的下水道是无弯管的,每次用完后应及时将下水道堵上。

家中空调过滤网和过滤器、排风扇等通风设备可使用250毫克/升-500毫克/升含氯(溴)或二氧化氯消毒液,消毒10-30分钟。

地面、桌面、家具、门窗把手等物体表面,建议选用市面上常见的84消毒液(含氯消毒剂)配制浓度为250毫克/升含氯消毒液进行擦拭,消毒作用时间应不少于30分钟,再用清水擦拭。有条件的家庭也可以使用有消毒效果的一次性卫生湿巾进行擦拭。

毛巾、衣物等织物,可在阳光下曝晒4-6小时进行消毒,也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。要注意的是,洗衣液混合84消毒液或者其他消毒剂,几乎没有消毒效果。同时,也不建议往衣服上直接喷洒消毒剂,不仅没有效果,还可能对健康造成伤害。

水杯、餐具等用具洗净后,可煮沸或流通蒸汽消毒15分钟,或参照说明书使用消毒碗柜进行消毒。卫生洁具消毒可选用84消毒液(含氯消毒剂)配制浓度为500毫克/升含氯消毒液浸泡30分钟后清洗晾干。

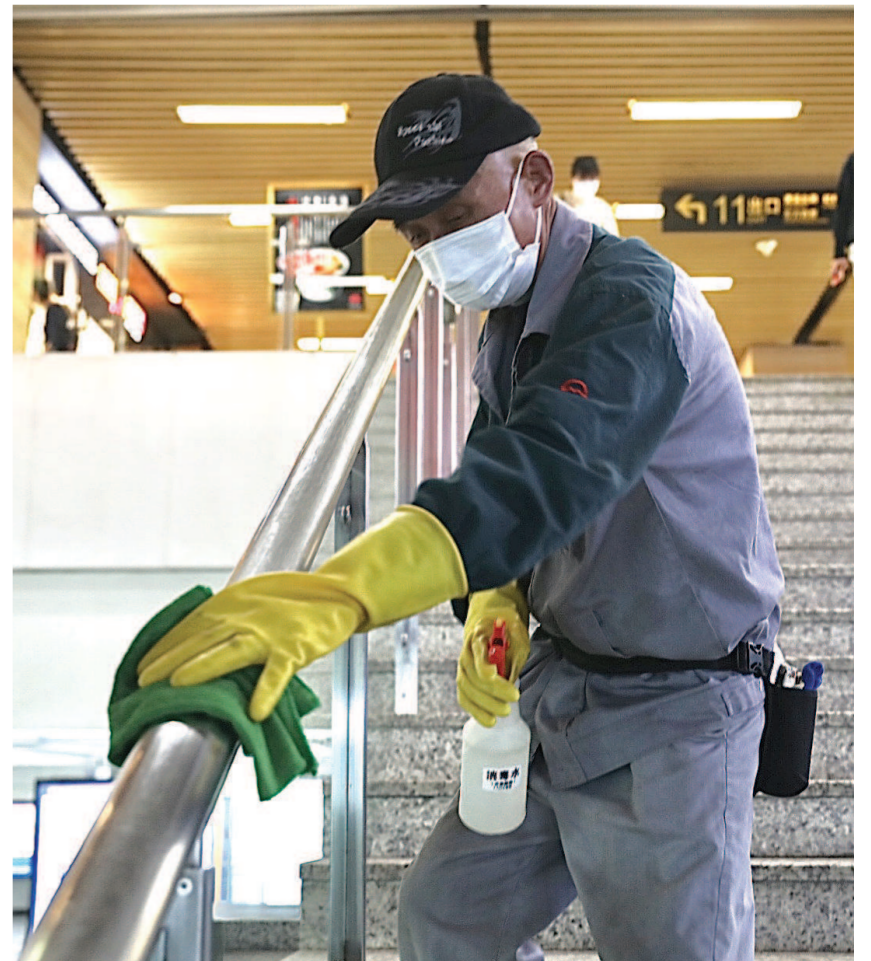
问 消毒有助于预防感染,是不是频率越高越好呢?

答:清洁需频繁,消毒要适度,毕竟消毒水不是花露水,应避免过度消毒。事实上,有关消毒这件事,也有不少误区要规避。比如,酒精作为一种常用消毒剂,其本身也是一种危险化学品和易燃易爆品。因此,不建议用瓶装酒精消毒,正确方式是用棉球、棉片擦拭消毒,不要往空气中或身上喷洒酒精,更要远离火源。

有人认为,将不同种类消毒剂混合使用效果更好,其实这样做很危险。84消毒液与洁厕剂混合后使用,会生成氯气,大量吸入会使人咳嗽、头晕、呼吸困难,甚至可能危及生命。

出于方便,有人爱用免洗消毒液代替洗手。如果有条件,建议还是尽可能用流动水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕的各个部位。

另外,操作相对方便、无二次污染的紫外线灯目前受到不少家庭青睐。但实际上,紫外线灯、雾化、加湿器消毒并不适合家庭的空气消毒,使用不当反而可能有害,市民在家中做好日常消毒即可。



在徐家汇地铁枢纽换乘站内,保洁人员定时多次对扶手进行消毒清洁。本报记者 袁婧摄