

小记者中心电话：
6330808 6330909



2020年4月28日 星期二
农历己亥年十二月二十

今日小记者 明日栋梁材
责任编辑：朱静 美术编辑：郦桦

援鄂医护人员李华

教您如何做好自我防护

李华是菏泽医专附属医院妇产科护士长，国家二级心理咨询师、健康管理师、山东省第九批援鄂医疗队队员……4月25日，牡丹晚报全媒体记者对李华进行了专访，了解了她援鄂期间的故事，并且请她讲述了在家上网课如何自律、出门如何做好防护等问题。



“黄冈市是我的第二故乡”

2月11日，李华随医疗队来到湖北省黄冈市团风县人民医院，负责该院感染六病区患者的治疗。她们接管的病房，共收治了78位新冠肺炎患者，在大家

的共同努力下，该病区实现了病人零病亡，医疗队员零感染的目标。

从2月11日到3月21日，不到两个月的时间，李华等山东医

护人员与病患建立了友好的关系。“团风县就是我的第二故乡，这一辈子我都不会忘记，因为我在那里卖过命！”李华说，这段经历她终生难忘。

自觉学习，感恩老师

疫情期间孩子该如何在家上网课？该怎样自律？自律性在孩子学习中会起到哪些作用？针对这些问题，李华说，自律，就是一个主动的过程，孩子们要培养自觉主动地学习习惯，这样学习效果会事半功倍。

感恩是我们提倡的一种美

德。同学们在上网课的同时有没有对老师怀有一颗感恩的心呢，在一节直播课后会不会想一想这节课背后有老师的辛勤和汗水呢？

录制网课，对很多教师来说是新生事物，因为不熟悉，有时会因为一句话或一个问题反复录几遍。录制完工后，上传给管理员

统一安排发布。所以大家看到的每一节课，都是精品课，都是老师辛勤汗水的结晶。那么大家在家怎样做到感恩老师呢，首先要把网课认真听完，这样才对得起老师的付出；其次要按时做作业，考试不作弊，以实际分数报给老师，这就是感恩的表现。

时刻做好自我防护

因为疫情还没有过去，在日常生活中要做好自我防护，李华护士长在直播过程中给小记者以及家长做了具体的指导。

外出时，戴口罩，不随便乱摸公共物品；不参加聚集性活动；和小朋友在一起玩耍，交往距离要在一米以上；回家后用流动的水洗手，并做到饭前便后洗手，除此之外，李华还给大家示范了六步洗手法。

牡丹晚报全媒体记者 艾慧丽

爱家乡，一日自驾游

水浒好汉城、孙膑旅游城·亿城寺是国家AAAA级旅游景区。鄄城孙膑旅游城·亿城寺遍植各种树木花草，有山、有水、有塔、有湖、有林，成为人们休闲避暑、观光旅游的良好去处，成为我国北方继泰山、“三孔”之后又一旅游观光胜地。

郓城水浒好汉城是集郓城县衙、晁家庄等原汁原味的古代建筑群和宋江武校的武术教学与交流，以及狗

娃艺术团的武术舞蹈、水浒情景剧表演于一体的综合性人文景观。著名景点有水浒文化博物馆、宋江武馆等。身处古城闲适地走在青石古道上，与身着古装的他和她擦肩而过，恍若穿越了时空。

详细行程请查看菏泽报业小记者微信公众号。结束后根据自己行程合理安排时间返回。**报名电话：**15005300106

欢乐“五一”，自驾赴日照两日游

日照被誉为“水上运动之都”与“东方太阳城”，自然环境优美，是联合国公布的宜居城市之一。五一假期，让我们跟着菏泽报业小记者团一起拥抱大海，在沙细滩浅的大沙湾漫步，享受海风的凉爽，欣赏山水美景，玩快艇、出海捕鱼、吃海鲜、参加篝火K歌，除此之外还可以在云过山采茶，品尝正宗的日照绿茶。

详细行程请查看菏泽报业小记者微信公众号。结束后根据自己行程合理安排时间返回。**报名电话：**15005300106

