**青浦区实验中学（东）2018学年度第一学期**

*第14周工作安排 2018年12月3日-12月8日*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期日期** | **时间** | **工 作 内 容** | **地 点** | **负责部门（人）** |
| 12月3日  一 | 7:55 | 升旗仪式  主 题：《珍爱同行的你--同学情》  主讲人：杨双奎 | 风雨操场 | 德育处 |
| 12月4日  二 | 13:00 | 召开学程研讨会  参加：班丽亚、徐贤凯、陈瑜昊、朱晓雯 | 西校行政楼2楼会议室 | 班丽亚 |
| 12月5日  三 | 12:00-12:10 | 各班十分钟队会 | 各班级 | 班主任  中队长 |
| 12月7日  五 | 12:00 | 值日中队培训----七（2）中队 | 班级 | 德育处 |
| 15:30 | 召开命题组会议  参加：班丽亚、金惠红及全体命题组成员（语文、数学、英语、物理、化学） | 西校2号楼2楼多功能室 | 班丽亚 |
| 15:30 | 其他教职工参加社团活动 | 指定地点 | 社团  负责人 |
| 12月8日  六 | 上午 | 部分教职工参加瑞慈体检中心体检，具体详见通知。  要求：参加体检的教师自行前往，注意安全。 |  | 工会 |
| **教育局、进修学院通知：**  **【语 文】吴建平、何琼、盛悦**老师请12月3日（星期一）上午8:00～16:30到青浦区教师进修学院参加写字阅卷工作。  **【学校会议】蔡楠**老师请于12月3日（星期一）下午1：00到豫英小学（青湖路）参加青浦教育局与松江教育局羽毛球对抗赛赛前训练。  **【德 育 处】董景森、董祥君**老师请于12月4日（星期二）上午8：45在区教师进修学院第一会议室参加“十三五”中小学德育管理干部培训。  **【学校会议】张连斌**老师请于12月4日（星期二）13：30到夏阳湖皇冠假日酒店参加 青浦实验40周年座谈会。  **【美 术】白雪**老师请于12月4日（星期二）9：00到上海教科实验中学参加培训。（时间一天）  **【教科中心】蒋东曙**老师请于12月5日（星期三）下午12：30到青浦一中参加会议。  **【体 育】刘韧**老师请于12月5日（星期三）下午13：00到教师进修学院参加教研活动。  **【英 语】吴春华、盛喆烨**老师请于12月5日（星期三）下午12：45到上海市青浦区崧淀中学（青浦区崧淀一路60号）参加教研活动。  **【信息科技】蔡楠、鲁譞、张明明**老师请于12月6日（星期四）下午13：05到崧淀中学参加教研活动。  **【语 文】吴晓雯、蒋婷、徐周栋、顾汉燕、顾齐红、唐琴、姚瑶、谢佩文**老师请于12月6日（星期四）下午12：45到崧泽学校参加教研活动。  **【地 理】陆国礼、封雪勤**老师请于12月6日（星期四）下午13：00到青浦区崧淀中学参加教研活动。  **【信息科技】蔡楠老师请于**12月6日（星期四）到教师进修学院进德楼三楼会议室参加机器人课程建设研讨会议。  **【语 文】盛悦、盛均烨**老师请于12月6日（星期四）下午13：15到教师进修学院参加教研活动。  **【图书中心】张志宏**老师请于12月6日（星期四）下午13：00到教师进修学院修业楼B111教室参加会议  **【美 术】白雪、张胡荻**老师请于12月6日（星期四）下午12：45到博文学校参加教研活动。  【**学校会议】蔡楠**老师请于12月6日（星期四）下午1：00到豫英小学参加青浦教育局与松江教育局羽毛球对抗赛赛前训练。  **【心 理】张怡景**老师请于12月6日（星期四）下午13：30到卢湾高级中学参加会议。12点中午，教师进修学院门口乘车集中前往。  **【心 理】张怡景老**师请于12月6日（星期四）上午9：00到区教师进修学院参加高中生涯课程开发培训。  备注：上周即第13周实验共同体语文教研活动在我校进行。执教：姚瑶，陈冰音；主持：吴晓雯 | | | | |

**第14周实践课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学**  **科** | **星期** | **节**  **次** | **执教**  **教师** | **课的**  **类型** | **教学**  **内容** | **执教**  **班级** | **教学**  **地点** | **听课**  **教师** | **负责人** |
| 物理 | 一 | 8 | 胡红生 | 实践课 | 力 | 八5 | 八5 | 组内教师 | 龚华珍 |
| 生命  科学 | 三 | 5 | 许颖琦 | 东西两校互动研讨课 | 3.3（1）医药常识 | 八5 | 八5 | 东西两校组内教师 | 许颖琦 |
| 语文 | 三 | 6 | 谢佩文 | 实践课 | 《核舟记》 | 七5 | 七5 | 组内教师 | 吴晓雯 |
| 语文 | 四 | 1 | 吴晓雯 | 实践课 | 初三一模复习 | 九6 | 九6 | 组内教师 | 吴晓雯 |
| 英语 | 四 | 3 | 金惠红 | 实践课 | 7AU9 International food festival | 七5 | 七5 | 组内教师 | 吴妙 |
| 音乐 | 四 | ２ | 崔云峰 | 实践课 | 《从歌声感悟人生》 | 七６ | 音乐室 | 艺术教师 | 白雪 |
| 音乐 | 四 | ３ | 满宏南 | 实践课 | 排练课《龙腾虎跃》 | 七１ | 音乐室 | 艺术教师 | 白雪 |
| 思品 | 五 | 6 | 朱利民 | 实践课 | 做更好的自己 | 六1 | 班级 | 组内教师 | 张孙琼 |

**12月8日瑞慈体检中心检前通知**

尊敬的各位老师：

您好！感谢您选择12月8日来瑞慈体检，我们将竭尽全力守护您的健康！

**一、检前准备：**

1. 检前三天，请保持正常饮食，不吃油腻食物、动物内脏、鸡血、鸭血等血制品及不易消化的高蛋白食物，勿饮酒。不要服用对肝、肾功能有损害的药物。
2. 体检前一天尽量不要进行繁重的体力劳动和剧烈运动，避免情绪激动，保证充分睡眠，以免影响体检结果。
3. 检查前一天晚上20:00以后不再进食，22:00以后禁水，体检当日早晨禁食禁水，保持空腹。
4. 如受检者患有糖尿病、高血压、心脏病、哮喘等慢性疾病正在应用药物治疗，受检日不要停药，喝少量水服药。
5. 受检当日请着轻便装，女士建议着裤装，勿穿有钢圈、金属饰物等的内衣裤，勿携带贵重饰品，70岁以上或行动不便的、体弱多病者请务必安排家属陪同。
6. **完成各项检查需要注意的事项：**
7. 体检时请主动向医生告知您的不适症状和既往病史，以便对您的健康状况进行全面评估。
8. 空腹抽血：抽血后应按压抽血处，5分钟后方可放松（切忌揉搓针孔处）。如发生头晕、心慌、出汗等症状，请不要慌张，应平躺，就近联系工作人员。
9. 在心电图检查和测量血压时请您保持安静，避免精神紧张，请勿移动体位。
10. 彩超检查：检查肝、胆、脾、胰者，检查前请空腹8-12小时；检查膀胱者，及女性检查子宫、卵巢者或男性检查前列腺者，需保持膀胱充盈。女性做阴超检查勿需憋尿。
11. 眼科检查：请勿佩戴隐形眼镜，如戴隐形眼镜，请自备隐形眼镜护理液和镜盒。
12. **女性应特别注意事项：**
13. 有怀孕计划者（包括男性），及怀孕或可能已受孕者，请预先告知医务人员，勿做X光及C-14检测，早孕者慎做妇科及阴超检查。
14. 妇科检查或阴超检查仅限于有性生活者；检查前建议排空膀胱。做宫颈涂抹片检查者，受检前三日起，请勿做阴道冲洗，勿使用阴道药物，以得到准确的检查结果。
15. 月经期间请勿留取尿液、粪便，暂缓阴超及妇科检查，待经期结束3-5天后再补检。

**五、顺利到检：**

1. 瑞慈体检中心开放时间：7:30~11:30（由于空腹时间长会影响体检指标，故建议您8点左右完成前台登记,自行前往,谢谢。）
2. 体检中心地址：

|  |  |
| --- | --- |
| **瑞慈体检中心** | **地址** |
| 青浦瑞慈体检中心 | 上海市青浦区公园东路1289弄26号5层 |

**六、检后服务：**

* 1. 体检报告：体检完成后5个工作日，可通过瑞慈集团官方微信、帮忙医APP查

询体检报告。

* 1. 医疗增值服务：您还可以通过帮忙医APP轻松预约上海三甲医院名医进行看诊，享受无需排队且环境私密的一对一优质特需医疗服务。

青浦区实验中学东校区2018.12.3