



—— 办学一方 · 造福一方 ——

防控疫情

我 | 们 | 在 | 一 | 起

江油市职业中学校——致全体同学的

倡议书

延期开学，我们怎么办？

致江油职中学子的倡议书

疫情无情人有心，

假期延长，行动跟进。

待到春花烂漫时，

校园相聚，继续前行。

四川省应对新型冠状病毒感染肺炎疫情应急指挥部公告：省内各级各类学校，包括在川高校、中小学、中职学校、幼儿园、托儿所等机构，不早于2月17日（农历正月廿四）前开学。具



体开学时间报当地教育主管部门，根据疫情防控需要，经评估批准后方可开学。

面对严峻的疫情，面对突然延长的 **10 多天**假期，亲爱的江油职中学子，你是如何打算的？**是以完成寒假作业为终极目标呢，还是让更多出来的十来天假期更加充实？**

在此，我们向江油职中学子提出如下倡议：

保障健康与安全， 宅家宅人防疫之心不松懈

疫情当前，做好保护措施，不仅是个人的事，也是全社会的事。各位同学结合其他权威科普宣传，绝不麻痹大意。

1、关注以班级为单位建立的学生微信群或家长微信群向我们学生普及的疫情防治知识和防控要求。

2、坚决做到“八要”“八不要”。

八不：不参加群体聚集活动、不参加群体聚餐、不出游、不串门、不吃生冷食物、不食野生动物、不焦虑恐慌、不造谣信谣传谣。

八要：进入公共场所要戴口罩；要勤开窗常通风；要勤洗手；要勤消毒；要多饮水；要按时作息不熬夜；要加强营养锻炼增强自身免疫力；要积极防护、科学防范、有效防控，做到不感冒不感染。

3、提醒父母每天 17:00 前，在班级学生群组织的家长接龙如实汇



报学生每天是否出现异常情况。无异常只汇报无异常。如有必要汇报详细情况。

4、提醒要求家长全面落实家庭疫情防控五早要求：早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗。确保每个江油职中学子的生命安全。

延迟开学不延迟学习， 自主自觉定量定时学习不放松

寒暑假从来都被莘莘学子们喻为暗跑道，当别人都在休息休闲时，有心者已经把假期当成超越别人的最好时机了。现在寒假暗跑道突然加长了，如果不想落在别人后面，**你必须做到**：

1、**首先确定你要在跑道上**。别怕吃读书的苦，这是你通向世界最好的路；生命之中最快乐的是拼搏，而非成功，生命之中最痛苦的是懒散，而非失败，在通往美好人生的跑道上，你准备好了吗？！

2、**不要忘了“读一本好书，收获百味人生”**。利用这个超长寒假，除了老师布置的书面左右脑，再多读几本好书，当然，推荐阅读



的中外名著优先。《论语》《呐喊》《老人与海》《史记》《巴黎圣母院》《围城》《子夜》《家》《三国演义》《水浒传》《哈姆莱特》《复活》《平凡的世界》《古文观止》《杰出青年的七个习惯》《谈美书简》《堂吉珂德》《富兰克林自传》《余光中诗选》《泰戈尔

诗选》《欧也妮·葛朗台》《雷雨》《信念力》《你能行》《有为才有位》。

3、 **练一手好字。**一手让人看着赏心悦目的好字，不仅体现了一个人的优秀品格和良好习惯，在各科的考试中也会占据优势。相信同学们已经在练字了，但效果如何？冷暖自知！抓紧最后的时间，突击一下，肯定有意想不到的效果！

4、 **假期是最适合于查漏补缺的时候，一学期没有学透的或者偏科的部分，都可以在利用这段时间好好地补回来，中职学生最害怕的是体现科学素养的语数外。**赶快找出自己的好题本、错题本，重温一下经验亦或是教训；有毅力的同学可以将所学知识（甚至是初中知识）整理成框架图，把它规划进作息计划中，坚持完成。这样可以有效地提高或是巩固自己的学习水平，甚至超过一些荒废假期的学生，到了开学“超越杯”考试的时候，你一定会发现你这一寒假的努力没有白费。

5、 **坚持每天对专业书籍的学习。**专业学科想要学好，读写练是很重要的，并且可能对部分学生来说对技能很容易“健忘”，一个寒假“不见面”或许就会把曾经学过的忘得一干二净，所以对大部分学生来说，不论是为了提高还是为了巩固基础，在假期期间坚持练习专业还是很有必要的。高等教育出版社整合优质中等职业教育教学资源，自2月15日起，为全国中等职业学校师生免费提供77门在线课程的教学服务，助力全国各地教育行政部门和中等职业学校在抗击疫情期间实现“停课不停学”。手机端学习方法：扫描下方二维码或在手

机应用商店中搜索“中国大学 MOOC”，安装 APP 后，在搜索栏中搜索课程名称，注册后即可进入课程学习。

职教 MOOC 学习方法

职教 MOOC 已在爱课程网“中国职教 MOOC”频道（www.icourse.cn/vemooc）上线。可通过电脑或手机 APP 端进行视频学习、测验考试、互动讨论。

· 电脑端学习方法：访问地址 <http://www.icourses.cn/vemooc>，或百度搜索“爱课程”，进入“爱课程”网“中国职教 MOOC”频道，在搜索栏内搜索课程名，注册后即可进入课程学习。

· 手机端学习方法：扫描下方二维码或在手机应用商店中搜索“中国大学 MOOC”，安装 APP 后，在搜索栏中搜索课程名称，注册后即可进入课程学习。



中国大学 MOOC

6、 面临即将毕业的高三学子，请按照高三年级疫情期间班主任及科任教师统一安排复习、学习； 开学后，再在老师的的指导下，进行重点突破。

7、 同学们在复习学习过程中，不要忘了，我们的老师们时刻和大家在一起。 如有什么问题，大家可以随时电联、微联、Q 联我们的

老师，有可能你的问题还能慰藉同样宅在家里寂寞无聊的老师呢，一举两得哟！

最后，请牢记：精彩的未来和现实的水平之间，只隔着一个寒假！

坚持锻炼，勤做家务，拒绝“葛优瘫”

1、早睡早起，自觉严格地遵守自己制定的寒假作息时间表，不让家长操心。

2、加强锻炼，提高免疫力。疾病如弹簧，你强它就弱，每天不少于一个小时的体育锻炼，有助于强健你的体魄。同时大家更要按照放假时体育老师给我们布置的训练任务，坚持训练。



3、学习锻炼间隙，请同学们坚决不做手机控，拒绝“葛优瘫”，帮助爸妈做些力所能及的家务。比如：打扫房间，收纳自己的物品和书本，洗衣、刷鞋，学会一些简单的烹饪，给长辈沏杯茶……

在这个假期，同学们坚决做到让自己充实起来，不浪费，不荒度，让家长放心、舒心，让家庭温馨，让“熊孩子”“吞金兽”这些恶名，远离我们职中学子！

**同舟共济，共克时艰，
冬天即将逾越，春天就要来临。
因为目睹了最美的逆行背影，
我们的寒假不虚度！**