

三部门:受疫情影响企业可申请缓缴住房公积金

新华社北京5月24日电(记者王优玲)记者24日从住房和城乡建设部了解到,受新冠肺炎疫情影响的企业,可按规定申请缓缴住房公积金,到期后进行补缴。在此期间,缴存职工正常提取和申请住房公积金贷款,不受缓缴影响。

住房和城乡建设部、财政部、人民银行近日发布《关于

实施住房公积金阶段性支持政策的通知》。通知提出,受新冠肺炎疫情影响的缴存人,不能正常偿还住房公积金贷款的,不作逾期处理,不作为逾期记录报送征信部门。

各地根据当地房租水平和合理租住面积,可提高住房公积金租房提取额度,支持缴存人按需提取,更好地满

足缴存人支付房租的实际需要。

通知提出,上述支持政策实施时限暂定至2022年12月31日。各地住房公积金管理中心要通过综合服务平台等渠道,实现更多业务网上办、掌上办、指尖办,保障疫情期间住房公积金服务平稳运行。

离高考14天,这份指南送给考生

□新华社记者 郑天虹

距离2022年高考还有14天。在这两周时间里,如何做好考前疫情防控?考前心态、饮食、健康等方面如何调整?最后的备考该注意什么?记者采访了相关专家,给考生梳理一份备考指南。

【做好14天监测】全国多地高考将于6月7日-8日举行。根据教育部此前要求,考生应做好考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考,要按照指引,做足措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

【科学作息】除了注意个人防护之外,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级组长程绍亚建议,考生要保持充足的睡眠,不开“夜车”。考生日常复习的内容安排,可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分,下午3点至5点的时间段。

【饮食均衡】饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。多位备考专家提示,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日常的均衡营养即可;可清淡饮食,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品,以免上火或腹泻;多喝水,少喝饮料,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等,午餐晚餐的食物可以多样化,包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果,夜晚可以少量加餐,切忌总量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

【备考回归基础】到了最后的备考阶段,考生该

复习些什么呢?姚训琪建议,题量要减下来,回归基础,回归课本。

“最后两周到了收官阶段,考生要把备考状态调整到‘巅峰’状态。从题海中抬头,自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描,切忌眉毛胡子一把抓,各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始,梳理核心知识体系,再回归基础。”程绍亚说。

【平常心应考】最后两周是学生容易出现心理波动的时候,心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试着跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经历,而不是终点,要有合理的期望值。

学习之余,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说,运动可以稳定心率,释放压力,更有助于睡眠,让人头脑更清醒,建议考生傍晚跑跑步出汗即可,不要太过激烈;一首和你产生共鸣的轻音乐,能帮助你放松,帮助你更有信心;在每天的头脑风暴、题海遨游后,一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源,会帮助改善你的大脑,也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期,有些家长会让孩子服用药物来人为避免。专家表示,一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥,因为考生的应考水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备,已经具备了非常稳定的输出。相反,心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预,反而会适得其反,甚至会增大考生的心理压力。

“高考的价值在于我们用青春真正投入的过程,重在过程,不是结果。全力以赴,问心无愧,把努力留给自己,用努力求得最好的结果。”程绍亚说。

【应对极端天气】气象部门预测,高考时间,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当的出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,出现任何问题,及时向有关部门求助。

新华社广州5月24日电



隐瞒的恶果

■5月24日,陕西省西安市蓝田县公安局发布通报称,从上海自驾车返回西安的苏某等五人因故意隐瞒风险地区旅居史,引发新冠肺炎传播严重风险,已于2022年5月22日因涉嫌妨害传染病防治罪被警方立案侦查。新华社发 商海春 作

上海:6月1日之后购物中心、百货商场全面恢复线下营业

新华社上海5月24日电(记者周蕊)上海正在加快复商复市的步伐。上海市商务委介绍,6月1日之后购物中心、百货商场将全面恢复线下营业。

根据上海持续巩固疫情防控成果推动商贸企业有序复市的实施方案,购物中心、百货商场、专业专卖店等网点目前应做好恢复线下营业的各项准备,落实人员闭环管理,做好开业前预防性消毒,设置“场所码”或“数字哨兵”等,可通过“线上订、线下送”形式提供服务。无疫情风险的区域可分批有序恢复线下营业,5月31日之前,客流总量不超过最大承载量的50%;6月1日之后,全面恢复线下营业,客流总量不超过最大承载量的75%。

与此同时,上海有序推动餐饮、理发和洗染等生活服务恢复线下营业。5月31日之前,餐饮服务实行线上、线下外卖。理发、洗染服务实行线上预约、线下错峰限流等措施,客流总量不超过最大承载量的50%。家政、家电维修服务,5月22日之后逐步恢复经营。

上述实施方案明确,商贸企业实施全程闭环管理,对新返岗员工设置2天静默期,尽可能落实独立住宿。5月22日至5月31日,无疫情风险的工作地与居住地点,员工可实施“两点一线”通行。6月1日之后,按全市复工复产复市统一要求执行。

目前,上海的不少购物中心正在加速筹备复商复市。南京西路商圈的兴业太古汇正积极协调包括商超、餐饮等业态的首批复工租户,第一阶段开启线上运营,之后根据政策调整情况,积极推动店铺线下开门营业。与此同时,美妆、零售等业态也将逐步复工。

而在浦东新区的兴业太古汇已经开启线下营业模式,部分零售门店已经重新开业。记者在现场体验后发现,这里的各类品牌餐厅采用“无接触”服务,顾客在门店门口扫码点单后可以自提,前往购物中心专门设置在室外空旷处的公共就餐区域就餐。

我国职业教育10年间发生格局性变化

新华社北京5月24日电(记者徐壮)专业更新幅度超过70%、与企业共建实习实训基地数量年均增长8.6%、高职学校招生人数接近翻倍、全日制来华留学生规模达到1.7万人……数据显示,10年来我国职业教育不断固根基、补短板、强弱项、扬优势,发生格局性变化。

教育部24日举行新闻发布会,介绍党的十八大以来职业教育改革发展成效。教育部职业教育与成人教育司司长陈子季表示,回顾过去10年,职业教育在主动服务经济社会发展、全面深化产教融合、与普通教育相互融通、不同层次职业教育有效贯通、职业学校教育与职业培训并重、服务全民终身学习、扩大开放水平等7个方面取得了明显发展。

调查数据佐证了这一判断——在现代制造业、战略性新兴产业和现代服务业等领域,70%以上的一线新增从业人员来自职业学校毕业生。

“职业教育的地位价值和社会认同度越来越高。”国家教育行政学院职业教育研究中心主任邢晖分析,经过10年发展,职业教育呈现了定位类型

化、办学多样化、体系融通化、制度系统化、合作纵深化、责任下移、高质量为重的新特点和新局面。

职业学校毕业生给顶尖高校学生讲课,这一场景早已成为现实。毕业于陕西工业职业技术学院的邢小颖,2014年时以专业综合排名第一的成绩被推荐到清华大学基础工业训练中心任教,为本科生讲授实践课。

邢小颖如今骄傲地说:“有时,学生问我是不是清华毕业的?我会从容地告诉他们,我是高职毕业的。”

陈子季认为,职业教育之所以在10年间取得长足进步,不仅由于新时代我国经济社会发生的历史性变化,取得的历史性成就给职业教育发展提供了巨大需求和坚实条件,也因为我国始终把构建职业教育完整体系作为核心任务与逻辑主线,不断创新制度设计、加大政策供给,努力将职业教育建设成为对经济社会和个体发展具有特定功能的教育、一种有着广泛需求基础的教育、一类与普通教育同等重要的教育。