

# 职工科学素质教育工作

## 第二节 全国职工素质建设工程

以职业道德建设为重点,广泛开展“讲文明、铸诚信、树新风”活动,大力倡导“爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会”的职业道德,引导职工提高职业道德意识、陶冶职业道德情操、实践职业道德规范。加强职工思想政治工作,把做好职工的思想政治工作与解决职工实际困难有机地结合起来,把宣传教育职工与服务职工结合起来,使思想政治工作更具感染力和说服力。

### (二) 坚持不懈地抓好职工学习活动

深入开展“创建学习型组织,争做知识型职工”活动,不断创造新形式,赋予新内容,培育不同类型、各具特色的学习型团队和学习型班组,造就一大批掌握创新知识、创新技能、创新本领的知识型职工。深入开展职工读书活动,倡导和组织职工多读书、读好书,推进“职工书屋”建设,运用读书节、读书月、读书会、读书征文、学习讲坛、

专题讲座等多种形式,不断提高职工队伍科学文化素质。鼓励职工自学成才,努力做到集中学习与自主学习相结合,岗位培训与学历教育相结合,自费学习与单位资助学习相结合,引导职工积极参加各类成人教育、继续教育和职业培训,为职工自学成才创造条件。

### (三) 坚持不懈地抓好职工劳动竞赛和技能培训活动

深入开展社会主义劳动竞赛,以“工人先锋号”创建活动为载体,通过岗位技能培训、岗位练兵、技能比赛等多种形式,引导职工积极参与合理建议、技术革新、技术协作和职工小发明、小创造、小革新、小设计、小建议等“五小”活动。探索工学结合、校企合作的人才培训模式,引导各类职业学校按需施教、定向培训,鼓励企业为学员实行实训创造条件。推动就业准入制度,落实“先培

训、后上岗”的规定。建立职工素质档案和企业优秀人才信息库,加强各类人才特别是创新人才的培养。积极推广“首席技师”、“金牌工人”、劳模和技能人才工作室等做法,加快培养企业急需的知识技能型、技术技能型、复合技能型人才,形成梯次合理、素质优良、新老衔接、能够适应科技发展和技术进步要求的技能人才队伍。深入开始具有行业特点和特别特点的劳动技能竞赛活动,引志职工学习新知识、掌握新技能、参与新实践,为推动经济发展方式转变和经济结构调整贡献聪明才智。



工会的工作需要您的参与与支持,如果您有好的建议,请与我们联系。  
电话:6523286  
邮箱:sxjxsyb@126.com

## 初冬为健康办四件事

### 1. 经常测量血压

天气渐渐变冷后,体内儿茶酚胺类物质分泌量增加,导致血压升高,引起冠状动脉痉挛,同时血小板聚集形成血栓,造成心脑血管病。因此,天气变冷后,中老年人,尤其是已有高血压病的人应定期测血压,要长期、规律、不间断地进行降压治疗。

### 2. 别让“发福”影响健康

冬季是个容易让人长胖的季节,但对于中老年人来讲,不能一味地在家大吃大喝,此时必要的运动是不可少的。即使在北风瑟瑟的日子,也要牢记“适量运动+合理饮食”才是避免体态“发福”的良方。

### 3. 吃得淡些,再淡些

高血压病人和肾病病人都要少吃盐,盐具有吸收水分的作用。这一特点在人体内表现为引起渗透压高而吸收水分增多,使肾脏负担增加,还会使血压高居不下。

我国很多地方都有初冬腌咸菜的习惯,这里要告诉大家的是咸菜吃得越少越好,应该吃得淡些,再淡些,这样会为自己的健康增加砝码。

### 4. 保护好“下肢”

天气变冷,早晚温差增大,中老年人应及时根据气温的变化增添保暖服装,在户外运动时,穿上保暖性强且轻松柔软的外衣,热了可以脱,冷了再加上。人们常说“腿脚暖和了,全身都不觉得冷了。”这一点更应引起糖尿病人的关注,把下肢保暖做好后,促进了血液循环,发生糖尿病的危险自然降低。

# 卫生与计生

## 防震减灾知识

概括地说,当前世界权威机构认可的计算震级的方法有近二十种,但常用的震级标度主要有四种:地方性震级(即里氏震级)、体波震级、面波震级和矩震级。各国使用的震级标度的具体计算方法略有差别,因此对同一次地震所公布的震级值有时会有一定的差别。我国使用面波震级,强制性国家标准GB17740-1999《地震震级的规定》对计算方法及其使用进行了规范。

1900年以前以及部分1900年以后但无仪器记录的地震,不能直接测定其震级,一般是依据历史记载中关于地震现象、社会反应、房屋破坏等的信息得出震中烈度,再按烈度与震级的经验关系式算出近似震级。给出的震级值写到四分之一,也就是相邻震级的次级划分采用四等分。

截至目前,世界上记录到的最大地震是1960年5月22日发生在智利的地震,面波震

级为8.5级,因面波震级的饱和效应,按矩震级表示则为9.5级。由于受台站位置、仪器等



因素影响,用不同台站记录的地震波形计算的震级可能略有不同,因此最终测定一次地

震的震级分步骤进行。首先是在地震之初用数个近距离地震台站的记录初算出震级,为了抗震救灾的需要先公布,然后在获得更多数据,剔除差别大的结果之后,通过统计平均进行修正。例如,2008年汶川地震从7.8级调整为8.0级,2011年日本地震从8.8级调整为9.0级。

### 用烈度衡量地震影响程度

一次地震只有一个震级,但是,一次地震能不同地方的影响是不一样的,为了表达地震影响程度的强弱,使用了地震烈度的概念。还以电灯为例,地震烈度值就好比电灯照射下屋子某个地方的亮度值,对于同一盏电灯来说,不同的位置,因为与电灯的距离不同,其亮度也不一样。所以一次地震发生后,震级值是唯一的,但各地的地震烈度值却是不一样的。

(三)  
绛县地震局 宣

# 参与社区消防 建设平安家园

