

## 市建设路小学大课间直播 让快乐始于“足”下

本报讯 (记者 梁琼) 根据教育部“停课不停学”有关要求,市建设路小学负责我市第八、九期的体育大课间直播。为展示该校足球特色,此次大课间由该校优秀体育教师为大家展示,内容是足球的“球性”“运球”“传球”“射门”。

4月13日上午,第一节课是由该校教师宋健芬和吴波为大家带来的“足球——球性练习”。他们通过踩跳球、横拨球、踩拉球等动作练习,让学生初步感受足球,体会运动的乐趣。

第二节课是由该校教师刘岩和王勇为大家带来的“足球——脚内侧运球”。他们通过原地的动作模仿到行进间的绕标志物运球,使学生逐步掌握基本运球技术。

4月16日上午,第三节课是由该校教师吴波、王勇、姜帅带来的“足球——脚内侧传球”。他们通过分解动作练习和同伴互助的方法,让学生准确体会脚内侧传球的动作要领。

第四节课是由该校教师王亚楠、王勇、姜帅带来的“足球——射门练习”。他们通过不同方式的射门,安排多种有针对性的练习,由易到难,帮助学生形成运动技能。

该校的体育大课间直播为学生带来了欢乐,大家通过视频学习、练习,使得直播课取得了良好的教学效果。

# 防疫不松劲 筑牢安全线

## 东城区开展校园新冠肺炎疫情防控演练观摩活动

本报讯 (记者 梁琼 文/图) 为全面提高辖区师生疫情防控应急响应能力,熟悉应急处置具体过程,促进学校防控工作科学化、标准化、程序化,为复学工作做好准备,4月17日,东城区在许昌学院附属中学开展了新冠肺炎疫情防控演练观摩活动。东城区党工委委员、管委会副主任时少伟,东城区教育局局长刘一杰,东城区卫健局副局长张红,辖区各中心学校、中小学校长参加。

此次演练模拟了学生入校、上课、就餐、就寝期间发现体温异常学生的应急处理程序,东城区卫健局、半截河卫生院相关负责同志全程观看、指导、点评,及时改进应急处理各项细节,使校园疫情防控万无一失。

演练结束后,全体人员在学校附中阶梯教室召开了复学准备工作会上,辖区5所中学校长及部分小学校长分别就开学前准备工作进行了情况汇报。然后,刘一杰从思想认识再提升、存在问题再查找、相关人员再排查、防控演练再完善、防疫物资再梳理、专业培训再跟进、责任落实到位等七个方面,对复学准备工作



模拟学生入校现场。

进行了再安排、再部署。他要求,各单位要进一步提高思想警觉性和工作前瞻性,扎扎实实把各项工作做实做细。

最后,时少伟强调,各学校要严格落实主体责任,进一步完善工作预

案,精准掌握师生健康信息和行动轨迹,全覆盖开展疫情防控应急演练,及时发现、堵塞漏洞,筑牢校园疫情防控坚实防线。各相关部门要落实好联防联控常态化工作机制,细致周密抓好开学复课各项防疫措施。

## 长葛市南席镇汶水双语小学 开学演练筑防线

本报讯 (记者 梁琼) 为切实做好疫情防控工作,提高全体教职工疫情防范和突发疫情应急处理能力,全力保障师生安全,4月19日,长葛市南席镇汶水双语小学开展了2020年春季开学第一天模拟演练活动。演练活动前,该校教务处筹备开学演练工作,领导班子深入探讨,商定演练方案。

模拟演练拉开序幕,从学生进校园、进寝室、进教室、课间活动、就餐、就寝等重点方面展开。

在模拟学生入校时,一名学生体温异常。疫情安全员将其护送送至疫情观察室,用水银温度计对其二次体温测量,确认体温异常后逐级上报。

学生有序进入寝室后,为有效防止交叉感染,两人之间空出一个床铺的距离,时刻保持一米以上的间隔。

学生进教室前要上交承诺书,班主任和配班老师对学生进行手部消毒、体温检测正常后方可进入。

演练活动有条不紊,处置过程衔接紧凑、秩序井然。该校老师通过演练熟悉了保障学习安全的措施,提高了应急处置能力,为复学做足准备。

本报讯 (记者 梁琼 通讯员 刘洋 文/图) 为进一步提高疫情防控应急处置能力,确保开学后良好的教育教学秩序和师生健康,4月17日,许昌双语实验小学进行了开学疫情防控模拟应急演练,各处室通力配合,模拟学生返校后入校、入寝、入班、如厕、用餐及课间操过程。

入校演练分为男、女两个通道同时进行,设有“健康登记卡收取处”“消毒员”“防疫专员”“隔离区体温检测处”。模拟演练从学生排队等候入校开始,学生佩戴口罩携带健康登记卡和承诺书,间隔一米,有序排队。检测人员对学生逐个进行体温检测。体温异常的学生由防疫专员带至临时隔离区,并上报学校领导。

入寝演练时,学生间隔一米,在寝室楼前排队依次走到测温区。开学后,生活教师会对学生一日三检并做好记录,严格执行体温检测制度。

入班演练过程中,学生在教室前门有序排队,间隔一米,依次走到测温区,由班主任老师再次逐一对学生

## 许昌双语实验小学

# 扎实演练 备战开学



模拟学生就餐现场。

进行体温检测。上课期间师生均佩戴口罩。进班后班主任老师认真组织围绕疫情防控上好“开学第一课”,宣传防疫防护知识,加强爱国主义教育、生命教育、安全教育和信念教育。

下课后,学生佩戴好口罩,有序接水、如厕。每次如厕人员不多于10人,有序出入。课间操演练时,学生前后左右间隔一米距离。

用餐演练时,学生进入餐厅,每人间隔一米,依次在指定洗手区清洁消毒后有序到餐位就餐。学生到餐位坐下,吃饭前才摘下口罩,就餐间隔一米以上,实行错位就餐、分散就餐,就餐中不交流、不说话。

演练结束后,该校相关领导对活动顺利进行给予肯定,勉励大家继续努力,为顺利开学做好准备。

## 注意饮食 科学护眼

### 爱眼护眼微课堂

少吃甜食和少喝可乐,因为过多的甜食会造成钙的流失,而钙是眼球的不可或缺的一种维生素,是眼部组织的保护器。眼球钙的流失,会使巩膜的弹性下降,视网膜的弹力减退,眼球的前后径拉长,从而助长近视。

大家多吃水果和蔬菜,补充叶黄素。叶黄素是眼底视网膜黄斑区最重要的一种营养元素,可以吸收

蓝光等有害光线,保护视力,预防黄斑变性。人体自身产生不了,必须通过外界食物的摄取。譬如柑橘、菠菜、芦笋、莴苣和胡萝卜。

长时间使用电子产品时,眨眼次数减少,会加速眼球表面泪膜破裂,泪液过快蒸发,造成眼睛干涩,严重者形成干眼症。此时可以多频繁眨眨眼,喝点儿菊花茶,尽量避免过分依赖滴眼液,以防加重干眼症。

此外,晚上不要关灯玩手机。暗环境下会造成瞳孔放大,更多的有害光线会进入眼内,损伤眼部健康,严重会造成黄斑变性。瞳孔放大还会挤压房角,房水不易排出,眼压升高,严重造成青光眼。

视立美视力健康管理机构专注于3—18岁青少年近视、弱视防控13年。目前,该机构在全国有400余家分支机构,为青少年提供建档、验光、视功能训练,矫正近视、远视、散光、斜视、弱视康复等服务。视立美

品牌先后荣获2012年度著名商标称号、2016年中国产品创新大奖、2017年主持人金电子公益代言品牌、中国质量万里行315重点推广品牌等诸多殊荣。

许昌店地址:清虚街与府前街交叉口东北角二楼。0374-2789567、13027676700。

禹州店地址:大禹像向东200米路南视立美。0374-2789967、18838466678。