许昌第一外国语实验小学

返校复课 享受课堂时光

学生经消毒和体温检测后入校。

本报讯（记者 梁琼 通讯员 孙杨文/图）承载着希望，寄托着梦想，经过一个特殊而又漫长的寒假，2020年春季新学期终于拉开帷幕。4月26日上午，许昌第一外国语实验小学四、五、六年级学生返校，孩子们回到了熟悉的校园，迎来新的学期。

为了迎接四至六年级学生错时错峰返校，该校所有教工早早到岗，做准备工作。许昌市交警支队六大队、开发区公安局特巡警大队、开发区公安局社区警务大队的干警们也都一早来到校门口，为学生返校保驾护航。

随着第一个同学到来，开学报到工作正式拉开了帷幕。按照报到流程，老师们组织学生在校园外排好队，相距1米有序排队检测体温进入校园。进入校园后，学生们遵照教师的引导进行手部消毒。为减少人员流动，该校谢绝家长进入校园。为减轻同学们的负担，该校安排老师帮学生搬运行李。

下午的开学第一课、班队活动更是有声有色。抗击新冠疫情是开学第一课的主题，很多学生感言，疫情让他们明白了什么是家国情怀、责任担当。

该校在返校安全第一线为师生健康提供有力保障，对待疫情防控，学生和教师严肃认真，以确保复课后同学们能够安心学习，享受课堂时光。

加强未成年人思想道德建设

关注小记者微信，
了解小记者动态，
参与更多精彩活动

精心谋划 防疫复学两不误

市建设路小学1600余名学生返校复课

本报讯（记者 梁琼 通讯员 孙许慧 宋杰 文/图）4月26日，市建设路小学四至六年级1600余名学生重返美丽校园，开始春季新学期的学习生活。为确保师生平安返校，该校制作了逾7分钟的“复学知识”专题片，将复学准备、复学流程、在校学习、离校流程、校长寄语等推送给学生，提前做好宣传普及。

当日7时10分，该校四、五、六年级学生佩戴口罩，身着校服，随身携带返校复学所需的健康证明材料，在校门口学生通道上有序列队准备入校。该校班子成员、管理人员、青年志愿者、家委会成员等60余人指挥学生有序做好入校准备，辖区交警也加入学生入校和校园周边交通秩序的维护中，教师“青年志愿者”的红马甲和“家长义工”绿马甲相映成趣，成为一道亮丽的风景线。

随着一声号令，学生依次沿地面上的“小脚印”步入校园。在校园门厅处依次经过手部消毒、红外线测温仪测量体温，正常者顺利入校。校保健员对当天测温中发现的5名体温疑似异常学生进行再次测量，经确认正常后方批准其入校。进入校园，学生保持一米间距排队向老师上交返校健康证明材料，经确认无误后进入教室。随后，该校师生一起观看了《开学第一堂课》，怀着崇敬的心情致敬“战疫”英雄，增强防疫意识，做到防疫学习两不误。

学生经体温检测有序返校。

魏都区教育体育局对各校复学复课工作极为重视。当日，该局包校人员深入该校，督导师生复课复学，对学生入校流程和实际效果表示肯定，并对工作细节提出指导意见。

精心护航 确保复学顺利

建安区实验小学第一批学子返校复课

本报讯（记者 梁琼 通讯员 朱明明 文/图）经过漫长的假期，带着对校园思念之情，4月26日，建安区实验小学第一批学子返校复学。

当日7时，该校迎来了第一位返校学子——六(2)班的艾浩。他递交了相关健康材料，消毒后进入单人入校检测通道检测体温，检测信息正常，顺利进入久违的校园。

按照错峰返校的安排，7时10分开始，六年级的学生陆续到校，在校门口保持1.5米距离等候，按相同流程安全有序地进入校园，随后在操场上进行心肺测量。

班主任带领学生参加了第一项校园活动——升国旗。随后，学生在班主任指引下进入教室按指定间隔就座，观看“开学第一课”视频。错峰运动、勤洗手实操演练，午餐、午休，学生的返校第一天充实、有序。

疫情防控期间，该校借助当下教育题材，根据孩子年龄的不同，提前安排了不同主题的班会。班主任通过情景体验式、交流感悟、活动启迪的教育形式，让孩子们收获满满，激发了他们爱祖国、爱人民的热情。

医务人员对学生进行心肺测量。

放学时，任课老师组织学生排队，根据各楼层、班级放学路线，带领学生到指定地点等候家长。班主任与家长进行无缝对接，家长与学生经由指定通道离开学校。

为确保学生安全度过复学期，该校还专设心理辅导中心、疫情防控领导小组等，确保复学工作顺利进行。

爱眼护眼微课堂 视立美

做好这些让眼睛更明亮

眼睛是心灵的窗口。生活中数码产品无处不在，导致诸多眼疾。孩子正是长身体、长知识的时期，也是用眼最多的时期，对眼的保护尤为重要。

平时注意膳食均衡，做到粗细搭配、荤素搭配，保证微量元素和维生素的补充，多吃新鲜蔬菜和水果以及海产品等，少吃糖果及甜食。

早晨在空气清新的地方，两眼先平视远处的一个目标，再慢慢将视线收回，到距眼睛35厘米的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数次，然后进行深呼吸，对调节眼功能也有好处。

每天早晨或睡前，闭目，两手掌快速摩擦发烫，而后迅速按抚于双眼上，这时眼睛会感到有一股暖流。如此反复数次，可通经活络，改善眼部血液循环。

以热水、热毛巾或蒸汽熏浴双眼，每天1~2次，每次5分钟左右。可将菊花、竹叶之类的中药水煎取汁，趁热熏眼部，待水温后再以药水洗眼，有清热明目之功效。

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年主持人金龟子公益代言品牌、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。