

特别关注

在战“疫”前线守护师生健康

——武汉体卫艺教育工作者抗疫纪实

本报记者 林焕新

时代的一粒灰，落在每个人身上都是一座山。过去两个多月，在疫情严重的武汉，近千万人顶住压力与病毒鏖战。其中，有一支队伍——武汉市教育系统的体卫艺工作者们全力奔赴为了守护师生健康，与时间赛跑。

健康护卫队集结而战

若有战，我必回。2月23日晚，武汉市第十九初级中学体育教师刘馨在工作群里说。自1月25日，第一个报名参战以来，这位90后教师已经在疫情防控阵地上连续工作20余天了，校长勒令她回家休整。

这几天，刘馨始终在酒店为援汉医疗队提供服务，时而当搬运工，时而是炊事员，时而化身驾驶员。

其实，这团炽热的火焰早已在武汉体卫艺教育工作者的心中点燃。

1月22日，武汉市教育局发出《武汉市教育局致全市中小学教师及家长的一封信》，倡议全市教师和家长关注市卫健委发布的疫情信息，引导学生做好个人防护，中小学校和寒假期间各类教学活动和学生社会实践活动。随后，体卫艺处印发《市教育局关于印发武汉市教育系统新型冠状病毒肺炎防控工作方案的通知》，全市体卫艺教育工作者的战疫正式打响。

许多体卫艺教师站到了防疫第一线。在国际展览中心方舱医院，体卫艺教师们为10支援汉医疗队做好后勤服务；在武汉协和医院、红十字会医院、中西医结合医院发热门诊值守点，体卫艺教师自愿报名当清洁区清洁志愿者；体育教师们主动扛起重任，每天背负几十斤消毒水，上下几百层进行消杀；退休体

卫艺教师为值守社区的教师送去防护用品

抗疫无小事。更多体卫艺人主动下沉社区，当起了志愿者、服务员。新华下路中学体育教师杨彩华成了300多位邻居的买菜团长。右臂患有肱骨外上髁炎的他，每天只能用左手回复订购信息，等蔬菜到了张罗大家有序领菜。在团长精神感染下，谁家戴口罩，缺点葱，只要在小区业主群里吼一声，就有邻居来帮忙。黄陂区教育局体卫艺站汪争在疫情最严峻的时刻，下沉到前川街道向阳社区，当起了11894位居民的管家婆，入户为居民量体温、跟踪随访居民身体状况、疏导居民情绪

在接到部署任务前，江汉区体卫艺站就购买了防疫物资，送至对口服务的水塔街交通路社区，目前该社区成为武汉市极少数无一例感染者社区；东湖高新区体卫艺办公室教师参与了光谷科技馆会展中心方舱医院的建立工作；各区体卫艺工作人员在社区排查、派送生活物资等工作中默默奉献着；由市、区教育局体卫艺干部、校长、班主任、保健教师及学生视保员组建的数百人的疫情防控学生健康护卫队志愿队也在行动

逆行纵然危险，但众人同行就不孤独。武汉体卫艺教育工作者们行走于抗疫前线，为市民拉起了一道防疫线。

把健康送到每个家庭

电子产品首选好，屏大投影分辨率高；不反光、无频闪，采光照明都达标。一对武汉双胞胎姐妹一边打着快板，一边念着顺口溜的视频

在网上获赞不少。华中科技大学同济医学院附属小学四年级(6)班的张语涵则用钢琴为这段顺口溜配上了音乐。现在，许多武汉中小学生和她们一样，把疫情居家护眼顺口溜牢记于心。

为维护学生居家期间身心健康，武汉市教育局组织武汉市视防中心、武汉市中小视力健康管理专家委员会，联合高校、专家、中小学校长和保健教师，成立了保护学生视力与生命健康专家宣讲团。沙画、科普文章、视频讲座、顺口溜等形式的宣教，既帮助学生和家长掌握居家健康知识，又疏解了他们的焦虑情绪。

镜头前，武汉市青少年视力低下防控(预防控制)中心主任杨莉华引导家长帮助青少年科学用眼、合理膳食、适量运动；华中科技大学同济公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学系主任余毅震指导家长疏导孩子的负面情绪；武汉大学健康学院博士研究生导师谭东告诉学生和家如何避免每逢佳节胖三斤。宣讲团录制的12期专家讲座在市、区教育局网站、教育电视台等平台上滚动播放，影响着武汉百万学生及家长。目前，宣讲团发起的爱眼护眼有奖知识竞赛活动也已上线，促进健康知识深入人心。

另一头，在亲子运动课堂指导下，枕头、杯子、玩偶变成了居家运动的器材。武汉学生的家庭里多了活力和笑声。

武汉市教科院体育教研员顾静接到市教育局开展网络运动课堂的委托后，迅速召集工作室成员成立疫情期亲子运动课堂策划组。居家锻炼和日常体育课的运动肯定有所不同。顾静与教师们商议后，决定突出精简、易、趣、效特点，让居家亲子可以真正动起来。

武汉长春街小学刘艺涛老师动手

把台灯改装成补光灯，自制反光板、三角架，60多岁的母亲当起摄影师，他和女儿示范起亲子跳绳的种种花样；湖北大学附属中学的刘红林老师一家三口在老家的客厅里跳起编花篮。亲子运动项目涵盖徒手、器械、操类、球类，以个人或多人形式锻炼速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，而所用的道具都是家里常见的物品。

每天醒来第一件事，除了关心疫情发展，更期待当天的运动菜单。通过这段时间的亲子运动，我和孩子的心更近了。《亲子运动课堂》受到了学生、家长的好评。自1月29日起，《亲子运动课堂》在武汉市教育局官网、QQ和微信平台每日更新，共推出中小学各30节课，观看人次50多万，并推送12期学生打卡练习视频，参与的学生遍布全市各区，同时辐射到孝感、汉川、应城等周边城市。

此外，武汉音乐教师也纷纷行动，一堂堂线上艺术鉴赏课为家中的学生和家长们带来了美的体验，帮助大家保持良好心态。

在疫情面前，人们最渴望的便是健康。武汉体卫艺教育工作者们及时将健康秘诀通过网络送到每个家庭。

以疫情为书，上好生命教育课

对于很多师生来说，此次疫情让他们第一次近距离面对生死，借此契机补上生命健康教育这一课，有非同一般的意义。

如果对师生身心健康和生命安全没有认知和足够重视，当重大事件突发时就会不知所措。此前，我们对健康第一的认识和师生生命安

全的重视远不够好。在杨莉华看来，以疫情为书上好生命教育课非常必要，从教育管理者、教师、家长到学生，都要牢固树立健康第一的理念。

什么是新冠病毒、新冠病毒的传播途径、如何预防、抗疫事迹。这段师生自制的微视频近日在红领巾小学群里传播。在市、区教育局组织下，武汉多所中小学成立专班制作生命安全教育教学微视频，开展关于疫情知识、个人防护、体育锻炼等宣教活动，同时加紧制作生命安全教育系列空中课堂。2月起，这些教学资源便陆续上线。

面对严峻的疫情形势，不少处于升学期的中学生精神高度紧张，为此，武汉市第三十六中学和七十一中学的保健教师、思政教师及时加以疏导，并结合疫情讲述生命的意义、如何克服各种心理恐慌等。看到老师熟悉的面孔出现在屏幕前，听到老师和同学鼓励的话语，学生们紧绷的神经得到舒缓。

在补课的同时，更完整、深入的生命健康教育体系也以疫情为契机加速建立。

通过这场战疫，我希望孩子们能受到更好的生理、心理健康教育，更希望加强对孩子珍爱生命、热爱大自然、感恩全社会的教育，同时要着眼于重构现在的健康校园体系，让孩子们在未来的健康校园中既能受到更好的健康保护，也能受到更好的健康教育。武汉市教育局局长孟晖说。

据了解，相关专家团队已对建立完善的学生健康管理体系提出了建议方案。生命安全教育、生理常识教育、营养科学教育、常见病及预防教育、近视防控、心理健康教育、科学体育运动等内容将组成丰富的课程资源，构筑起武汉学生生命健康的安全防线。

健康小贴士

等待开学前 学生如何调整心态

任志洪

抗疫曙光已在眼前。复学在即，心情各异。长期宅在家，对要作出新的改变惶恐不安，不少人焦虑无助的情绪已影响到自己的正常生活，该如何调整呢？不妨来试试基于接纳承诺疗法提出的调节情绪四步法：

放下评价，接纳情绪

如果你因为在家无法完成学习任务而异常焦虑或是有其他负面情绪时，别急着责备自己，因为这是一个人的正常反应。疫情期间，复学时间一直没有确切消息，出现一些负面情绪很正常。当我们试图消除这些负面情绪，不仅不利于调整，反而会加重。

与其急着摆脱它们，不妨试着不与之这些感受、冲动和情绪作斗争，而是在心里为它们腾出空间，接纳它们的本来面目，试着退一步，与它们保持距离，仔细观察它们，而不是紧紧抓住不放。

接触当下，关注此刻

接触当下意味着不要沉湎过去或是过度担忧未来，而是要把自己的精力充分投入到当前正在做的事情上。现在之所以非常重要就是因为它是我们可以有所作为的时间。假如你对过去的低效学习感到懊恼，抑或是对未来的毕业充满担忧，没关系，你可以继续带着这些懊恼或担忧，看看自己现在可以做什么，然后全身心投入到这些事情中。也许是心无旁骛地陪家人聊一个小时，也许是全神贯注地翻看许久未动的书本。当你抛开过去和未来，完全参与到自己现在所做的事情中，你的体验就会变得更加丰富和充实。

明晰价值，找到方向

当你被一些负面情绪困扰时，不妨问问自己，在你的内心深处，什么才是重要的？这就是你的价值。当然，也可以换个问法：如果你不再和自己的负面情绪作斗争，你会把这些富余出来的时间和精力用来做什么呢？你的生活中肯定还有其他事情，比摆脱你的负面情绪更重要。这些事情就像指南针，指引着前进的方向，而你不必等到所有负面情绪都消失，也可以去做这些事情。

制定目标，承诺行动

当你明确了方向，接下来就是要行动。行动需要一个具体可行的目标。而且，你的目标不是为了取悦别人或是回避痛苦，而是与你自己的价值方向保持一致。此外，要根据自己的生活状态适时评估目标，并不断地进行调整。在价值的引导下，采取有效的行动，你的生活就会变得越来越丰富而有意义。

调节情绪四步法，希望我们都能在这隔离的时间与不同的情绪和平共处。(作者单位：华中师范大学心理学院)

学校当做好 防校园欺凌预案

王亚军 考莹莹

校园欺凌现象是社会安全领域的风险点，学校要制定预测、预警、预防制度，巩固和稳定校园及周边安全环境，为师生提供良好的学习生活条件。

预防校园欺凌要把社会主义核心价值观教育融入到法治教育之中。教育广大师生学法、知法、懂法、守法，建立完善预防校园欺凌的各项工作制度，采取强有力的防控措施，切实把校园建成最阳光、最安全的地方。

预防校园欺凌要体现在课堂上、教材中。至少保证每一个班级一周一节法治教育课。把班级法治教育建设纳入对班主任管理考核体系。邀请派出所干警经常深入学校，对预防校园欺凌工作进行检查督导。在经费、人员、场所等方面提供保障，确保工作顺利开展。

预防校园欺凌要做到制度化。学校要定期召开联席会议，通报校园欺凌的危害及预防措施，建立警校合作，预防校园欺凌，共建法治校园长效机制。坚决查收流入校园的危险、违禁物品，及时掌握可能来自外部的校园欺凌事态，联系有关村、社区、片警等部门及时防范。摸透内部问题学生的底子，切实做好问题学生的帮教工作。

预防校园欺凌要拓展新路径。建立一整套行为规则及其教育体系，通过阳光法治宣讲团、家长法治学校等途径，积极开展家校合作法治教育，利用现有的网络教育资源和新媒体、自媒体资源，延伸法治教育触角，最大限度、最大范围开展法治教育。

(作者单位：山东省潍坊市寒亭区实验小学)



居家亲子 活动欢乐多

近日，浙江省湖州市长兴县张家村花间幼儿园小朋友和家长一起在家玩起了欢乐球投递快乐亲子游戏。该幼儿园向家长们推荐全力以赴一路向前投递快乐等多样有趣的家庭文体活动，倡导以健康、乐观的态度防控疫情，营造家庭亲子氛围。

许斌华 摄

一线采风

五环节模拟复学后校园生活

——四川省成都市天府七中复学演练记

通讯员 诗尧 本报记者 李小伟

近期，全国一些地区正在陆续酝酿复学工作。为提升全校教职员工的防疫意识和防疫能力，保障复学后的师生健康，四川省成都市天府第七中学疫情防控指挥部日前组织进行了一场复学疫情防控大演练。

为进一步完善学校突发公共卫生事件的应急响应预案和复学复工流程，该校制订了学校关于疫情防控相关的细化工作标准。本次演练，就是基于这些标准进行的一项有规模、有目标的工作实践。

本次复学演练分为入校报到、学生公寓单循环、食堂就餐、教学楼单循环及卫生应急事件、大课间体育锻炼 5个场景开展。

入校报到演练环节：以年级为单位学生及家长分批到达学校大门口；学生带好健康监测资料；在校门口有序排队；未携带健康监测资料的，需现场补填；间隔1.5米排队等候；核验健康监测表和如实填报承诺书；校医对学生体温检测、脚底消毒、红外线体温复检；若学生体温显示异常，则进入发热复检排查区。排查复检后，若体温正常则允许进入校园，若体温异常，则按学校防控工作方案进行处理。

学生公寓单循环演练环节：根据学校疫情防控期间的单循环制度，学

生进出宿舍采取单向通行，确保进出通畅、安全。

食堂就餐演练环节：执行错峰用餐、快速取餐、间隔就餐措施，以减少学生就餐时交叉感染的风险；就餐前采用七步洗手法洗手；排队单向通行；采用分年级错峰就餐，增加桌面物理隔断；物理隔断下的单人就餐。

教学楼单循环及卫生应急事件演练环节：根据疫情防控要求，在教学楼，试行9个楼梯为上行和下行单循环流动，减少人员交叉接触。

在教学过程中，如发现学生身体不适，教师会使用每间教室内配备的

体温枪进行测温。如体温异常，立即启动卫生应急流程，如确认发烧，在隔离观察室等候再进行进一步处置，其间减少与其他人员接触。

大课间体育锻炼演练环节：各年级学生分批到达操场指定位置；进入操场后，学生前后左右保持2米以上的距离进行课间操；大课间结束后，学生有序返回。

演练，就是为了在实践体验中发现问题，进一步优化前期所拟定的制度和流程，四川成都天府七中除已演练的5个场景外，还举一反三，严格对标疫情防控的各项要求，正在为复学做更充分的准备。

体温度异常，立即启动卫生应急流程，如确认发烧，在隔离观察室等候再进行进一步处置，其间减少与其他人员接触。

大课间体育锻炼演练环节：各年级学生分批到达操场指定位置；进入操场后，学生前后左右保持2米以上的距离进行课间操；大课间结束后，学生有序返回。

演练，就是为了在实践体验中发现问题，进一步优化前期所拟定的制度和流程，四川成都天府七中除已演练的5个场景外，还举一反三，严格对标疫情防控的各项要求，正在为复学做更充分的准备。

体温度异常，立即启动卫生应急流程，如确认发烧，在隔离观察室等候再进行进一步处置，其间减少与其他人员接触。

大课间体育锻炼演练环节：各年级学生分批到达操场指定位置；进入操场后，学生前后左右保持2米以上的距离进行课间操；大课间结束后，学生有序返回。

演练，就是为了在实践体验中发现问题，进一步优化前期所拟定的制度和流程，四川成都天府七中除已演练的5个场景外，还举一反三，严格对标疫情防控的各项要求，正在为复学做更充分的准备。

东京奥运会推迟至二〇二一年举行

新华社讯 国际奥委会主席巴赫和日本首相安倍晋三近日召开电话会议，会后国际奥委会与东京奥组委发布联合声明表示，鉴于当前疫情形势，东京第32届奥运会需要改期至2020年后，但不迟于2021年夏天的日期举行。奥运火种将留在日本，东京2020年奥运会和残奥会的名称也不变。

在目前的情况下，国际奥委会主席和日本首相认为，东京第32届奥运会需要改期至2020年后，但不迟于2021年夏天的日期举行，以保护运动员、奥运会参与者和国际社会的健康。

双方一致同意奥运火种将留在日本。会议还同意，东京2020年奥运会和残奥会的名称不变。原定于8月25日开幕的东京残奥会也同样推迟一年，在明年的奥运会之后举行。

在现代奥运会124年的历史中，此前还从来没有奥运会被推迟的先例，尽管1916年、1940年和1944年奥运会曾因世界大战被取消。

自从新冠肺炎疫情暴发以来，东京奥运会推迟举行的声音逐渐升高，日本政府和东京奥组委一直宣称奥运会将在7月24日如期举行，由于最近欧洲和美国的疫情恶化，日本政府25日开始拆除在多个地点设置的倒计时钟。

由于国际奥委会同意将明年的奥运会仍然叫作2020年东京奥运会，设立在东京市内的很多奥运会标志不用更换，这样也节省了巨额的费用。

从混乱中重新走上正轨，东京奥组委还需要很长的时间。