

疫情防控是最鲜活的教科书 永康六中千余学生挥洒青春飞扬梦想



图为复学复课后沉浸在学习中的六中学生们。瞧 ,教室里 ,以前拼一起的课桌椅如今都分开了。

从4月13日开始 ,我市各中小学陆续开学。疫情之下 ,永康六中 ,一所以艺术教育闻名的学校 ,1300多名学生克服困难 ,飞扬梦想。日前 ,记者来到该校 ,记录该校复学后的真实一天。

晨起提前进入早读状态 学习 各美其美 美美与共

受疫情影响 ,永康六中对作息时
间进行全面调整。根据错峰、避
免班级交叉的原则 ,高一、高二、高三
学部离开寝室时间分别调整为 6:
30-6:40、6:20-6:30、6:10-6:20。
记者惊讶地发现 ,清晨6时不到 ,六中
学生寝室已书声琅琅 !而且不仅在教室
,在就寝前 ,在排队就餐时 ,处处可
见学生努力学习的镜头。

我们服从学校特殊时期作息安
排 ,但对学生尤其是高三学生而言 ,早
上的时间很宝贵 ,在寝室提前进入早
读状态是一种有效的学习方法。高二
(2)班章嘉窃是我市今年获评 金华市
最美学生 的三名学生之一 ,她不仅爱

好广泛 ,活跃在校篮球队、舞蹈队、合
唱团 ,还是校 200 米短跑纪录的保持
者 ,连续三年入围省跆拳道比赛前三 ,
她在学生中起到了很好的榜样作用。

和章嘉窃一样 ,永康六中不乏多才
多艺的优秀学生。这得益于学校 各美
其美 ,美美与共 的办学理念。永康六
中自2013年转型以来 ,狠抓教学质量 ,
走出了一条艺术特色办学之路 ,获评省
二级特色示范校、金华市艺术特色学校
等殊荣 ,高考成绩突出 ,去年高考普通
类一段和艺术类一段均创下新高 ,特别
是美术类 47 人参加美术高考 23 人上
一段线 ,帮更多学生圆了 大学梦 。

去年这个时候高校自主招生基

本已结束。今年因受疫情影响 ,许多
高校的校考还在如火如荼地进行中。
永康六中高三艺考生赵祎蒙 ,是市书
法家协会年龄最小的会员 ,其书法作
品入选市 庆祝新中国成立 70 周年
作品展 ,近日又喜获 2020 年 兰亭杯
书法现场赛金华市一等奖。在学校安
排下 ,疫情期间他丝毫没有放松文化
课和专业课的学习 ,通过学校的 空中
课堂 等充实提升自己。日前 ,他刚刚
参加完中央美术学院和北京语言大学
的校考 ,并对自己的成绩充满信心。
紧接着 ,他还将赶赴另外几所艺术高
校参加自主招生考试 ,追逐自己理想
的 大学梦 。

教室座位科学调整 用餐分批合理安排

课堂上 ,记者看到学生们佩戴着
口罩 ,单人单桌 ,正聚精会神地听讲。
在三尺讲台上 ,老师们激情飞扬 ,启迪
智慧 ;课桌间 ,学生们意气风发 ,求知
若渴。

受疫情影响 ,课堂的设置也和以往
有所不同 ,尤其是高二、高三学部走班
教学的课堂设置。如当日的日语走班
课就是通过调整过的 小班化 课堂进
行教学 ,学生来自高二学部的 4 个班
级。为避免班与班可能存在的交叉感
染 ,不仅教室桌椅板凳经过调整 ,让每
名学生保持安全距离 ,而且要求学生分

区域定点就座 ,班级之间还设了分隔
栏 ,学生戴着口罩在座位上听讲 ,老师
讲课也要戴上口罩。直到本文见报前
夕 ,永康六中根据上级精神 ,低风险地
区校园内学生不需佩戴口罩 ,结合学
校实际 ,及时作出了科学调整。

另外 ,永康六中同步执行错峰、分
批用餐制度 ,全校分年级分时段有序前
往食堂就餐 ,以午餐为例 ,最早的班级
从 10 时 15 分就开始就餐了 ,每个班级
用餐 20 分钟内、用餐 35 分钟 ,就餐时
间持续到 12 15 ,有效避免了人群集聚。

记者在该校食堂看到 ,学生有序地

在排队打菜 ,地上的 1 米距离 警示线
非常醒目。学生打完菜在指定区域定
位入座 ,单人单桌统一方向就餐 ,就餐
结束沿指定单行线回教室。就餐时 ,班
与班之间还隔开一排餐桌。值得一提
的是 ,每到就餐时间 ,都会有教师带领
学生洗手消毒 ,排队前往就餐 ,跟班教
师随餐监督 ,还有校领导全程陪餐 ,维
护现场秩序。疫情防控的特殊时期 ,老
师们在正常教学外的工作量显然大大
增加了 ,但他们毫无怨言 ,默默付出 ,用
责任和爱守护学生的安全 ,用行动书写
教书育人的责任和担当。

未雨绸缪细化完善预案 确保教学工作有序进行

高三(1)班学生应梦琚说 :虽然
疫情打乱了我们的学习和生活 ,但无
论是学校的网课安排还是学校复学后
的防疫措施都做得很到位 ,使我们感
觉很安心。在这高考冲刺的日子里 ,
我希望大家可以共同实现 弯道超
车 !

如何确保教学工作有序进行 ,实
现 弯道超车 ?在永康六中 ,记者看
到了三张有些 复杂 的防疫期间作息
时间表 ,分高一、高二、高三三个学部
30 个班级 ,分别从早上 6 :00 起床排到
晚上 9 :20 熄灯 ,详细罗列了各班从离
寝室到早读再到上课、就餐、回寝等
的时间点 ,时间精确到分 ,还有内容详
实的应急预案。

早在2月中旬 ,我市还没明确各中
小学开学时间 ,永康六中就已未雨绸
缪 ,严格根据市教育局部署 ,制定开学
工作方案和应急预案 ,并结合实际不断
作出调整。政策一直在更新 ,学校疫情
防控小组多次召开会议 ,反复讨论预案
的各个细节、斟酌方案中的每一个环
节。副校长施宏尧说 ,由于准备到位、
切合实际 ,复学后方案预案迅速发挥了
作用。

据悉 ,永康六中就读学生中有 300
多名外地学生 ,包括 6 名湖北籍学生 ,
是我市外地学生最多的中学之一。按
照市教育局部署 ,该校率先制定了堪
为样板的 两案十制度 。五一 假期
前 ,该校还紧急安排 ,各学部按规定时

间引导学生分批错峰有序离校返校 ,
全力保障师生安全。

疫情中的校园学习生活注定和以
往有很大不同 ,经历这场特殊 战役
的考验 ,大家深切感受到学生的成长
和校园面貌的变化 :环境比过去更整
洁 ,餐厅比过去更干净 ,队列比过去更
整齐 ,学生们比过去更自律更惜时 ,学
习、生活更秩序井然

正如永康六中校长徐晓光所说 ,
疫情防控是最鲜活的教科书 ,最生动
的大课堂。记者分明看到 ,面对疫情
大考 ,六中师生正开启逐梦之旅 ,奋力
书写一份优秀答卷。

记者 陈慧

云山骨伤科门诊部

教您如何 健康使用手机

通讯员 童洁梅

此前的 谈骨论筋 栏目专门
请云山骨伤科门诊部医生着重从
医学角度分析了长时间低头玩手
机可能对人体造成的伤害 ,以及
可能发生的意外事故。其实 ,许多
方面读者都深有体会 ,手机在给生
活带来方便的同时也让人们深深
感受到 手机控 对身体造成的诸
多不适。在此 ,让我们再邀请云山
骨伤科门诊部医生谈一谈如何健
康使用手机 ,希望对广大读者的健
康有所裨益。

不要经常低着头玩手机

不要经常低着头玩手机可以
避免很多的危害 ,尤其是对于颈椎
病来说 ,不低着头玩手机能够大大
减少颈椎病发生的概率。如果可
以 ,最好能将手机举得高一点 ,以
减轻 4 块颈椎骨的压力 ,从而帮助
人们避免颈椎病。

保持距离并带有角度

玩手机时最好保持与眼睛的
距离 ,手机屏幕和眼睛最好保持一
定的角度 ,避免屏幕光线直射眼
睛 ,这样可以减少视力受损。

避免黑暗中玩手机

黑暗中玩手机会让手机屏幕
成为唯一的光源 ,人在此时盯着手
机屏幕看 ,往往会对眼睛的危害
放大十倍乃至数十倍 ,而在有光亮
的地方玩手机 ,能够帮助我们更好
地保护眼睛健康。

减少手机的使用时间

减少手机危害最好的方法便
是减少手机使用时间 ,如果能做
到 ,手机只作为通信工具 ,便可以
大大减少手机可能存在的危害的
概率 ,也可以减少长期低着头导致
颈椎受损的概率。

隔一段时间按摩颈椎

如果你必须经常使用手机 ,那
么每隔一段时间放下手机 ,站起来
按摩一下颈椎 ,活动一下身体 ,或
者按摩一下眼睛 ,看一看远方的绿
色 ,呼吸一下新鲜的空气。这对于
保护身体健康来说有着十分重要的
意义。

