

本轮疫情防控遭遇战中,处处有无锡教师志愿者的身影 他们身体力行展现责任与担当



今夏无锡突然遭遇疫情,在疫情防控中,处处都有无锡教育系统青年党员、团员教师们的身影。他们都深爱着这座包容且温暖的城市,在有需要时第一时间加入志愿服务的队伍,竭尽所能发光发热。



江苏省太湖高级中学副校长杨学颖还有两年就退休了,在得知社区需要人时,她报名加入了志愿者队伍。她告诉记者,自己参加志愿服务只是做一点力所能及的事,辛苦程度远不如医务工作者和社区工作者。

其实,杨学颖参与志愿服务间隙还要照顾生病的父亲,两头兼顾也不容易。杨学颖的住所就在学校旁边,她就在住所楼下的点位报名参加志愿服务。她的

同样体会到这种快乐的还有无锡市侨谊实验中学教师刘钧。学生小桑特地送来冰镇可乐,这份凉爽直达他的心底。

7月5日上午,刘钧在社区为居民分发抗原试剂、维持核酸检测排队秩序时,就在队伍里发现一名自己的学生。“我教了他两年语文,一眼就看到了他。不过他看到了一开始不敢辨认。”刘钧说,自己身高1.87米,在人群中辨识度虽高,但穿着蓝色防护服、戴着口罩,学生第一眼没认出他来很正常。他在提醒居民排队注意间距时,学生听到了熟悉的声音,两人对视后就确认了身份。刘钧笑着说,“他应该没

前段时间,惠山区处于疫情防控的关键期,有近300名教职工踊跃报名参与志愿服务,成为“大白”“小红”“小蓝”,共同为社区防疫贡献力量。惠山区教育局督导科副科长陈波是第一批冲在前面的志愿者之一。

陈波从年初就参与防疫工作了。7月遭遇疫情后,惠山区有小区被列入高风险、中风险区,陈波与多名同事要做的是换个了解该

杨学颖:照顾父亲与志愿服务兼顾

父亲生活在梁溪区,每周一、三、五都要去医院透析,但前段时间小区因为防疫要求不能随意进出。经过申请,老人被允许在规定的时间内外出就医。每到父亲外出就医时,她便早早驱车赶到父亲小区门口

接他去医院治疗。父亲治疗的间隙,她再赶回点位,哪里需要她,她就顶上去。待到父亲治疗结束时,她再开车接父亲回家,而后返回志愿服务岗位。每次父亲外出就医,杨学颖开车往返的路程达80公里。

经开区红星大都汇2号点位长何洁说起杨学颖就忍不住夸赞:“杨老师是这个点位上最年长的志愿者,分抗原试剂、维持采样队伍秩序、教居民做抗原……哪里需要她,她总是第一个说‘我来’。”对此,杨学颖回答道:“送我

刘钧:接过学生递上的冰镇饮料,爽到心底

想到,暑假在自己小区里还能看到老师。”

师生两人临别前互相提醒注意保护自己。刘钧又忙碌了一小时左右,突然发现眼前有道身影直冲而来。“我抬头一愣,小桑递给我一瓶百事可乐,还是冰镇过的。我握在手里喜在心头。”刘钧说,这瓶可乐还有那句“老师喝一点,保护好自己”,是他在高温下收到的最凉爽的礼物。“它不只是师生间,也是社区与居民间相互

理解、信任的证据。”

在担任志愿者期间,刘钧还充分运用工作经验提升社区工作的效率。塘南社区属于老小区,管理难度较大,居民完成核酸采样后需登记楼栋和房号领取核酸采样卡,不仅效率低,容易引发聚集,还不利于社区精准了解情况。刘钧说:“我们平时工作中充分运用表格提高效率,这次我提议制作电子表格统计信息。居民采样结束后只要打

个钩就能拿采样卡,一户有几个人,是否拿了出入证等信息一目了然。”这一办法在每日核酸采样时,让工作人员被动等人变为点对点与居民精准对接,效率提高了不少。

记者采访了解到,侨谊实验中学有近50位老师在社区提供志愿服务。徐艳秀在了解社区需求后第一时间报名,与同事进入妙光塔社区服务。她直言,自己是个对无锡有感情

陈波:每个人都努力筑牢防疫堤坝

小区内居民的信息、需求并送上生活物资。

“我们7月5日上午进行了上岗前的培训,中午就出发了。”陈波说,区教育系统的10名志愿者被分为两组,为3个小区的居民

提供服务。高温天里工作,人的情绪容易急躁,更别提还要穿着密不透风的防护服提着重物挨家挨户敲门了解信息、分发物资了。但陈波和小组成员在收集信息时依然保持足够的耐心,留意居民们

诸如用药、孕妇产检等特殊需求并及时上报,其间还当了一回“摆渡人”。“我们上门登记信息时才了解到,有位居民急需的药到了小区门口进不来,而他又不能出门拿,这位居民正在犯愁。我们得

新市民,城市有需要时,她义不容辞。

帮助转运密接人员的经历让徐艳秀印象深刻。那天,她穿上白色防护服戴上面罩,拿着扩音器到指定楼栋喊相关居民下楼等待转运,随后带他们到车里。下午站在户外烈日下,迟迟等不来人是一件很煎熬的事,她说:“再热我也不敢有丝毫马虎,汗水流进眼睛里都不敢动。不过有许多热心居民帮我打电话叫人,大大提高了效率。”徐艳秀说,那天下午她从1点工作到5点,手套一摘汗水“哗啦”一下流下来,深刻体会到了社区工作人员和医务工作者的艰辛。

知情况后就帮居民取了药。”

分工合理,陈波一组五人的工作效率很高。但长时间穿防护服、戴N95口罩带来的闷热和窒息感,让陈波提起时依然难忘:“我当时身处高风险区,即便口罩里都是汗水,吸气很困难都不能脱啊,只能忍着。无论是医务工作者、志愿者还是遵守防控要求的居民,都是齐心抗疫的战士,都值得尊敬。”(陈春贤)

@师生家长 暑期健康生活提示来了

在教育部指导下,全国中小学健康教育指导委员会修订形成《2022年暑期中小学生和幼儿健康生活提示要诀》,引导中小学生和幼儿加强体育锻炼,合理安排假期生活、学习和防疫,均衡膳食营养,保持健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

健康行为保持好

防控措施要记牢

自觉遵守各项疫情防控规定,规范佩戴口罩,保持安全社交距离。勤洗手、勤换衣、常通风、少聚集、用公筷,保持干净的居住环境,养成良好卫生习惯。

运动锻炼不可少

规律作息最重要

坚持每天户外活动和体育锻炼不少于2小时,形式多样,注意防晒、避免中暑和意外伤害。

合理作息,保证充足的睡眠时间,幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

早睡早起不熬夜,保持健康的身心状态。

科学用眼很必要

保护视力要做到

坚持正确读写姿势,做到“一尺一寸一拳”,即眼睛离书本一尺、握笔的手指离笔尖一寸、胸口离桌沿一拳。

中小学生应遵循“4010”法则,即近距离持续用眼30~40分钟,应休息10分钟。非学习目的使用电子产品时,每次不超过15分钟,每天累计不超过1小时。

学龄前儿童应遵循“2010”法则,即近距离持续用眼15~20分钟,应休息10分钟。尽量不接触电子产品。通过远眺、户外活动、做眼保健操等方式缓解眼疲劳。

食品安全记心上

平衡膳食要做好

不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品,不吃“高油”“高盐”“高糖”等“三高”食品。

预防食物中毒,不采食不认识的野菜、野果和蘑菇等。

注意营养均衡,荤素搭配、种类多样,不偏食、不挑食,吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食习惯。

适量食用鱼、禽、蛋、瘦肉,多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。

足量饮水,少喝或不喝饮料。

暑期生活乐趣多

不良情绪早疏导

注重培养各种健康的兴趣爱好,陶冶情操,学习有效交流和缓解情绪的方法,保持健康心态,多与家人和朋友沟通。

发现情绪与行为异常,及时告知家长、寻求专业帮助。

主动参加社会实践和家庭劳动,培养锻炼社交技能。

不吸烟(含电子烟)、不饮酒、不沉迷网络。

远离危险千万条

安全意识第一条

加强个人安全意识与责任,不去无安全防护的水库、河流、湖泊、池塘等野外水域游泳或戏水,预防溺水。

注意交通、消防、旅游安全,独自居家时加强自我保护,不玩火,严禁高空抛物,熟记各类急救求助电话,遇到危险,及时求助。

(杨洁丹整理)

督学看学校

校园“微乡愁”,共铸民族一家亲

□邵江

家乡是每个人怀揣梦想的出发地,也是灵魂牵挂一生的归属地。不管离家多远,家乡的美景、美食、民俗和文化,都会凝聚成记忆中的点滴,在游子心中生根发芽。一所有着来自全国30个省份、涵盖13个少数民族学生的年轻学校——无锡市新洲小学,正是基于学生学籍、民族多元化的特点,借助校园微景观、微乡音、微旅行、微推介等,以多形式活动为载体,探索铸牢中华民族共同体意识的爱国主义教育,探索从爱家庭、爱家乡内化为爱国主义的教育梦想。

“微景观——中华园”,在中华大家庭里感知家乡的坐标

新洲的学生来自五湖四海,追随父母生活的脚步,带着不同民族文化的味道和印记聚集到了这里。许多学生对家乡的印象、对家乡在中国版图的位置都不甚了解。为了让每一个新洲的学生都有中华民族

一家亲的感觉,学校以“多元新洲大美国”的校园文化理念,将学校的不少地方以祖国的山川、河流来命名。学生每天必经的长长廊道更是遵循民族融合的设计理念,参照中国地图的地理划分,用彩绘、展板、实景等手段,将地面、墙壁、天花板充分利用起来,学生在行走间自然了然地了解到中国各地的民风民俗等文化知识,润物无声。“中华园”建在两幢教学楼间,以一幅放大完整的中国地图,用不同的颜色彩绘区分不同的省份,在每一个省份的边上是各省的物产、文化及民族等介绍,从楼顶俯瞰,中华版图尽收眼底,每一个学生的家乡位置,清晰可感;从地面穿行,更可亲切自然地感知家乡在中国的坐标以及同学之间的距离,真切唤醒各民族是一家意识。来自不同民族不同地域的学生都能在这里找到自己的故土,自豪地向同学介绍家乡的美景、民俗文化、名人和美食等。整个校园就是一个“微中

华”,新洲学生的日常生活、学习,浸润在大中华的氛围里,自小就在心底铸就中华民族共同体意识。

“微乡音——方言小径”,在方言的密码中唤醒文化自信

每一个乡音,都烙着故土的气息,因为方言不仅仅是一种语言形式,还是一种文化载体,每种方言都承载着一个地域的专属“文化密码”。当生活迁移到新地域,在生活、文化融入他乡时,方言就会慢慢消失,内心也会抗拒说方言。但是,留住方言,也就是留住文化和历史;说方言,能在学生心底培育文化自信。为了让学生更好地了解各地区、各民族的文化,营造校园民族团结浓厚氛围,学校在校内建设了方言小径。学校美术老师自主设计、绘制了辨识度极高的特色景物配以有趣的简单方言,让学生们走走方言小径,学学各地方言,让各地域的学生作为方言代言人,解读方言含义,用

方言演唱一下地方戏剧,在这种学、说方言的活动中培育融洽的团结氛围。学校“小青葵”广播站结合方言办学特色,特辟“一道讲筋头”板块,邀请无锡当地的老师进行“无锡话”教学,希望通过会听、会讲无锡话,让五湖四海的新洲娃更快融入新洲大家庭,团结和谐地生活在无锡。

“微旅行——诗词、民歌、民俗”,在地方元素中感悟文化之美

学校为了更好地推进民族文化融合,积极围绕“多元文化”“故土情怀”,创生了实现民族团结,凝聚中华民族共同体意识的校本特色课程,让更多学生感受大美中华。如“跟着诗词去旅行”。邀请旅行目的地的学生及学生父母,介绍诗词中所在民族的风土人情、民族文化、地方美景,阐释诗词意蕴,让新洲娃在边玩边学中日积月累,奠定民族团结的基础。在学科融合中,学校寻民族文化之根融入音体美劳等学科或

活动之中,尝试有文化特色的活动和课程。如民歌小调开心唱:民歌就是人民的歌,是最贴近生活、最富有地域特色文化温度的艺术形式。又如地方元素畅意绘:浓墨重彩的景泰蓝、朴素雅致的蓝印花布、栩栩如生的剪纸艺术、别致精美的民族服饰……都是中国文化不可分割的一部分。学校开发这些“玩”样的校本课程,旨在让新洲学生自小内心形成从了解地域文化到多元文化融合,再从文化融合到民族一家亲的意识。

“微推介——家乡美食、民俗游艺”,在乡愁记忆里润泽家国情怀

美食不仅刺激人的味蕾、愉悦人的心情,美食更代表了一种记忆、寄托了一种乡愁。乡愁,很多时候都表现在对家乡美食的渴望与思念中。学校基于培育学生从爱家庭、爱家乡内化为爱国主义的教育理念,积极探索开展以推介家乡美食为引领

的活动,引导学生跟随父母亲,动手制作家乡特色菜肴,在满足味蕾同时提升劳动能力。鼓励学生学会一种或几种拿手的家乡特色菜肴和点心,优选作为“家乡美食推介员”,积极参与“清之洲”美食文化活动,在更多学生中分享。而民俗游戏大多是聪慧的劳动人民在生产生活中积累了大量寓教于乐的民间户外技艺,可以达到将提高身体素质和体验地方文化相融合的目的,将各地民俗游戏融入体育活动,更容易激发学生乐趣,地方文化也能获得更多认可。正是通过这些活动,在新洲娃的心灵中植入对中华民族的认同感。

要让爱国主义精神深深植根于学生心中,就必须让学生多了解、多参与、多分享,在建设共有精神家园中增进文化认同,在交往交流交融中增进融合,建立中华民族共同体意识,新洲小学正在尝试通过建立校园“微乡愁”来实践这一理念。(作者系新吴区责任督学)