



分餐吃饭



进校测温



体温检测

# 复学 我们准备好了

4月7日,是我省高三学子返校的日子。昨日,合肥市各大高中正在做开学前的最后演练。图为合肥七中新校区,老师们“扮演”学生,对进校测温、分班教学、食堂就餐等场景进行模拟演练,对可能出现的突发状况进行应急处理。 □ 记者 高斌 文/图



分班教学

## 复学陆续展开,别忽视眼睛的“求救”信号 孩子频繁揉眼经常皱眉应警惕

星报讯(梁莉 张勇 石磊 温跃春 记者 马冰璐) 歪头视物,频繁眯眼、揉眼眨眼、经常皱眉、视力明显下降……复学陆续展开,昨日,中国科大附一院(安徽省立医院)眼科专家提醒,如果孩子出现上述情况,应警惕近视的发生和发展,家长要及时带孩子去医院做视力检查,掌握视力变化情况,给予正确的干预和治疗。

据专家介绍,如果一定要按对眼睛的杀伤力排个序,手机>平板电脑>电视。这是因为一般家庭的电视屏幕到眼睛的距离基本都能保证在3米以上,如果家里面积够大,电视尺寸越大,画面的尺寸越大,眼睛看起来会越省力越舒服。

那么要不要戴防蓝光眼镜呢?专家表示,所谓蓝光,就是380~500nm波长的高能可见光。蓝光又分为两个部分,其中440~470nm波长的蓝光可能对视网膜有危害,而波长480~500nm之间的蓝光有调整生物钟的作用,对人体是有益的。目前市面上的防蓝光产品分为两种,阻隔全部波长的蓝光和阻隔部分波长的蓝光,考虑到蓝光波长中对人体有益的部分,有使用防蓝光产品倾向的

家长可以选择阻隔部分波长蓝光的产品,去除蓝光中有害的部分,保留有益人体的部分。

保护视力提倡正常饮食,荤素搭配,营养均衡,少吃甜食。至于维生素A,如缺乏会阻止眼睛所需要的某些特定蛋白质的产生,严重的会出现夜盲症,但是与近视没有直接关系。孩子只要不偏食挑食,不用特意去补充维生素A。

良好的用眼习惯是预防近视最有效的方法,专家建议,学习时,良好的姿势很重要,要做到“一尺一拳一寸”:眼睛与书本距离应约一尺,胸前与课桌距离应约一拳,握笔的手指与笔尖距离应为一寸;“20-20-20法则”:近距离用眼20分钟眺望20英尺(6米)以外20秒。

户外的自然光也是预防近视的“法宝”,不能出门时,可以在阳台上、落地窗前做做运动、看看远方,或者把书桌搬到阳台、窗前,“目”浴阳光和学习两不误。要注意,不能处在阳光直射下。此外,房间的光线要明亮,即使是白天,光线偏弱就要开灯。学习时房间大灯+课桌台灯是合理的配置。最好房间大灯到桌面的距离不低于1.7米。

## 安徽中职学校秋季招生 补录时间截至11月20日

星报讯(星级记者 汪婷婷) 日前,记者了解到,安徽省教育厅发布了关于做好2020年中等职业学校招生和职业院校培训工作的通知,要求根据经济社会发展需要和本地中考报名情况,科学合理制定高中阶段招生计划,中职招生计划占高中阶段教育招生计划的比例不低于47%。

根据《国家职业教育改革实施方案》《安徽省职业教育改革实施方案》关于“优化教育结构,把发展中等职业教育作为普及高中阶段教育和建设中国特色职业教育体系的重要基础,保持高中阶段教育职普比大体相当,使绝大多数城乡新增劳动力接受高中阶段教育”的规定,省教育厅要求根据经济社会发展需要和本地中考报名情况,科学合理制定高中阶段招生计划,中职招生计划占高中阶段教育招生计划的比例不低于47%。贫困县、大别山连片贫困地区要把推进普及高中阶段教育的重点放在中等职业教育,把高中阶段教育招生的增量主要用于发展中等职业教育,

确保高中阶段毛入学率目标和任务落到实处。要摸准应届初中毕业生底数,把中职招生任务同步分解落实到各初中学校,明确初中学校的责任和任务,引导初中生源合理分流。中职学校秋季招生补录时间截至11月20日。

我省要求严格规范中职学校招生行为,严禁招生过程中进行生源封锁和地方保护,严禁教师干预或代替学生填报志愿,严禁任何机构和个人在招生过程中向中职学校和学生索要、收受任何名义的经费和实物。

此外,推进职业院校培训资源建设和模式改革,积极开发数字化培训资源,完善专业教学资源库,进一步扩大优质资源覆盖面。要突出“短平快”等特点,探索推行“互联网+培训”模式,通过智慧课堂、移动APP、线上线下相结合等,开展碎片化、灵活性、实时性培训。鼓励职业院校通过“企业学区”“移动教室”“大篷车”“小马扎”等方式,把培训送到车间、田间地头、养殖农牧场和群众家门口。

## 3月安徽地级城市集中式生活饮用水水源达标率96.9%

日前我省发布了3月全省地级城市集中式生活饮用水水质状况。监测结果显示,2020年3月,安徽全省地级城市集中式生活饮用水水源取水总量为10522.6万吨,达标水量10193.6万吨,达标率96.9%。亳州三水厂、涡北水厂、一水厂和应急加压泵站水源地氟化物分别超标0.6倍、0.3倍、0.3倍和0.6倍,超标原因为受地质环境影响。26个地表水源地全部达标。16个地下水源地中有4个水源地超标,超标项目为氟化物。 □ 记者 徐越蕾

## 安徽出台史上最严秸秆禁烧政策 火点核销申请实行一票否决

星报讯(记者 徐越蕾) 记者从省生态环境厅获悉,为严控秸秆露天焚烧,改善环境空气质量,省大气污染防治联席会议近日下发通知,部署2020年安徽省秸秆禁烧工作。省生态环境厅相关负责人表示,此次安徽出台了史上最严秸秆禁烧政策。

2020年起,省气象局对全省秸秆焚烧火点实施卫星全年全时段监测,监测结果每日在省生态环境厅门户网站公开。省大气办对各地市秸秆禁烧工作进行预警,对秸秆禁烧工作开展不力、秸秆焚烧频发的地区予以警示,通报分片督导单位派员开展督查,被督查市应向督查单位报送整改工作报告,并抄送省大气办。省大气办对各地市卫星监测火点核销申请进行抽查,对与实际情形不符或存在弄虚作假行为的,予以通报批评并移交所在市委、市政府调查处理,同时,不再受理所在县(市、区)火点核销申请。

全省发布重污染天气省级黄色以上预警、启动Ⅲ级以上响应措施期间出现秸秆焚烧火点的市,省大气办应视情形约谈所在市及有关县区党委或政府主要负责人,情节严重的,可暂停审批相关地区新增重点大气污染物排放总量的建设项目环境影响评价文件,取消有关生态环境保护荣誉称号。