

“疫情防控常态化下,如何让孩子们科学爱眼护眼?近日,记者从城区多所学校获悉,老师们集思广益,多方学习,教授孩子们无接触眼保健操。这套操怎么做?孩子们喜欢吗?记者进行了采访。

■文、图/记者 张贞林 张启国 通讯员 刘明珍 李凯 雷兆霞

疫情防控常态化下,如何让孩子们科学爱眼护眼?

城区多所学校推广无接触眼保健操



五堰小学学生正在做无接触眼保健操。

无接触眼保健操走进大课间

昨日9时35分,市人民小学大课间活动时间,一下课,各班开始做眼保健操,目的是放松孩子们的眼睛。

记者在市人民小学南校区各班看到,伴随着音乐节拍,同学们左手平放,右手竖指,眼球随着手指转动,在教室里做起全新的无接触眼保健操。

“与传统眼保健操相比,这套眼保健操最大的特点就是孩子们的手

不需要接触到眼睛、鼻子等部位,形式新颖,做起来也并不难。”市人民小学南校区负责人刘明珍介绍,今年秋季学生返校后,由于疫情防控的需要,为了防止细菌感染,不让学生用手部直接接触眼睛,暂停了原来的眼保健操。如何让孩子们爱眼护眼,老师们在一起集思广益,最后在网上看到这种无接触眼保健操,“我们就组织老师学,然后各班教,孩子们很快

就学会了这套操。”

“这套操分为4节,采取眼随手动的方式,分为远眺视觉运动、视觉追踪运动、多方向视觉运动和明暗交替运动,时长3分钟。”刘明珍介绍,整套操简单易学,还编配了音乐,通过多位转动、远眺、闭目等方式,帮助同学们活动眼睛,让孩子们在护眼的同时,随着音乐缓解心理压力,形成热爱运动的好习惯,一举多得。

城区多所学校开始推广

记者获悉,同样类型的无接触眼保健操也在五堰小学、柳林小学等学校上线。“今年秋季开学前,我们组织老师改编录制了一套无接触眼保健操,开学后在全校推广。”五堰小学德育副校长龚磊介绍,这套无接触眼保健操分为4节,学生做完整套操所花的时间与传统眼保健操几乎一样。在

不占用学生课间时间的前提下,这套无接触眼保健操让学生眼部得到放松和锻炼的同时,还保证了学生的卫生和安全。

五堰小学医务室工作人员彭玉枝表示,这套无接触眼保健操很好地让学生的眼睛得到锻炼,安全有效。不过,为了更好地预防近视和抑制近

视的发展,建议同学们课间多看看远处,在操场多活动。

记者从柳林小学了解到,该校今年秋季运动会还举行了无接触眼保健操比赛,目的是促进全校学生养成认真做好眼保健操的行为习惯,从而真正达到保护视力、预防近视的目的。

“安全又有趣,我们都很喜欢”

“不用手触碰眼睛就能缓解眼睛的疲劳,比传统眼保健操安全又有趣,我们都很喜欢。”市人民小学南校区四(1)班学生张峻宇说。

“真有趣,同学们的手臂都斜斜伸向天空,好像扔纸飞机的动作。”“我们的眼光追着‘纸飞机’飞向远方。”“这个眼保健操动作简单,很容易学会。配的音乐也好听极了!”……采访中,不少学生表示,他们对无接触眼保健操很感兴趣,大家学得很积极,很快动作就熟练了。

记者从我市教育部门获悉,由于疫情的影响,城区一些学校采取了一些新举措来保护孩子的眼睛。此外,各地各校组织开展健康教育、国旗下讲话、预防近视专题讲座、爱眼主题班会(团、队)会、视力监测、眼保健操比赛、爱眼护眼主题宣传等爱眼护眼活动,让广大青少年养成爱眼、护眼的好习惯。

十堰市国有建设用地使用权拍卖出让公告

(2020年第14号)

经十堰市人民政府批准,十堰市自然资源和规划局决定公开拍卖3宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求:

地块编号	土地界址与空间范围			规划用途	出让年限(年)	起始价	
	地块位置	地块面积(平方米)	规划容积率			总价(万元)	保证金(万元)
十政储出[2020]7号	天津路	48185	2.3	城镇住宅用地(可配建商业所占比例≤10%)	70/40	15000	4500
十政储出[2020]8号	天津路	15050	2.2	城镇住宅用地(可配建商业所占比例≤10%)	70/40	4600	1400
十政储出[2019]39号	天津路	5393	1.9	商业用地	40	1460	450

二、中华人民共和国境内外的法人和其他组织,除因拖欠土地出让金、存在违法用地、闲置土地等行为被纳入土地市场不良行为记录档案

或国家法律、法规另有规定的外,均可申请参加竞买。土地竞买人应单独竞买。

三、申请人可于2020年12月22日16时前,到十堰市公共资源交易中心三楼向我局提交书面申请(不

接受电子邮件、邮寄、电话或口头报名),并按拍卖公告和拍卖文件规定交纳竞买保证金。竞买保证金到账的截止时间为2020年12月22日16

时,申请名称与交款名称应当一致。申请人的竞买资格将在2020年12月23日17时前予以确认。

四、本次拍卖出让资料 and 具体要求,详见土地拍卖出让文件。申请人可于2020年12月22日16时前从十堰市自然资源和规划局网站、十堰市公共资源交易信息网站下载。

五、拍卖会时间:2020年12月24日16时。

拍卖会地点:十堰市公共资源交易中心四楼拍卖一室。

六、其他事项:
1. 本次拍卖出让地块均设有底价(保留价),按照不低于底价且价高者得的原则确定受让人。
2. 本次拍卖出让事项如有变更,将在有关媒体刊登变更公告并书面通知竞买人,以变更公告或书面通知为准。

3. 竞买人可自行踏勘现场。需要组织现场勘查的,请提前预约。
4. 未竞得人缴纳的竞买保证金,拍卖活动结束后5个工作日内无息退还。

七、查询网址:

本公告和本次拍卖出让结果在十堰市自然资源和规划局网站、中国土地市场网站和十堰市公共资源交易中心网站同时发布。

十堰市自然资源和规划局网址:
[http://gtzy.shiyan.gov.cn/;](http://gtzy.shiyan.gov.cn/)

中国土地市场网网址:
[http://www.landchina.com/;](http://www.landchina.com/)

十堰市公共资源交易中心网址:
[http://www.syzbtb.com/。](http://www.syzbtb.com/)

八、联系方式:

出让人:十堰市自然资源和规划局
地址:十堰市北京北路87号

联系人:杨瑾 李金霖
联系电话:0719-8102831

十堰市公共资源交易中心联系人:姚一龙

地址:十堰市北京中路82号—A市民服务中心四楼

联系电话:0719-8125960

九、保证金交纳方式:
竞买人须先到十堰市公共资源交易中心开具竞买保证金缴款单后再行转账。

十堰市自然资源和规划局
2020年11月30日