

中小学昨天停止户外教学活动

班级加强学生晨检,食堂调整午餐食谱

□记者 成良田 通讯员 王亚达

昨天的校园显得蛮安静的,灰霾严重,学校的室外活动基本上都停止了。

昨天上午9点多,宁波市教育局启动了霾三级黄色预警应急响应,要求各地停止学生户外教学活动,少开窗户。室内体育活动照常开展。

取消室外体育课、大课间活动,改为室内操、室内游戏……记者采访发现,学校在应对灰霾方面有不少方法。

加强晨检,在教室里玩游戏

昨天上午记者走访了几所小学,一向热闹的校园明显安静了许多。课间只有零星的学生在教室外走动。

海曙区新芝小学王燕老师发现,因为灰霾严重,有不少家长来问停课的消息,一些家长一早就让孩子戴口罩了,所以戴口罩上学的孩子有不少。

昨天上午,新芝小学调整了教学计划,原本室外的体育课调整为室内,班主任则加强晨检,生病请假的学生都需上报学校卫生老师。

海曙第二外国语学校一名老师说,我们学校是除了外出上厕所,其他时间学生都是在教室里,体育课也改为室内进行,课间在教室里做些室内操,活动下筋骨。

在鄞州职教中心学校,一些简单的室内拓展游戏项目出现在体育课堂上,内容包括集体、分组游戏活动,游戏对抗赛等等。

宁波市新芝幼儿园不仅开展丰富的室内活动,还调整了饮食增加清肺食品。新芝幼儿园在水果的选择上,增加了雪梨等清热润肺的水果。在午餐食谱中,增加黑木耳、香菇等食物。

老师把空气净化器拿到教室用

灰霾天,户外活动停止了,教室成了孩子们最主要的活动场所。

一名小学老师介绍说,体育馆里如果几个班级同时开课的话,会很嘈杂,室内环境下,这样嘈杂效果也很差。一般都是在教室里做做室内操,玩些棋类游戏。

不过,“一个班40多个人,一直呆在教室里,空气也不见得能有多好。”一名老师看到班里的学生一直窝在教室里,感到很无奈。

宁波市翰香小学一名老师说,闷在教室里确实也不好,有时开窗通风还是必要的。不过,在户外活动,特别是激烈的活动吸进的有害物质更多。另外,学校也不会规定学生不准出教室,只是体育课、大课间活动课不进行户外活动。

记者采访发现,为了应对灰霾天气,有的老师直接把家里用的空气净化器拿到了教室来用。

严颖老师是宁波市东钱湖旅游学校2013级旅游外语专业的老师,昨天她拿来了一个微型的空气净化器,这个净化器是本校一名语文老师研发的,去年11月她也买了一个,本想给孩子在家里用了。昨天白天孩子去了幼儿园,于是就拿到教室里用了起来。

不过,老师们反映,由于教室太大,用一个这样的微型净化器效果不是很大。



在灰霾天里,有市民戴着口罩、眼罩出行。 记者 许天长 摄

灰霾天,开窗锻炼饮食都有讲究

□记者 董程红

入冬以来,灰霾天气频频来袭,因污染天气出现不适的市民不在少数。这种情况下,市民们该怎么防护,还要不要开窗,晨练、夜跑、广场舞之类的运动项目还能继续吗?记者就此咨询了相关专家。

市二院呼吸内科主任医师赵伟和说,早晨太阳出来前以及晚上七八点以后,灰霾相对较重,这两个时间段不建议大家出门锻炼。同时,跑步、打球、广场舞等相对激烈的运动最好避免,人在剧烈运动时耗氧量增加,呼吸加快,会吸入更多的有害颗粒物。污染严重的时候可以改在室内锻炼,同时可使用空气净化器。

宁大附院呼吸内科主任医师邓在春说,一天里要保证一两个小时的开窗通风时间。时间最好选择太阳出来、中午前后或起风的时候。因为在

有对流的情况下,PM2.5对人体的影响会相对小一些。

灰霾天出门则要做好防护,最好的方法就是戴口罩。相较市面上流行的卡通口罩、羽绒口罩,还是样子比较老式的纱布口罩防护效果最好。邓在春说,8到16层的纱布口罩,可以阻挡扬尘以及空气中一些较大的颗粒物,在一定程度上保护呼吸道。这种口罩,在药房里很容易买到。当然,无论使用哪种口罩,都要勤洗勤换,纱布口罩一天一洗为宜。

市中医院呼吸内科主任医师洪波表示,在灰霾天里,当灰霾来袭,尽量减少外出,尤其是老年人和儿童,一般人群也应避免大运动量户外活动。有锻炼习惯的老年人应该适当停止户外运动,可将锻炼推迟到下午,或者室外改为室内。普通人群可以多吃些百合、木耳等清肺补肺的食材,多喝水、多吃蔬菜瓜果。老人和孩子更要注意保暖,避免感冒。

灰霾天对交通影响与雾天类似

市民驾车出行要打开雾灯

□记者 徐叶

据民警介绍,灰霾天对交通影响与雾天情况类似,主要是视线不佳妨碍通行。5日早上在鄞州东部出现的大雾天气,在日出后就散去了,而昨日早上的霾则持续更长时间。所以,这两种恶劣天气时安全行车的诀窍也基本类似。

江东交警大队张警官说,灰霾天视线差,出行前得好好检查车辆基本情况。灯光、雨刮器、刹车工作是否正常,还要与其他车辆保持安全车距和

车速,最怕的就是随意加塞变更车道。

鄞州交警大队董警官强调,灰霾天千万不要打开远光灯,行车时打开雾灯、尾灯、示廓灯和近光灯,利用灯光提高车辆周围的能见度,既能看清前方车辆及行人,也让别人容易看到自己。

“除了视距变短,有些路段还会因雾气导致路面湿滑。”江北交警大队警官提醒,会车尽量使用灯语提醒其他车辆注意,切勿超车和急刹。如发现前方有车辆停靠在路边,最好不要盲目进行超车,因为它很有可能是在等待对面来的车辆通行。



新疆名优特农副产品巡回大巴扎(集市) - 宁波行

原汁·原味·源自新疆

绿色新疆 感恩回馈

展会时间: 2015年1月10日 - 17日 (9:00 - 17:30)

展会地点: 宁波大剧院 (大闸路1号)

持本报可到现场享受25元购买500克和田红枣一袋或吐鲁番葡萄干一袋 (仅限前三天)

支持单位: 新疆维吾尔自治区人民政府

协办单位: 阿克苏地区行政公署

江苏对口支援新疆前方指挥部

新疆维吾尔自治区农业厅

新疆维吾尔自治区林业厅

新疆维吾尔自治区供销社

新疆维吾尔自治区商务厅

新疆维吾尔自治区畜牧厅

新疆维吾尔自治区农业产业化发展局

承办单位: 新疆中展新汇会展服务有限公司