

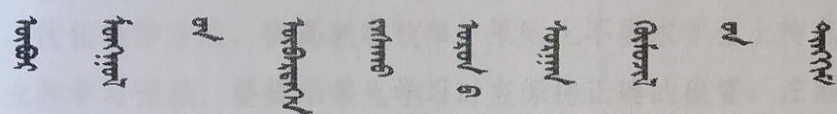
关于转发《关于切实做好疫情防控期间师生健康教育和管理工作的通知》的通知

学校各单位：

为深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神，贯彻落实党中央、国务院、教育部、内蒙古自治区党委政府、赤峰市委市政府、自治区教育厅等部门关于应对新型冠状病毒感染的肺炎防控部署要求，全力做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，进一步提升全校师生正确应对和防控疫情的能力，切实维护学校安全稳定，保障师生安全，尽可能减少疫情对教学工作的影响。现将教育厅《关于切实做好疫情防控期间师生健康教育和管理工作的通知》（内教疫防〔2020〕14号）转发给你们，请遵照执行。

赤峰学院教务处

2020年3月27日



内蒙古自治区教育厅

内教疫防（2020）14号

关于切实做好疫情防控期间师生 健康教育和管理工作的通知

各盟市教育（教体）局，各普通高等学校：

新冠肺炎疫情发生以来，各地区和学校积极开展线上教育教学活动，尽可能减少疫情对教学工作的影响。但也出现了师生居家工作学习时间延长、用眼过度、运动减少、心理焦虑、营养过剩等危害身心健康的问题。各地区、各学校要坚持问题导向，积极采取有效措施，强化疫情防控期间师生健康教育和管理工作。现就有关事宜通知如下。

一、严控教学时长，减轻用眼负担

切实落实教育部和自治区教育厅有关线上教育教学活动的有关要求，做到分学段、分年级控制线上教学时长、精选教学内容、优化教学方法、提高教学效率。原则上不要求学生上传电子作业和学习视频。要提示学生学习时应保持正确的坐姿、注意用眼卫生，课间休息时间适当穿插眼保健操、远眺、广播体操等，课下做到远离电子产品。

二、加强体育锻炼，提高身体素质

充分认识疫情防控期间体育锻炼的必要性和重要性，积极引导师生在家自觉开展体育锻炼。体育教师要充分发挥学科优势和专业特长，主动为教职工和学生提供适合在疫情防控期间居家锻炼内容、方法，注重指导师生科学锻炼，提高身体素质、增强抗病能力、调节不良情绪。

三、关注身心健康，主动进行干预

加强疫情防控期间的生理健康和心理健康教育，针对长期居家、缺乏同伴交流、户外活动减少、疫情信息困扰等因素，要积极主动开展心理疏导和干预，传播健康教育知识技能。要注重传染病预防知识技能的培养，充分利用线上讲座、微视频、电话沟通等方式做好疫情期间师生的健康教育工作，最大程度控制由于疫情引起的心理障碍、体质下降等问题。

四、科学安排膳食营养，合理执行作息時間

避免暴饮暴食、偏食挑食和盲目节食，一日三餐要规律，营

养搭配科学，合理控制碳水化合物、脂肪、高盐高糖食品的摄入量。科学规划脑力劳动和体力劳动的时间，安排好居家期间的作息时间，保证充足睡眠，养成良好的生活、学习、家务劳动、体育锻炼习惯。

五、精准监测健康状况，确保开学安全有序

建立健全覆盖全体教职员工的学生的健康监测制度和体系，全面准确掌握每一位教职员工的学生的健康状况，特别是与新冠肺炎疫情相关的健康要素以及疫区旅居史、风险人员接触史、外地返程情况等，做到“一人一档，精准施策”，为顺利、安全开学做好准备。

