

从严 从紧 从细 从实 抓好疫情防控



乐梦晨和他的「宝贝们」

受访者供图

爸爸援藏妈妈抗疫，奇思妙想男孩疫情中成长

小学生捣鼓出「核检通知器」



这两天，“核酸检测”成了上海人生活中的关键词。前几天，上海市世界外国语小学的孩子，收到了一项来自校长张悦颖的特别任务——“核酸检测中，如何让大家按照工作人员的要求到指定采样点开展核酸检测，确保不漏一户、不落一人呢？同学们，欢迎你参加这个方案的征集活动，方案可以是文字形式，也可以是图表形式，当然如果你能运用信息化手段和工具，制作一份表格，设计一个小程序那就更好啦！”

孩子们的方案很快飞到了学校的电子邮箱，其中三(2)班男孩乐梦晨设计的“核酸检测通知器”让人眼前一亮。

宝贝箱里翻出国货

前不久，轮到小乐家所在的小区核酸检测时已是深夜，由于不知道“大白”们什么时候来，很多居民提前下楼等待，小乐觉得这既让人心焦，还有点儿不安全。他又看到，由于已经快到了休息时间，为了确保每户人家都能接收到核酸检测通知，居委会志愿者们每一楼、每一户地跑，挨个通知。

“我觉得他们非常非常辛苦，我就想，能不能设计一个小程序帮助他们。”乐梦晨说。然而，爸爸妈妈都忙于工作，没人能帮他的忙。小乐的爸爸是上海市第九批援藏干部，小乐上一年级开始，就只能和“云爸爸”通过视频聊天；小乐妈妈是医务工作者，在一家医院实验室工作，疫情卷土重来，小乐的妈妈和同事们工作量陡增。

这个平日脑袋里充满奇思妙想的男孩，从宝贝箱里搬出存货。宝贝都是他平日囤的——“学校上micro:bit编程课时，老师发给我们一块主板，我参加编程校队，老师又发了一块主板，箱子里还有一个蜂鸣器，所以我就想到，可以把它们用起来！”小乐设想，如果志愿者手里有一个发射器，每家每户装一个有蜂鸣器的接收器，只要发射器和接收器使用同一个无线组，就能相互连通了！一幢楼使用一个密码，志愿者像开电视遥控器一样，按一下就能通知一幢楼。

妈妈下班回来一看，着实有点惊喜，并告诉了远在西藏的爸爸。“云爸爸”出手帮小家伙重新剪辑了视频。

爸妈放手独立成长

乐妈妈告诉记者，上一次疫情期间，小乐才一年级，还有些手忙脚乱；但这一次，孩子明显长大了——白天只有奶奶在家陪他，小乐不仅自己在iPad上设好了好几个闹钟，提醒直播课开始时间，和自己休息眼睛的“望远时间”；打印、交作业等所有事情，也全部自己来。乐妈妈觉得，“可能因为我们不得不‘放手’，孩子反而有了更多的成长可能。”

电话那头，小乐则迫不及待地告诉记者，在没有父母陪伴的日子，他一个人捣鼓出很多奇怪的小东西，比如“防低头太久蜂鸣器”“运动风扇”“压岁钱盈亏计算器”等，还有深受妈妈欢迎的“密码记忆器”。

其实，小乐也说，自己的小装置，还只是个非常初步的想法，遥控距离、精准度等问题都需要向老师请教。但在校长张悦颖看来，孩子们的这份小任务，重要的可能并不是结果，而是一份关注生活、关注社会的热情。

本报记者 陆梓华

“慎思”+“笃行”
交大师生回应疫情大考

思政课堂里，抗疫英雄轮流接力主讲；绘画课上，师生纷纷拿起画笔绘战疫图景……疫情从未这样接近过上海交通大学的校园，没有什么比所见、所闻、所亲身经历的一切更值得在当下咀嚼，而“慎思”与“笃行”是上海交大师生面对疫情“大考”的回应。

设计核酸采样车

“课堂因为抗疫的实践而更加生动”，船舶海洋与建筑工程学院副教授王鸿东欣喜地在《工程学导论》课的开课云答辩上看到了一个好项目——大一学生徐寅轩团队希望设计一款“遥控爬楼核酸检测采样小车”。身处封控校园的这几天，小徐对抗疫有了真切

的实感，他想提高核酸采样的效率，为疫情防控降低压力。

徐寅轩和另外4位同学组队，组长钱畅负责统筹与核心部件研发，组员崔维兴、冯洋、孔令顺、徐寅轩负责程序、电控、电路、设计等。根据构想，小车可以爬楼，引导受检人自助完成“拭子”采样动作，收集样本并做好数据储存和传输。学生们做足功课，储备了每个设计背后的技术基础，在收获导师关于小车“实战路况挑战”和“增加消杀环节”的建议后，答辩顺利通过。

师生共绘战疫图

设计学院的王宏卫老师也因本轮疫情“住校”了，这位擅长绘

画的上海交大教职工送餐“天团”成员，在送餐和网课之外的时间，他的画笔总是描绘着校园里的战疫图景。

“在绘画教学中，无论是遵从内心的情感表达，还是面向公众的视觉传达，画作都需要对身边的事物有感知、有思考”，他把自己的画作也带进了本学期任教的《造型基础2》和《绘画基础》的云课堂。校园抗疫图鉴里樱花繁盛，“大白”速写定格欢笑与汗水……学生们也热情地投入创作，他们的作品也在网络热传开来，这些艺术作品对师长的感谢和对校园的深情，引起了很多人的共鸣。

本报记者 易蓉

上海大学冒出20多位义务理发师

校园“Tony天团”
抗疫“从头做起”

本报讯(记者 王蔚)连日的疫情管控，校园里的理发室也闭门谢客了，但师生的“头等大事”怎么解决？近日，一支由20多名大学生组成的义务理发师队伍悄然出现在上海大学里。他们在课余时间拿起推子、剪刀和梳子，从学生变身为“Tony老师”(见左图)。没想到，消息传开后，上海市社会科学界联合会副主席忻平教授以及多位辅导员和教师也加入其中。文学院里临时开设的“美发中心”，还能让“顾客”一边理发一边听历史故事呢。

为打响“Tony天团”的招牌，理发师们还专门组织了理发经验研讨会和实践教学培训会。活动推出的第一天，160个预约名额在半个小时内就被抢完，“Tony老师”不得不延长

服务时间，并在多个片区设置了“定点理发屋”。

“Tony老师，我想要剪一个更帅的发型”“Tony老师，我想要剪一个兵哥哥那样的发型”……“Tony老师”舞动起灵巧的手指，只需一会儿工夫，清爽干练的发型便出现在了眼前。理完发的同学纷纷向“Tony老师”表示感谢，有的还自拍两张照片发给自己的好友，说是要帮理发师们多拉点“生意”，还有的是急着要发朋友圈炫耀一下自己的新发型。

前几天，上大电影学院执行院长何小青在延长校区里开设的“院长理发室”也开张了，被师生们一致称为“首席理发师”。何院长风趣地说，抗疫当然要“从头做起”。

中小学自编小型多样居家体育项目

因地制宜不扰民 绳球运动玩花样

小区管控、全天网课，“停课不停学”的中小学生在，如果成天不是盯着电脑就是埋头写作业，身心肯定要受损。可喜的是，沪上许多中小学自主“研发”的一批居家健身法，让学生们即便“蜗居壳里做道场”，也能坚持强身健体。

上海外国语大学松江外国语学校体育老师自编的“百变健身绳”，被同学们称作“一绳战疫”。只需不到两平方米的场地，一绳在手就可以开展正握拧绳、反握屈伸、直臂翻转、平举转体、前后绕环、上举侧弯等多项绳操运动，要求是两拍一动，做4×8拍。如果将绳子以U字形放在地面上，还可以进行左右双脚跳、开合跳、前后交换跳、滑冰步等运动，要求

是前脚掌着地、节奏清晰、上体直立、重心稳定。

在家还能打篮球、打排球、踢足球、打羽毛球、打乒乓球和滑冰？泗泾第五小学为孩子们编了一套“运动模仿操”。比如“篮球运球”：左脚后撤，屈膝下蹲，做拍球动作；屈膝下蹲，左手为辅助手，右手放于右侧与头同高，大臂与身体成90度，左手不动，蹬地做投篮状。

居家不忘锻炼，但另一个问题也接踵而来，如果处理不好，还会引发邻里纠纷呢。昨天，上海工程技术大学附属松江泗泾实验学校的罗艺宸同学，特意在小区微信群里跟邻居打招呼：“由于疫情的原因，我只能进行居家体育锻炼。我会尽量做到声音小一点，如

果有打扰到您的地方，还请您谅解。”此前，该校体育教研组组长陆军已经给体育教师们提出了要求，希望在设计居家锻炼的内容时要因地制宜、精挑细选，应以运动幅度小、声音轻、频率低的内容为主，运动强度也要以中等为宜。

松江区教育学院中学体育教研员俞峰提出了居家锻炼“不扰民三法则”。一是在居家地板上铺上较厚的瑜伽垫或软垫，穿软底鞋，减轻运动时发出的噪声。二是如果要做跳跃类的动作，应尽可能采用以前脚掌着地的方法，这样就可以减轻着地时所产生的震动。三是在天气晴朗或地面没积水时，鼓励同学们多到户外开展运动。

本报记者 王蔚