

开学过渡期 这12条给中小学生和家长的建议值得收藏!



1 在当前阶段,继续做好个人防护,助力疫情防控。目前疫情蔓延势头得到初步遏制,但请家长们一定不能掉以轻心,要继续引导并和孩子一起,继续做好个人防护,做到“少出门、不聚集、戴口罩、勤洗手”等防护措施,助力疫情防控。

2 在当前阶段,积极配合排查,如有异常,及时报告。请家长和同学们积极配合社区与学校排查,密切关注自身身体情况。家长们如发现自身或孩子们身体不适,如发烧、干咳、咽痛、乏力等,要及时告诉社区和学校,积极就医。

3 在当前阶段,适当增加体育锻炼,提高自身免疫力。长时间居家,需要家长和同学们“动”起来,在家中每日保证至少半小时的室内运动时间。小学生可与父母亲一起做亲子类游戏类运动,初高中同学可进行俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑等多种运动。
当前,除疫情特别严重的地区外,家长和同学们在做好自身防护的条件下,可适当开展室外运动,增强体质,提高身体免疫力。

4 在当前阶段,关注感人事迹,提升孩子的道德情操。家长们要继续当好疫情防控知识的积极宣传者、网络正能量的践行者和传播者。此次疫情中既有谣言,更多的是逆行抗疫者非常感人的高尚表现。家长要引导孩子分辨信息真伪,多关注抗疫者的感人事迹和全国上下同心的努力,为孩子注入积极正向的心理能量,提高孩子的感恩、责任、助人的道德品质。

5 在当前阶段,共同参与居家学习,培养良好学习习惯。学生学业成绩的高低在很大程度上与自身的学习习惯和时间管理能力相关。家长们要鼓励并和孩子一起在延期开学期间利用网上丰富的教学资源 and 微课,开展自学、研学、探究活动,帮助孩子们树立“停课不停学”意识,养成良好的学习习惯,提高自学能力。

6 在当前阶段,做好示范督促,关注用眼健康。长时间的居家生活,孩子们长时间地上网或观看电视,视力普遍下降。家长们要发挥榜样示范作用,避免长时间使用手机或网络,要定期督促孩子们按计划完成居家学习任务的前提下,控制自己和孩子在线和观看电视的时间,注意用眼健康。

2月28日,教育部党组印发通知,全面部署统筹做好教育系统新冠肺炎疫情防控和教育改革发展工作。
通知强调,原则上疫情没有得到基本控制前不开学,学校基本防控条件不具备不开学,师生和校园公共卫生安全得不到切实保障不开学。
在这个特殊的阶段,中小学家长和同学们如何继续做好疫情防护?如何更好地度过开学过渡期,顺利适应新学期的学习生活?
对此,浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室给家长和学生们提出了12条建议,条条干货!

7 在当前阶段,用好“亲子时光”,保持积极乐观心态。在这段特殊而难得的“亲子时光”里,家长们要合理规划家庭活动,做好亲子陪伴,引导孩子共同参与家务劳动、学习生活技能。
同时,家长们要注意并引导孩子们科学认识疫情的发展,保持积极乐观的心态,不要过度担心和焦虑,调整心态,做好开学前的心理准备。

8 开学前一周,调整生活节奏,向学校生活靠拢。如果确定了开学时间,开学前一周,家长和同学们要调整家庭生活节奏,向学校生活节奏靠拢。为更好地适应校园生活,家长们可以在开学前一周参照学校作息时间和课程表,模拟学校生活场景,安排孩子起床、运动、学习、就餐、休闲和睡眠的时间。

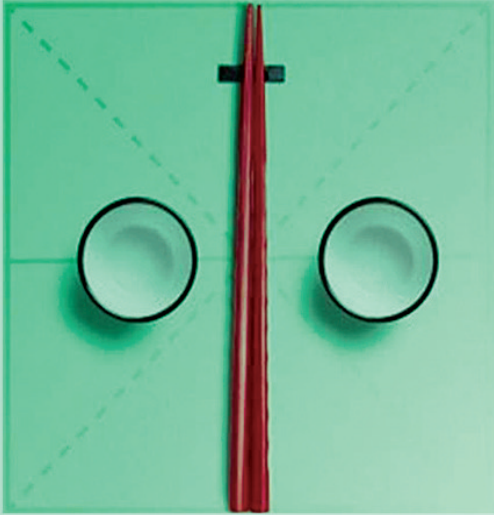
9 开学前一周,罗列返校清单,做好细节准备。开学前一周,家长和同学们要及时与老师联系,明确返校要求。家长们要和孩子们一起罗列返校清单,包括作业清单、学习用品清单、学习目标清单和问题障碍清单等,共同做好返校学习需要的各种细节准备,为可能出现的各种情况做好计划和方案。

10 开学后,继续做好个人防护,注意环境和个人卫生。开学后,家长和同学们要继续注意往返学校途中的个人防护,尽量避免参加聚会等集体活动,加强饮食营养,多喝开水。在学校里,要注意环境和个人卫生,保持住所等通风良好,勤洗手,不要随地吐痰。

11 开学后,遵守学校相关规定,消除过度焦虑。学校作为一个人员密集、交流频繁的场所以,在开学之前已做好充分的消毒和卫生,有足够的安全保障,家长和同学们不必过于恐慌和紧张。
同学们要做的是:遵守学校相关规定,科学防护,重视而不过度。家长一方面要教育孩子科学防护,比如洗手方法和体温测量方法、教室寝室常通风等;另一方面,家长也要提醒孩子们相信学校,避免反复洗手测体温和不必要消毒等过度防护行为,尽快进入正常的学习生活。

12 开学后,消除偏见,善待周边同学。开学后,家长和同学们普遍担心学校或班级是否有重点疫区来的同学,是否有发烧的同学。这种担心可以理解,甚至有助于防控疫情,增强大家的防护意识。但是,请家长和同学们不排挤和歧视来自重点疫区的同学,要以合适的方式关心爱护身边的同学,形成良好的人际交往。

来源:中国教育报



吃饭新风尚 健康好习惯

公勺公筷 祛除病菌



开化县委宣传部 开化传媒集团