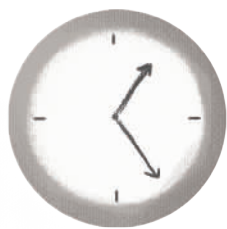


防疫复学两不误 学好这些招数



支招

为你支招,防疫学习两不误

疫情防控到了最关键时期,各个学校还不能正常开学,同学们一定很想念学校的欢声笑语,想念同学之间的嬉戏打闹,想念老师黑板前的严肃认真……在这个非常时期,我们仍然要保持积极乐观的心态,科学面对疫情,在家自觉完成线上学习,每天锻炼身体,让自己变得更加坚强,更加勇敢。学生家长怎么做?一起来看看以下的防护、学习小建议吧!



A 防护建议篇

- **正确认识新型冠状病毒。**新型冠状病毒感染的肺炎防控工作信息统一由卫生健康部门发布,可关注国家专业权威部门和主流媒体的疫情发布,不信谣、不传谣,不恐慌。
- **合理安排出行。**如非必要请勿前往武汉及其他出现疫情的地区;少去人流密集的场所,非去不可请佩戴口罩。从湖北等地返回梅州时,请按有关指引自觉配合实行居家隔离。
- **不参加聚集性活动。**不参加各类教育教学、社会实践、校外培训等聚集性活动。学校场地均不对外开放,假期师生不提前返校。
- **保持居家整洁。**居室要勤通风换气,及时清理垃圾,保持整洁卫生。
- **注重个人卫生。**咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后要用流

水洗手。咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,防止飞沫传播。

● **避免接触患者。**尽可能避免与任何表现出有呼吸道感染症状的人(如发热、咳嗽或打喷嚏、流鼻涕等)密切接触。

● **合理安排饮食。**避免接触和食用野生动物,食用肉类和蛋类要煮熟煮透。

● **合理安排作息。**养成良好的作息规律,保证充足睡眠。加强体育锻炼,增强体质和抵抗力。

● **积极主动就医。**出现发热、咳嗽或打喷嚏、呼吸急促等疑似新型症状,请戴好口罩前往医院就诊。

● **配合排查登记。**教育部门在近期开展假期动向相关排查,请各位家长、老师和同学们积极配合。

线上授课是一种全新的尝试,对老师提出了更高的教学要求,对学生来说也是一个全新的挑战。在这特殊时期,疫情防控与复学教学如何两手抓两手硬?学生如何在家好好学习?家长又该如何配合好教学工作?我们一起来听听专家的意见和建议。

举措

特聘健康副校长 一对一指导防疫工作

41岁的陈羽,是一名海归医学博士。去年7月,他留学归来后,通过里水镇的人才引进计划,进入了南方医科大学南海医院,担任消化内科主任。

疫情发生以来,陈羽又多了一个身份——兼任里水和顺中心小学健康副校长,指导学校疫情防控工作。

在和顺中心小学校医室,陈羽仔细检查了存放的药品,并建议校医把酒精和消毒液放进急救箱。“如果有孩子发烧,除了要测体温、进行隔离,还要进行局部消毒。”陈羽说。

此外,陈羽还检查了医院的食堂。“进餐是大家要特别注意的地方,我们要单排座,分批次进行就餐,减少互相传播的可能性。”陈羽说。

在里水,共有17位像陈医生这样的“健康副校长”,他们除了担负起治病救人的重任,还利用自己的专业知识,承担起了公共卫生的宣传和教育工作。按照规定,17位健康副校长的任期是2年,以后每月至

少要入校一次,指导学校更好地开展防疫工作,确保即将到来的开学季万无一失。

实际上,早在去年年底,里水镇卫健部门和教育部门就开始启动“健康副校长”的相关工作部署,每位健康副校长,将和社区卫生中心的全科医生、健康促进员进校园,与学校行政主管及校医五人成立一个团队。“这是一个长期的机制,包括针对校园常见的流行疾病,都需要专业的团队对学校的健康管理工作进行指引。”里水镇教育局副局长邓洁茜说。



和顺中心小学健康副校长陈羽(右一)进校指导防疫工作。



同声小学家长与孩子一起上网课。

B 学习建议之家长篇

- **给孩子的线上课堂多点“仪式感”**
线上上课,需要家长及时提醒孩子注意学习时间安排,协助孩子准备好学习用品,营造学习氛围,不让家中物品干扰孩子线上学习专注力
- **营造安静的学习环境**
线上授课模式下,对老师声音的传播要求更高,嘈杂的环境只会导致孩子听不清课程,也极易被其他声音所干扰,无法将注意力集中到线上课堂中。

● 适时安抚与鼓励

大部分孩子都是第一次接触线上课堂,可能遇到系统故障、难题不会做等情况,这时家长需要做好一些准备,帮助孩子排解压力与焦虑等情绪,更多地安抚和鼓励孩子继续坚持上课。

● **平时养成的学习习惯,一样不能少**
孩子在平时学习中形成的良好学习习惯,比如预习、做笔记、课后巩固和复习等,一样需要家长协助孩子去坚持和执行。

C 学习建议之学生篇

● **自律意识:**在家因为环境舒适,我们易犯“拖延症”。为了提高线上学习效率,建议孩子们:

① **准时起床,换好衣服。**这是一种仪式感,这种仪式感会把你快速带入学习状态,提高你的学习效率。

② **在书房学习。**把学习和休息娱乐的场所分开。从“休息区域”进入“学习区域”,就能通过环境切换进入学习状态。

③ **区分学习和休息时间。**该学习时专注学习,该休息时彻底放松。完整地遵从班主任的时间安排,这是最科学的,也是最符合我们的实际生活的。

● **自主思考与拓展能力:**和传统的课堂一样,线上学习也是一个师生互动的过程。

① **在学习之前,需要大家对当天的课堂做好充分预习,**根据自己预习过程中的疑问预设听课的重点;学习的过程中,“及时抬头,适时动手”;学习结束后,结合笔记对自己本节课的内容做好“复盘”,把零碎的知识点整理成知识体系。

② **课后,学有余力的同学可以根据老师的建议和提醒,**做一些自主拓展的任务。