



部署开学准备

体温监测

爱心防疫包

要开学啦,你准备好了吗?

全市中小学将于2月13日正式开学。这是新型冠状病毒感染调整为“乙类乙管”后的第一个新学期。开学后,疫情防控如何做好?师生心理如何调适?线下教学如何开展?临近开学,针对家长们关心的问题,记者进行了采访。 ■ 本报记者 张雯婧

疫情防控如何做好?

对于学生和教职工返校,我市教育部门有哪些要求?

据了解,根据市教育两委制定的《工作方案》,师生员工返校前一两周开展自身健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状的师生,进行核酸检测或抗原检测,如呈阳性,相关人员在转阴且发热症状消失后再返校;如呈阴性,应在发热症状消失后再返校。

本周,全市中小学教职工已提前返校进行开学前的一系列准备。

气球、灯笼、可爱的兔子、新年的“红包”……走访中记者发现,全市多所中小学校园正在被装扮一新。连日来,提前返校的教职工对教学设备、场地环境、运动设施、电器线路等进行了全面检查和维修,进一步优化了学生学习环境。有的学校还根据学生身高对课桌椅高度进行了再次调整。

为了让学生们在最短的时间内适应由放松休假到回归校园的转变,北辰区安光小学全体教师提前回到工作岗位,从环境卫生、布置装饰、教科书发放、迎接学生回归等方面进行精心构思设计,全力以赴抓细抓实开学的各项工作,为全体学生提供舒适、整洁的

学习环境。

对于开学后如何做好防控工作,市教育两委相关负责人表示,没有疫情的学校,开展正常的线下教学活动。根据相关要求,各学校将组织工作力量加强师生日常健康监测,提醒督促师生出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,不带病到校工作或学习。师生返校后连续7天开展健康监测,尽量减少聚集性活动。中小学校、幼儿园落实晨午检制度、传染病疫情报告制度、因病缺勤缺课追踪登记制度等,结合实际开展在校师生每日发热、干咳等症状监测,根据需要进行抗原或者核酸检测。

对于家长们颇为关心的返校后学生是否需要佩戴口罩的问题,市教委相关负责人表示,各中小学校和幼儿园师生员工入校时,需核验身份、测量体温,体温正常并佩戴口罩(幼儿园幼儿除外)。来访人员进入校园需要提前预约。中小学校和幼儿园校外人员进校必要时应提供48小时内核酸检测阴性证明或现场抗原检测阴性结果,或按有关规定执行。

至于师生上课时是否需要佩戴口罩,记者采访了多所中小学,学校负责人均表示,建议佩戴口罩,但不会做硬性要求。



全方位消杀



整理防疫物资



教具消毒

师生心理如何调适?

随着开学日期的临近,寒假“余额”所剩不多。这段时间,孩子很容易出现一系列不适应的生理和心理表现。生理上多表现为:失眠、嗜睡及一些查无源头的头疼、腹痛、疲倦、食欲不振等;心理上多表现为:不想去学校、烦躁、记忆力减退、理解力下降、胡乱发脾气、上课听不进去等。其实,这是孩子开学前的“心理焦虑”在作祟。

近日,市教育两委印发了《关于新学期加强学生心理健康教育的工作方案》,研制了新学期大中小学学生心理健康教育指南和开学季学校家庭教育亲子活动指导30招,指导各学校加强学生心理健康教育和家庭教育。

记者在走访中,综合我市多位中小学心理老师最近接到的咨询案例,发现中小学生在开学前出现的“焦虑”主要表现为四个方面:有些学生因假期作业没有完成而紧张焦虑,开启补作业模式;有些学生早起困难,状态懒散,不想上学;有些学生作为冲入“决赛圈”的幸运儿,开始担心开学后自己的身体;有些学生则因为长时间在线上上课的低效率,对开学后的学习状态缺乏自信。

面对中学生:

对于年龄稍长的中学生,南开中学心理教师穆玉凤给出建议:规律作息,找回生活习惯;梳理生活,做好假期总结;制订计划,明确学期目标;做好防护,关注身体健康;接纳情绪,调整心理状态。

穆玉凤表示,长时间的居家线上学习,一些学生生活作息、日常饮食都可能不规律的现象。家长要利用开学前的这段时间,慢慢调整作息,特别是开学前两天,尽量避免熬夜补课作业的情况发生。除了满足必要的社交和学习需要外,学生也要尝试逐步减少对于电子产品的使用。

针对居家线上学习以及假期阶段部分学生学习效率不高,穆玉凤建议学生制订一份开学计划和每日清单,帮助自己找回学习状态和节奏。家长们也要以身作则,与孩子互相监督,共同成长。

此外,她表示,学生能够回到校园就意味着学校已经做好了相关工作部署,具备相应的预案,大家可以放心地走进校园。同时做好健康管理。“面对开学无论是兴奋还是焦虑,这都是当下的情绪反映,此时家长要告诉孩子不妨先学着接纳当下情

绪。如果孩子遇到自己难以解决的心理困惑,可以求助学校的心理辅导中心或是专业的医疗卫生机构,及时评估自己的状态。”穆玉凤说。

面对小学生:

面对年龄稍小的小学生,红桥区文昌官民族小学专职心理教师李娇表示,家长的引领和榜样作用,能更好地帮助孩子快速度过“适应期”。

“家长们要理解孩子在开学前以及开学后一两周内出现一些负面情绪是正常的,不要指责孩子,自己也不要过度紧张和担心,以免给孩子暗示强化的作用,加重孩子的不适应感。临近开学,不要带着孩子再到处游玩或远途游玩,自己和孩子都安心。”李娇说。

她建议家长在开学前,每天督促孩子早睡早起,收拾好自己的学习用品,增加开学的“仪式感”。此外,开学后,不要急于要求孩子立刻进入“学习小达人”状态,允许孩子有缓冲的时间,和孩子一起制定一些小目标,帮助孩子很自然地转移到学习状态中。

面对教师:

对于即将到来的开学,学生可能会出现焦虑,其实老师也可能出现

焦虑。“这个学期的开学对广大教师而言非常特殊,是长时间网课课后恢复线下教学的开学,这种‘开学焦虑’恐怕会更普遍、更强烈,需要引起家人和学校的关注。”市教科院德育与教育心理研究所所长李勇说。

那么教师该如何进行自我调整,做好新学期工作呢?

李勇建议,教师可以从消除恐惧、发现幸福两个方面着手缓解“开学焦虑”症状。首先,可以尝试通过呼吸练习、慢跑、瑜伽、正念等,调节植物性神经活动,让自己平静放下心来,抵抗消极恐惧情绪。也可以采用“对外倾诉”方法,把内心的想法表达出来,让家人、朋友成为你的支持者,帮你疏解心理,远离焦虑。其次,要学会运用积极心理方法,增强积极心理体验,提高职业和人生幸福感。比如,和家人或同事分享工作中感到温暖的往事,取得成绩的事件,或者回忆和学生们的快乐时光,并将这些情感写出来,整理成教学案例或者工作笔记,甚至通过出版或网络途径发表。通过“发现幸福”,可以有效提升职业和人生幸福感,缓解职业倦怠,让自己充满能量并满怀期待地迎接新学期的到来。

线下教学如何开展?

由于之前中小学生在网上学习时间较长,不少家长担心此次恢复线下教学后,孩子是否跟得上学校的教学进度、会不会出现厌学情绪?

中学生:

记者从多所中学了解到,本周,各学校针对开学后的一系列工作特别是教学安排,召开了专题部署会。“开学后,我们将结合学生实际情况,科学安排教育教学工作。返校后第一周将安排开学教育,并且开展思政大课堂,深入阐释防疫政策,有效宣传抗疫成果,唱响主旋律,传递正能量,营造健康向上、生动活泼的校园氛围。”耀华中学校长侯立璞表示。

据了解,开学前后,耀华中学校将通过各种途径摸底学生的学习情况。“开学后,我们一方面通过检查作业把握学生假期学习状况,同时,任课教师深入了解学生上学期学习状态,备课组长结合上学期期末分析,综合研判学生存在的共性和个性问题。针对共性问题,开展教研组集体备课,合理安排重点难点突破;针对个性问题,通过导师指导和朋辈互助的方式加以解决,旨在做好线上线下教学的有效衔接,帮助学生夯实基础。”耀华中学校教科室主任于浩告诉记者,将统筹课程安排和课时进度,合理规划教学容量和作业设计,课堂上优化教学,精讲精练,最大限度保证学生达成课堂学习目标。

此外,学校还将加强班级建设,活跃班级氛围,融洽师生关系。班主任通过创设班会、班委会、团队活动等契机,让学生在团队建设、小组合作、个性展示等互动性强的活动中,激发交流互动,增强新学期学习信心。

小学生:

同样需要关注的还有小学生,特别是一年级学生,在他们的学习经历中,线下学习时间不足一个月。为了让这些低年段的学生更快、更好地适应线下学习,河西区平山道小学做了大量前期准备工作。

“从2020年开始,我们将低年段学生的习惯养成课程化,从一年级学生的适应期课程到低年段学生行为习惯养成教育,我们都有教案、有实施细则。今年,一年级学生未入校门先进行线上学习,我们又进一步完善了‘小蜜蜂适应期课程’的线上学习内容。无论哪个学科的教师都十分重视

学生学习习惯的养成训练,因此入校前,学生已基本养成了按时上下课、按时完成作业、专心听讲、自己整理用品的学习习惯。”平山道小学校长韩洪涛表示。

据了解,新学期开学后,学校将以“平山道小学低年级学生习惯养成课程”为抓手,继续帮助学生养成良好的学习习惯,特别是按时作息、专心听讲、举手回答问题、及时练习、按时上交等习惯。“我们会继续倡导学生制作‘小蜜蜂书架’,帮助学生养成阅读习惯。老师们也会从细节入手,通过竞赛、表扬等方式,每周一个项目,帮助学生养成良好学习习惯。”平山道小学教学主任安荣说。

据安荣介绍,学校将以班主任为主,全学科教师参与做好学生家庭情况及学情调查。通过电话家访等方式了解学生家庭情况、线上学习情况及建议,摸排有特殊困难的学生,建立分层管理档案,制定“特殊学生个性化辅导预案”,对学困生和暂时不能到校的学生进行个性化辅导。

“此外,开学前,学校组织了跨学科的教研,以年级为单位,由年级组长主持结合线上学习及学生完成寒假作业的情况,分析各班学生的学情,制定开学第一周的学习方案;分学科进行专题教研,精心设计开学第一课,结合学生喜欢生动活泼、抵触机械生硬的年龄特点,设计生动的教学活动,精准了解学情,调适学生心理;开展针对学生行为习惯的专题教研,线上学习期间,低年段的大多数学生都有家长的辅助和帮忙。线下,我们要更多培养学生自主学习和主动学习的意识。”安荣说。

体育锻炼:

按照相关要求,学校不组织或要求康复期的师生参加剧烈运动。那么对于正常复课的学生来说,该如何科学地进行体育锻炼?

天津市举重摔跤柔道击剑跆拳道运动管理中心党总支书记、主任,昆明路小学校外辅导员王文表示,长时间的假期加上过年期间生活无规律,让部分学生的关节和肌肉处于僵硬状态,因此开学后不要马上进行剧烈运动,一定要逐渐预热,使身体慢慢进入状态,以便为正式锻炼做好准备,可以多参加非身体接触性的体能练习和以增强心肺功能为主的单人项目,如跳绳、踢毽、慢跑、武术、健身操等。家长可以根据孩子个体状况充分和老师、班主任沟通,做好调整,一定要循序渐进,科学锻炼。

相关链接 开学前的重点提示

近日,市教委印发《关于做好2023年春季开学安全工作的通知》,对心态引导、交通安全、食品安全、活动安全、网络安全等方面作出重点提示。

心态引导:

1. 开学前,家长和孩子多进行交流,在交流过程中观察孩子的心理状态,比如,是否留恋假期、是否期待开学等。家长要及时帮助孩子调整心理状态。

2. 开学初,家长要给孩子更多鼓励,不要给孩子过强的压力和竞争感,要让孩子积极乐观,以饱满的精神状态迎接新学期。学校和教师要循序渐进开展课堂教育,缓释学生的紧张情绪和学习压力,避免一开始就强行进入紧张的上课和学习状态,密切关注学生心理健康。

3. 要教育引导引导学生制定合理的学习生活计划,逐步调整作息,保障睡眠和健康饮食,确保放假居家到线下教学的平稳过渡。

交通安全:

1. 家长自驾接送学生时,要规范行车、文明驾驶,未满12周岁的未成年人不得乘坐副驾驶座位。倡导家长“闪送”孩子进校,即停即离,减少校门周边交通压力。

2. 学生乘坐公共交通工具时,注意佩戴

口罩依次有序上车,不高声喧哗,不在车厢内饮食、不随意破坏车内公共设施。

3. 学生乘坐校车时,系好安全带,到校后及时下车,小学生放学时见不到家长不下车,不乘坐无资质的校车,不混搭陌生人的车辆。

4. 学生骑行时,要提前检查车况,确认制动装置是否灵敏,不抢行、不逆行,不佩戴耳机。骑行摩托车需持有相应驾照,禁止进入外环线内;骑行电动车要满16周岁,并佩戴头盔;骑行自行车要满12周岁。

5. 学生步行时,遵守交通规则,过马路或过路口时要走人行横道线,不嬉戏打闹、不翻越护栏、不边走边看手机。

食品安全:

1. 学校做好学生饮食卫生安全教育,养成良好饮食习惯,一日三餐按时食用,不暴饮暴食,多喝水,喝开水。