

# 想回归校园生活?先看这份“健康建议”

## 省疾控:教育机构要慎重确定开学时间;继续做好防控,确保复课后师生健康安全

经过漫长而难忘的一个寒假,家长和学生都想要回归正常的校园生活了。然而,疫情依然没有消退,防控正处于最吃劲的阶段。

3月2日,省疾控中心向学校、家长和同学们发出相关建议,继续做好疫情防控措施,加强健康检查,严格信息报告,为确保复课后学生、老师的健康安全共同努力。

■记者 李琪 通讯员 李合锋

### 【教育机构】慎重确定开学时间

教育机构要严密关注疫情发展情况,稳妥慎重确定开学时间,严禁学生提前返校。学校开学前做好预案和监测设备准备、隔离空间预备、环境卫生改善等工作。

开学后学校医务室加强监测,对来自疫情防控重点地区、和确诊病人有过接触以及有相应症状的学生,采取单独隔离措施。开展“晨午晚检”,实行“日报告”、“零报告”制度,加强因病缺勤管理,对因病缺勤

学生和教职员工及时追访和上报。校园实行封闭管理,禁止校外人员进入,不组织大型集体活动。

学生和教职员工如出现发热、乏力、干咳等可疑症状,应当及时隔离并安排就近就医,发现病例的院校,要及时向辖区疾控机构或医疗机构上报,积极配合做好流行病学调查,以班级为单位,确定防控管理场所,排查甄别密接人员,严格采取消毒隔离等针对性防控措施。

### 【家长】要帮助孩子消除恐慌情绪

孩子即将返回学校,家长一定要克服焦虑心理,相信政府和学校能够积极应对、妥善应变。同时给予孩子充分的尊重和信任,帮助他们消

除恐慌、稳定情绪,保持良好的心理状态。与学校班主任、任课老师们及时联系沟通,了解孩子在线学习的进展和成效,关注他们的心理变化。

### 【学生】制订计划完成自主学习

返校日期还没有最后确定,学生应该用好返校前的时间,保持好健康,宅在家,勤洗手,按时作息,好好吃饭,因地制宜开展室内运动活动。

陪伴好家人,与父母家人聊聊天、说说话,做一些力所能及的家务劳动。管理好时间,制订学习计

划,完成自主学习。建议读一些平时没时间读的好书,写一些平时没时间写的诗文,听一些平时没时间听的网课,提升自己,陶冶情操。

开学返校后,严格按照政府和学校的要求做好疫情防控工作,继续保持好自己的健康和安全。

### 举措

### 发补助、送流量,我省多所高校帮贫困生抗“疫”

本报3月2日讯 发特殊补贴、推出“资助包”、送流量“补给包”……本报今日获悉,疫情之下为帮助贫困生渡过难关,省教育厅下发《关于抗击新型肺炎疫情做好学生资助工作的紧急通知》,我省多所学校也纷纷推出暖心举措。

近日,衡阳师范学院美术学院湖北籍学生小蒋收到一笔1000元的银行转账和一条短信:“疫情困难补助,加油”。原来,该校启动疫情紧急救助机制,为142名湖北籍学生和18名非湖北籍、但受到疫情影响的贫困生提供了1000元生活补贴。

2月29日,湖南化工职业技术学院启动“化院春雨”疫情防控期间家庭经济困难学生应急资助工作。确诊新冠肺炎的学生或其家长确诊可以获得5000元、3000元、2000元的专项资助。

在湖南师范大学,湖北籍家庭经济困难本科生专项补助额度为1000元/人,由学校直接发放至学生

银行卡。另外,本人或直系亲属感染疫病导致家庭经济困难的所有本科生,可以申请专项补助。该校学工部还第一时间组织摸排统计疫情严重地区和家庭经济困难学生现状,宣传防疫资助政策,开展有针对性的教育引导和帮扶工作。

当前,全省高校学子均开启线上学习模式,网络流量成为“必备干货”。为了畅通贫困生线上学习渠道,省教育厅、省通信管理局组织中国电信股份有限公司湖南分公司、中国移动通信集团湖南有限公司、中国联合网络通信有限公司湖南省分公司开展线上教学手机流量帮扶行动,为全省一线教师和建档立卡家庭经济困难学生分别提供“助教流量包”、“助学流量包”。开展线上教学服务的教师提供每人50G湖南省内手机“助教流量包”;为全省建档立卡家庭经济困难学生提供每人20G湖南省内手机“助学流量包”。同时,全省师生可免费使用线上教学平台。 ■记者 黄京 通讯员 田炆佳

### 图片·新闻



### 超长寒假学不好? 成长导师来护航

3月2日,长铁一中,高三年级老师在直播课。这个“超长寒假”,对不少中学生来说,也面临着学习生活的多重挑战。长铁一中为每名中学生“私人定制”了一位“导师”。导师们要对学生进行“思想引导、心理疏导、学业辅导、生活指导”。这个寒假,为了让学生尽快地适应直播课,提高学习效率,学校高三年级38名导师为该校630多名学生提供24小时不间断的辅导。

记者 杨斯涵 黄京 摄影报道

### 连线

## 超长寒假,孩子心都野了?怎么办

### 心理专家教你四招帮孩子把心“收回来”

目前,新冠肺炎仍在关键的防控阶段,学生的复学日期还没有公布。不少家长反映,孩子已经完全失控,不仅天天晚睡早起,生活懒散,一玩起手机和平板活力四射,上网课却无精打采。有时候家长一唠叨,孩子还发脾气不理人。

随着复学时间的临近,如何帮助孩子们在短时间内收心,让他们能够集中精力投入紧张的学习当中去? 湖南省脑科医院酒瘾网瘾科主任周旭辉教授给家长们支了四招。

■记者 李琪 通讯员 徐珊

### 好好说,情绪稳定和孩子沟通

父母可以选择在一个相对安静,不容易被打扰的空间,如孩子的书房或卧室,且孩子的精神状况好,情绪稳定的情况下进行谈话。首先客观地描述这段时间孩子的变化,最好用数据说话。比如说“小明,这半个月以来你每天都在早上10点以后才起床,晚上12点以后才睡觉”。其次,描述自己的情绪。比如“小明,你看就要开学了,如

果按照目前的生活节奏是无法跟上学校节奏的,所以妈妈很担心你,心情很焦虑!”最后,提出要求。比如“妈妈给你一周的时间,希望你能按照开学的节奏,调整好作息时间。”

父母与孩子沟通时务必情绪稳定,态度温和,语气坚定,将所担心的事情描述给孩子听,重在发挥他们的积极性解决问题。

### 放放手,让孩子自己去完成事情

目前家庭教育最普遍的现象是父母管得太多。本来读书、吃饭是孩子自己的事情,经事事都管变成了“为妈妈读书”、“为爸爸起床”。孩子想着反正事事有人替我想着,他就不必劳神,更不必费心去安排、去计划,或者提醒自己做任何事情。

所以,父母需要学会放放手,应该把按时起床,认真学习这些属于孩子们的事情交给他们自己去处理。有些家长会担心自己反复催促都不管用,如果孩子自己单独

做肯定会砸锅。其实要知道孩子也会因为砸锅受到惩罚,如不按时起床迟到会受到老师的批评,不好好复习考试会不及格……这些惩罚反过来会促进孩子接下来按时起床,认真复习。所以放手才可能让孩子成为更好的自己。

在疫情期间父母可以认真跟孩子谈谈,告诉他们接下来起床学习都由他们自己来安排,父母相信他一定可以适应开学时学习节奏的。

### 做榜样,保持好的精神面貌

家庭是孩子的第一所学校,父母更是孩子学习的榜样,言传胜于身教。试想,父母都无法做到早睡早起,孩子就更难以做到了。同样难以想象怨天尤人的父母能够培养出乐观向上的孩子。所以,父母不能一味去指责孩子,孩子出现了问题,首先扪心自问,我自己能否做到,是否可以成为孩子的榜样?

因此,在疫情期间尽管父母也不用上班,但一定保持着良好的精神面貌,比如早睡早起,安排适当时间,多读读书,练练字等,适当安排运动时间,从而引领孩子。

### 及时夸,给予孩子肯定

每个人都希望自己的努力能够被人看见,被人肯定。孩子更是如此,如果他的行为较以前有进步,父母一定要及时给予肯定,并及时夸奖。

比如,孩子原定的起床时间为7点钟,结果还是拖到了8点钟才起床。这时候父母需要看到孩子进步的地方,表扬孩子与以前相比进步的地方。这时候你要带着温和的笑容,最好可以去抱抱自己的孩子,或者给他竖一个大拇指。