

# “疫”路同行 护心有“方”

株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/杨斯琦



▲老师为在校学生做心理疏导。 通讯员供图

疫情突如其来,同学们原有的生活节奏被打乱,学习和生活方式都有所改变,在这种特殊状况下可能会产生一些不舒服情绪,为帮助同学们避免出现可能产生的心理不适,做好心理防御,保持积极、乐观的情绪状态。记者采访了市南方中学心理教师,为大家准备了一份心理调适指南,助力同学们做好心理防护,增强心理免疫力。

## 学生篇

### 调整认知,理性看待防疫管理

“我有重要的事,现在出不了校门怎么办”“万一我也感染了怎么办”“我发烧了怎么办”“我需要的东西买不到怎么办”……在学校静默管理期间,同学们可能会突然产生这样一些想法。

心理老师建议,同学们如有身体异常应第一时间报告,无异常则不必慌张。要积极调

### 寻求支持,“说”出压力

心理老师说,如果感觉焦虑,同学们可以寻求自己的亲人、朋友、班主任、同学或心理老师等,诉说当下感受,降低压力感。

同时,利他行为也是智慧处理压力的方式。在帮助他人的过程中,可以获得更多积极体验。可尽可能为身边有需要的人提供帮

## 家长篇

### 做好孩子情绪的守护者

家长是孩子心灵防护的重要守护者,家长积极乐观的态度,能给孩子更多能量。

心理老师建议,家长要帮助居家学习的孩子养成作息规律,要多关心孩子的心理状况,善于倾听孩子的心声。当孩子近期出现情绪波动时,家长可以先让孩子发泄,再去共情他的情绪,温柔而又坚定地和孩子谈,避免一般

### 为孩子做好信息过滤

心理老师表示,家长要尽量避免把自己工作、生活中的焦虑情绪传递给孩子,同时要能及时回应孩子担心的疑问。在分享有关信息或回答孩子的疑问时,对年龄较小的孩子,要尽量用符合孩子年龄的通俗的话讲,要多传递正能量,让孩子有信心。对于年龄大一点的

## 市二中枫溪学校初中部:悦读抗疫 护生命之花

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/李婉阁)疫情延迟了我们返回校园的脚步,却无法阻挡我们读书进步、传递书香的热情。日前,市二中枫溪学校初中部开展“悦读抗疫,护生命之花”的居家阅读活动,引领学生足不出户,走进丰富多彩的阅读世界。

据了解,我市进入居家静默期后,学校发出倡议,呼吁学生与家长一起捧起智慧的书本,共享读书的美好时光,分享读书的乐趣。

整自己的不合理认知,不过多关注负面新闻,不将疫情灾难化,保持正向关注和积极期待。同时,积极理解、接纳学校防疫静默管理的现实和目的,确信“只要做好个人防护,积极配合,就会极大减少感染可能”“静默不是禁闭,而是增强了保护力”。要严格遵守学校防疫规定,有意识地进行积极思维训练。

助,如协助老师做好管理工作,帮助同学处理学习困境、关心与陪伴室友等。

同时,保持正常作息规律更加重要。要保证睡好、吃好、喝好、学好、运动好,让生活充实而又健康。

情绪问题演变成情绪障碍问题。

对于在校寄宿的学生,家长应主动加强与老师沟通,协同做好孩子的情绪疏导,利用与孩子电话、视频聊天等机会,关心其生活中的小事,尽量不要过多谈论学习,多鼓励、少埋怨、不责备,给予孩子信心和勇气。

孩子,要引导孩子合理看待信息,分清良莠,让孩子永远心存希望。

心理老师表示,要教育孩子从官方渠道平台获取有关疫情信息,科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害,不过多关注负面报道,不信传言,不信谣不传谣。

坚持每天半小时阅读,给阅读留“专属时间”,静心阅读,养成热爱阅读的好习惯。同时,努力做到不动笔墨不读书,主动和家人分享读书心得,做好读书笔记。

学校同时向家长倡议,家中设立营造温馨舒适的图书角,添置好书供孩子阅读。坚持做孩子的表率,放下电子产品,和孩子一起阅读,争当“书香家庭”。

## 隆兴中学:线上教学 相守云端

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/王鹏)抗击疫情,校园也进入“静默”状态。天元区隆兴中学制定了“隆兴中学疫情防控期间在线教学实施方案”,开启学生线上同步学习服务。

自11月2日起,全校七、八、九、十、十一、十二年级,在这特殊的时期,经过老师充分备课后,每一堂课都显得尤为珍贵和精彩,学生们认真听课,做好课堂笔记;不少老师纷纷进入直播课堂听课学习。

形式上,网课学习与自主学习相结合;内容上,知识巩固和专题训练相结合。除了直播课,学校还为学生制定了相应的每日居家运动计划,将学科知识与体育锻炼融合,真正做到了让学生“停课不停学”。

## 体育路中学:做好线上教学 让学生不焦虑

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/杨冰倩)充分利用网络平台,让同学们学习无缝衔接。日前,芦淞区体育路中学为同学们推荐了多个网络学习平台,以做好教学衔接工作。

据了解,我市进入静默期以来,体育路中学各备课组积极进行研讨,先期布置了居家三天的学习任务。考虑到部分学生未带书本回家,又将电子档复习资料整合发给家长。

同时,各班科任教师根据班级线下教学进度及班级学生家庭实际,充分利用国家中小学智慧教育平台、微信等按时开展线上教学活动,安排教学内容。通过丰富和优化学习形式,认真加强答疑辅导,让即将迎接中考的学生不焦虑。

## 何家坳小学:停课不停学 花样学知识



▲何家坳小学的同学在家学习水果拼盘制作。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/吴敏)坚持锻炼,参与家务劳动,收看新闻联播……芦淞区何家坳小学的学生们居家学习也充实。记者了解到,该校为同学们设置了细致的生活计划表,让孩子们居家不停学。

为确保学生“停课不停学”,最大限度降低疫情对教学进度和学习效果的影响,何家坳小学结合班级实际情况,制订了停课期间居家学习的详细方案。要求学生停课期间严格遵守下发的居家学习时间表,科学规划每天的生活,做到学习、锻炼两不误。比如要坚持每天做家务10分钟、坚持每天练字15分钟、坚持每天锻炼1小时、坚持每天观看新闻30分钟、坚持每天阅读30分钟。

二年级的韦语萌根据课外阅读的书籍,在家动手做了一个有趣的共振小实验。家长还协助她视频拍摄,在微信群里分享了科学实验的过程。这一下子激发了其他同学的科学实验热情,大家纷纷动起手来,让居家学习变得充实有趣。

## 新鲜事

## 校园魔方大赛激发学习潜能 指尖飞舞 智慧跃动



▲魔方大赛激发学生学数学兴趣。 通讯员/张水艳 摄

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/张水艳 周柳飘)一按、一转、一拨,魔方在指尖拨动出美妙的乐曲;一人、一手、一心,智慧在魔方的旋转下不断涌动。10月28日,天元小学举办校园魔方大赛。

比赛分为个人赛和团体赛。个人赛分为二阶、三阶、金字塔魔方还原三个项目,团体赛分为三人接龙、还原三阶魔方两个项目。当日,300名通过班级初赛胜出的优秀选手参与角逐。

个人赛中,小选手们整齐地站在赛台上,缤纷的色块在学生的指尖舞动,时间在魔方计时器上跳跃,渲染出比赛紧张的氛围。

每个学生的肩眼中都饱含着坚定,那魔方好似真被他们的双眼与双手施了咒语,短短的几十秒内,原来杂乱无章的魔方又重回规整。

接下来是团体赛,按照规定每班派出3名选手接龙还原三阶魔方,用时最短者将胜出。选手们以班级为单位聚拢,手持打乱的魔方,个个聚精会神,争先恐后地拔转魔方,表现出了高水平的魔方竞技水平。

天元小学负责人介绍,魔方大赛不仅给孩子们提供展示的机会,也让更多的孩子爱上了魔方。比赛让智慧之花镌刻于童心,让快乐之树苗茁壮成长。

## “智慧树一日体验”活动精彩纷呈 手拉手交朋友 心连心同成长

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/黄文娟 卢怡汀)10月28日,芦淞区栗树山小学·杨家桥小学教育发展共同体携手开展“手拉手交朋友 心连心同成长”帮扶启动仪式暨“智慧树一日体验”活动。

两年前,栗树山小学、杨家桥小学两校开展“手拉手帮扶”活动,建立了稳固的交流关系,促进了两校的长足发展。当日,栗树山小学14名“爱心家长”与杨家桥小学14名学生牵手结成14对帮扶小组。现场爱心交流环节,家长蹲下身子和孩子耐心交流,用心记下孩子的所需所想。栗树山小学党支部为杨家桥小学一年级的学生送上学习礼物——篮球,希望他们在运动中健康成长。

走进课堂,开始精彩有趣的语文课、内容新颖的数学课、别开生面的体育课……启动仪式结束后,杨家桥小学一年级的学生跟



▲蹲下来,倾听孩子们的声音。 通讯员/黄文娟 摄

班体验栗树山小学一年级校园生活。

“栗树山小学全体教师将以‘爱心汇聚助成长’活动为载体,诠释自己的爱心与责任,以实际行动为党的教育事业增光添彩。”栗树山小学负责人说。

## 市二中附属小学“心理健康月”活动案例获省一等奖 见证生命 赋能成长

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/苏慧娟)近日,在2022年湖南省中小学“心理健康月”活动案例评选中,市二中附属小学《见证生命 赋能成长》活动案例荣获省一等奖。

该校面向全体师生和家长开展了“感知生命历程”“守护生命成长”“发现生命美好”三个板块的特色心理活动,以培养学生积极心理品质,引导学生认识生命的独特性,学会尊重生命、悦纳自我,唤起学生对于生命的思考和期待。活动中,学生通过种子和鸡蛋两个鲜活的载体认识生命,通过养护种子、孵化小鸡感受生命的来之不易和养育过程的艰辛,学会换位思考,学会感恩自己的养育者。



▲学生从孵化小鸡过程感受生命的珍贵。 通讯员/苏慧娟 摄

## 芦淞区白关中心小学 开展劳动实践活动 开心快乐种大蒜

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/张菊华)进入霜降节气后,天气转凉,正是种大蒜的好时机。10月28日,白关中心小学学生走进劳动基地种植大蒜,体验劳作的乐趣,将劳动教育践于行,劳动美德润于心。

“遇到发黑和外皮破损的大蒜要丢掉,种子劣质不会发芽;大蒜头朝下,这样才能帮助新芽冲破泥土;前后左右隔5厘米种一颗,保证每株苗有足够的空间和养分……”听完讲解,同学们开始动手种大蒜。只见他们仔细检查大蒜子有无破损情况后,轻轻地将它们插进土里。一个个的生命种子找到了自己的温床,接下来静待发芽破土,长成绿油油的蒜苗。种植之余,还有很多小惊喜让孩子们欣喜不已,比如草丛里的小精灵、躲在树叶下的没被老师发现的红薯……

“这次活动不仅让我体验到了种植的乐趣,更培养了我的劳动技能。与此同时,我也意识到粮食的来之不易,应当杜绝浪费。”学生张德说。

## 乐玩

## 世界勤俭日,校园记者街头采访发现 勤俭节约习惯已经融入 市民生活

本报讯(株洲晚报融媒体记者/魏朋)10月31日是世界勤俭日。当日,株洲日报社校园记者走上街头采访发现,虽然多数市民不知道这个节日,但勤俭节约的习惯已经融入市民的日常生活。

“你知道每年的10月31日是世界勤俭日吗?”“我没听说过。”荷塘区一家菜鸟驿站的老板略显尴尬地回答了校园记者的提问。

“我不知道勤俭日,但是节约是传统美德,应该提倡,比如不浪费粮食、节约用水用电……”一位奶奶热情地回答。

“我们店在勤俭节约方面做得比较好。现在吃饭都是提前预订,避免浪费。”荷塘区唯美味口腔的负责人接受校园记者采访时说,倡导节俭要从点点滴滴做起。

校园记者们在完成采访后得出结论:虽然大多数受访者并不了解世界勤俭日这个特殊的日子,但勤俭的观念早已深入人心。“受访者都赞同勤俭节约的生活方式,在采访中我也学到了一些节俭小妙招。”校园记者许琴琴说。

## 校园记者用英语颂雷锋



10月28日,“用英语讲红色故事”活动在天台小学校园记者中开展,株洲市外国语学校的英语老师黎洁媛、晏诗源、马凌、董轶男围绕“雷锋精神”这一主题,用通俗易懂、一问一答的方式,带领校园记者们用英语讲述雷锋的故事、学唱雷锋主题歌曲。

通讯员/贝国华 摄影报道



株洲晚报 微信公众号



星少年 微信公众号



株洲晚报 微信公众号



星少年 微信公众号