

疫情防控期间,居家学习生活 10 条建议来了

疫情防控期间,同学们在家如何度过?教育部中小学心理健康教育专家指导委员会针对疫情期间中小学生的居家学习生活提出了 10 条建议。

1: 保持健康生活方式,做好个人清洁卫生

在疫情期间遵照“少出门,戴口罩,勤洗手”的原则,主动隔离,保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律,保证睡眠时间,合理膳食均衡营养,增强自己的免疫力和抗病毒能力。

2: 坦然面对情绪变化,理解和接纳负面情绪

在疫情压力下,同学们可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪,这是人面对应激事件的正常心理反应,是机体自我保护的体现,越是压抑和否认,就越是容易被情绪支配。面对负面情绪,同学们不必过于敏感和紧张,也无需否定自己的感受,积极理解和接纳负面情绪的存在,才能更好地调节。

3: 科学看待疫情防控,学习情绪调整方法

通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施,积极配合疫情防控工作,做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法,如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定,也



可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力,增加积极体验。

4: 开展室内锻炼活动,保持良好身体状态

结合自己的兴趣和生活条件自主选择活动方式,每天开展 1 小时左右的室内运动,如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑,还可以跳绳、转呼啦圈、踢毽子等。适当的运动不仅可以消除疲劳,提高大脑中的血氧含量,并且能够促进大脑活动,既健身又悦心。

5: 密切亲友互动交流,做到隔离不隔心

在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感,也能增强战胜疫情的信心,并增进彼此的情谊。

6: 培养新兴趣新爱好,让生活变得丰富

同学们可以列出平日里一直想做没时间做的事情,比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等,制成

“愿望清单”,按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望,培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐,选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等,让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

7: 控制电子产品使用时间,做到合理适度

在家长的指导下,同学们可以适当使用手机等电子产品,但不可时间过长,也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机

和网络的时段、时长等,共同遵守你们制定的规则,从每一天做起。

8: 积极与父母沟通交流,力所能及的家务

同学们可借助居家防疫这一时机,多与父母沟通交流,在充分表达自身的感受和需要的同时,也积极理解支持父母,通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动,如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等,提高自己的生活自理能力和劳动技能,帮助家长减轻负担。

9: 听从学校和老师安排,适应居家学习环境

延迟开学期间,同学们可以根据学校安排居家学习,并借此机会提高自我学习管理的能力。可以通过网络等途径学习时间管理方法,也可以通过自己设定“上课铃”和“下课铃”等方式找到课堂上上课的感觉,还可以和同学约定时间共同学习,互相督促,一起进步。

10: 学习典型人物和事迹,增强心理正能量

在这场疫情防控阻击战中,有无数各行业的工作者牺牲了自己的休息时间,放弃了与家人团聚的机会,冒着被感染的危险,坚守在各自的岗位上,默默守护着大家的安全。同学们要不断增强爱党爱国爱人民爱社会主义的真情实感,更加懂得生命的意义,更加珍惜美好生活。(上海发布)

3月起,本市大中小学开展在线教育

据疫情发展情况,为确保师生安全,经研究决定,3月份起,本市大中小学开展在线教育(中小学在线教育从3月2日起开始),学生不到校。后续到校学习时间,将视疫情情况,经科学评估后确定。日期一旦确定,将提前向社会公布。同时,疫情期间,各类培训机构和托育机构不得开展线下培训和托育工作。

市教委已按照教育部“停课不停教、停课不停学”相关要求,针对全市基础教育、中职教育和高等教育分别制定在线教学指导意见,动员各方力量推进相关工作,包括:授课师资选配与课程录制、网络平台搭建、终端服务保障、教学辅助资源集聚和在线教学管理制度建设等。

基础教育方面,由市级层面制定统一的覆盖全市中小学的教学方案。不同年级的教学方案,充分考虑了不同年龄段学生的身心发展和学习规律,每节课的长短、每天总课时的多少以及教学容量上都有所差别。市教委按照“同一学段、同一课表、同一授课老师”的原则,组织了全市各学段、各学科一千多名优秀骨干教师按照课程标准录制相关课程。这些课程以电视播放为主,包括有线电视和IPTV,共分为12个频道,从小学一年级到高中三年级每个年级一个频道,除了首播外,还会安排重播。无法收看电视的学生,可以通过电脑、平板(Pad)、手机等多种终端听课。我们还会在相关网站上提供课程视频下载。听课后,学生可通过多种信息平台,与本校教师进行互动交流。

市文化旅游局、市通信管理

局、市经济信息化委员会等对在线教育给予了大力支持,协调相关单位提供基础服务保障。对于少数由于特殊原因确实无法通过电视或网络上课的学生,将由学校“一人一策”做好托底方案,力争不让一个学生掉队。仍在外地的学生,可安心在家进行远程学习,通过网络点播、IPTV 省外服务等模式收看授课,也可在相关网站下载课程视频,与学校老师互动交流。

针对学生和家关心的各类有关在线学习细节,市教委正在制定中小学生在学学习指导手册,将于2月底前下发电子版。

需要特别说明的是,市教委提供的是托底方案,各区教育局和学校如果有更好的信息化教学条件

和课程资源,也可以自主选择,市级层面不做强制要求。

在线学习有其自身规律,不能完全替代在校学习,这一次的安排也是一个过渡方案,所以市级层面提供的课程安排相对比较宽松,一方面给学校教师留下空间,组织辅导,另外也减轻学生在家学习的压力。正式开学以后,学校需要对学生在线学习的成效进行评估,该补课、该加强的还会再安排。大家不要担心。

中职教育方面,根据“专业课+公共课”课程结构特点,公共课程由市级统筹提供优质在线课程资源,专业课程由学校综合使用国家、本市和本校各类在线课程资源,任课教师同步做好在线辅导。

高等教育方面,由高校根据自身特点和情况,“一校一策”开展在线授课,市教委指导高校综合用好教育部和上海市各类在线精品课程资源和学校课程资源,协调部分公共课程在线资源全市高校共享。

特殊时期,出于对学生安全的考虑,决定实施在线教育。但是,第一次尝试如此大规模的在线教育,不足和问题一定在所难免,请大家多提意见,也请大家多多支持。教育部门一定会虚心听取大家意见,尽最大努力不断完善。希望通过大家的共同努力,让学生在这个特殊时段里都能有所收获,有所成长。这既是教育部门的愿望,相信也是广大家长和学生的共同愿望。

(上海教育)

在上海乘坐公共交通必须戴口罩

市道路运管局近日向全市公交、出租汽车企业发布《关于进一步加强本市公共汽车、出租汽车行业防疫措施的通知》。通知要求,为减少人与人的接触,减少感染途径,驾驶员在营运过程中,要积极引导乘客使用支付宝、微信支付等非接触式支付方式,尽可能减少现金、交通卡等人体直接接触的支付方式,防止司乘之间感染的风险。

通知还要求,根据相关精神,驾驶员在营运时必须佩戴口罩上岗。对未佩戴口罩的乘客,驾驶员可拒绝其乘坐;对因此扰乱乘车营运秩序的乘客,可及时报警处置。同时,各营运企业应严格按照市交通委《上海市交通行业疫情防控工作措施》要求,进一步加强公交车辆、出租汽车、公交枢纽站(终点站)、出租汽车营业站等人群集中场所的清洁消毒工作。

为杜绝因车辆流动性造成的疫情感染隐患,保障出租汽车驾驶员身体健康,在疫情期间,出租汽车不提供跨本市境的出行服务,各出租汽车企业电话调度中心和巡游车预约平台不得承接跨本市境的预约业务。

各网约车平台企业应当按照本市出租汽车防疫工作要求,切实承担承运人防疫责任,应落实平台注册网约车车辆消毒、驾驶员佩戴口罩等防疫措施,不得给来自重点区域的驾驶员派送业务,不得承接跨本市境的预约业务。(市交通委)

