

共筑心灵防线 守护心理健康

目前,受新冠疫情影响,乐山中小学校实行“线下+线上”同步课堂教学,家长可以根据学生身体状况和自身家庭实际,自愿选择学生居家线上学习或到校学习;对居家实施线上学习的学生,家长必须履行好请假和告知手续,防止孩子脱管漏管引发安全事故;对个别因病不能同步开展线上学习的学生,返校后,老师将根据学生学习情况,通过课后服务或晚自习等时段开展个性化辅导。

与此同时,一些学生和家长产生了恐慌、焦虑、紧张、担心等负面情绪。“如果这些情绪不断困扰着你,让你吃不好、睡不好,也许你有了一定的‘预期性焦虑’。”乐山市实验中学专职心理教师干士表示,这时候大家需要积极保持好心理健康的调适,掌握一些心理健康调适的方法与技巧。

那么,如何打破新冠焦虑呢?干士为学生和家长们给出了以下建议:

放松心态,调整心理



做健康的第一责任人

“当你有了‘自我健康责任人’的意识,就会更谨慎地为自己和他人的健康考虑。你会思考能不能送孩子上学?孩子在学校上课怎么办?如果感觉身体不适怎么做?”干士说,作为自己健康的第一责任人,就会自觉行动起来,去了解新冠病毒的基础知识,公共场合佩戴好口罩,自觉不去封闭密集的地方,保持社交距离等。

提高心理弹性

“心理弹性是个体对消极生活事件的应对能力,也称心理复原能力、抗挫能力。”干士表示,提高心理弹性可以帮助我们更好地面对不确定、面对生活。

她建议,我们可以多去了解关于新冠病毒的科学数据和信息,减少不必要的负面信息输入,客观了解事情的本来面目。然后尝试着做一些积极的自我对话“我可以做到”“我能照顾好自己”等。

为自己做一些小事

规律生活,积极锻炼提高免疫力。“免疫力的比拼时代已经到来,安排好自己的日常生活,规律地去锻炼,早睡早起,好好吃饭,可以帮我们提升免疫力。”干士说。

练习正念冥想。“当我们感觉焦虑、担忧的同时,我们的注意力也会随之分散,好像做什么事情都心不在焉,无法高效完成任务。”她建议,此时我们需要花几分钟与自己相处,正念冥想,随着身体慢慢放松,自己的情绪也会逐渐平复。

怀揣期待,尝试新事物。“内心对未来的期待是我们前进的动力,将之变成行动,可以为自己和朋友安排一场期待的见面,尝试做一个新的菜式,或是挑战唱一首新歌、解锁一个新的技能。”她说。

此外,在干士看来,当我们感觉情绪特别难受、无法自我调适时,我们仍然可以用行动的力量帮到自己:拨打心理咨询热线、到专业心理咨询机构等寻求专业心理支持。

记者 张力

校园快递

乐山市草堂高中: 举行朗诵比赛

市草堂高级中学庆祝一二九运动八十七周年朗诵比赛



朗诵比赛现场

本报讯(万锋 摄影报道)为促进校园精神文明建设,展示学子的青春风采,近日,乐山市草堂高中举行“争创新功爱中华,青春礼赞二十大”主题朗诵比赛。该校1000余名师生参加活动。

为了更好地展示自我风采,各班级积极筹备,班集体队形新颖,着装统一;学生们精神饱满,神采飞扬。比赛中,《不忘初心》《青春万岁》《不负青春,无畏挑战》《少年中国,青春可期》《新时代少年,强国有我》等多个朗诵节目,令现场气氛高涨,掌声不断,充分展示了草堂学子积极向上的精神风貌。

活动中穿插的班级合唱《追寻》与《少年中国说》,用音乐把同学们带入历史的长河之中,重温革命先辈们激情燃烧的岁月,再现民族的浴血荣光和苦难辉煌,也让现在的同学们倍加珍惜和平岁月,树立报效祖国、奉献社会的远大志向,努力把自己塑造成对国家有用的人才。

乐山市实验小学: 美术组开展课题开题论证会

本报讯(余娇)近日,乐山市实验小学举行市级课题《基于核心素养的小学美术大单元教学实践研究》开题论证会。

会上,课题组成员从问题提出、核心概念界定、研究综述、研究目标与研究内容、研究的措施和活动、预期效果保障等方面进行了详细阐述。相关专家对该课题实施的科学性与可行性进行评议与指导,认为该课题具有一定的研究价值,对当前我市中小学美术学科提高课堂教学效率和质量具有一定的实践意义和理论价值,并提出了不少指导性建议。

该校负责人对专家组的指导表示衷心的感谢,同时勉励课题组成员以求真、务实、研究、提高的原则,依托课题研究,立足当前良好的教研现状,进一步明晰课题研究的思路,做到课题引领,科研促教,做真实而有深度的研究,努力通过课题研究助推学校教研水平。

乐山市嘉州学校: 开展教师能力提升培训

本报讯(代小兰)为提升教师专业素养,强化师资队伍建设和,近日,乐山市嘉州学校特邀市教育科学研究所所长许泽能,到校开展题为“在研创中成长——看见自己·敏感时代·影响未来”专题讲座,助力教师能力提升。

讲座以生动有趣的活动引入,触发教师思考,引出“六何”提问法“是何、为何、如何、若何、与何、有何”,并根据图片举出实例,总结“六何”关系,分析“六何”之间的内在联系,引导教师在教学实施过程中教会学生思考。同时,许泽能还结合近年来的高考试题,现场解析学生所要具备的思维水平和思维能力,强调对学生思辨能力的培养,教师教学不仅要依托教材,还要超越教材,帮助学生克服行为和思维上的“懒”,不断优化教学方式,强化主动学习,提升学生的学科核心素养。