

父母“阳了”孩子成“煮夫”，我市多所学校发布信件鼓励学子线上学习不掉线 居家生活也精彩

阅读提示

在被疫情困住的这段日子里,学子有了大把时间可以做自己想做的事,让原本枯燥乏味的居家抗疫生活变得丰富多彩。

□ 记者 吕恺

从12月23日开始,我市幼儿园、中小学生的寒假提前来临,“居家学习时代”又开始了。同学们居家在做些啥?居家学习如何才能高效呢?心理健康问题如何缓解?连日来,我市师生做了不少暖心的事,让疫情之下的丽水城倍感温暖。

父母相继“阳了” 11岁的他每天烧菜做饭

在家学习的同时还要烧菜、做饭……这是莲都区囿山小学教育集团囿山校区604班叶卓逸的居家日常。上周,小叶的爸爸叶先生首先“阳”了。不久,妈妈也被感染。小叶便主动承担起家庭责任,除了完成学业外,还坚持烧菜做饭给爸妈吃。

12月27日,是小叶妈妈“阳”的第三天了。一大早,天蒙蒙亮,小叶就醒来准备给爸爸妈妈做早饭了。他拿出火腿肠,等油温适合时放入锅中,煎得金黄后盛到碗里,分盘装起来送到爸爸和妈妈的房门口,招呼爸妈来取餐。

为了保护自身健康,小叶这时会全副武装,戴好口罩,拿出酒精装备给自己消毒。弄完这些,他再去吃早饭。“我都是看感觉烧的,也没有什么菜谱,觉得差不多好了就送给爸妈吃了。”对于自己的厨艺,小叶很是谦虚,他说,从小自己就会帮爸妈烧饭做菜,家务活也都是一家人一起做的,这次爸妈先后被感染了,健康的他就应该力所能及地帮父母做一些事情。

忙完了早饭,小叶便开始自己的学习娱乐时间,做寒假作业、阅读打卡、打篮球……等到11点多,小叶又为午饭忙活起来了,煮饭、烧可乐鸡翅、炒青菜……小叶都井井有条。同样,晚饭又是小叶新一轮的“煮夫”时间,他都得心应手。

一天时间里,小叶过得很充实,他感慨当“煮夫”的一天好累。“虽然每天重复做一样的事儿,但我觉得很高兴,因为疫情我走出了自己的舒适圈,我也可以是家里的‘顶梁柱’,希望在我的照顾下,爸爸妈妈能够早日‘阳康’。”懂事的小叶说。

此外,为了在安全距离给爸妈送饭菜和生活必需品外,小叶还巧用“点球破灭”“远程投球”“坦克直达”等趣味方式运输,在枯燥的居家生活中增添一些欢乐。

对于儿子的暖心举动,叶先生很是欣慰。“真没想到儿子能在这样的特殊时期为我们烧菜做饭,很为他高兴。”叶先生和妻子昨天还将小叶烧菜做饭的视频拍摄剪辑起来发到朋友圈,得到了很多亲朋好友的点赞。记者在朋友圈看到,类似像小叶这样乖巧的孩子还有不少。市民蒋女士的儿子今年读二年级,在大人的指导下也烹饪了土豆丝、面条等美食。“天选做饭人”“又是别人家的孩子”……大家纷纷点赞。

高考首考选考在即 多校发布暖心信件鼓励学子

本周,我市初、高中学生居家线上上课,不少高二、高三学生正为下个月月初举行的高考首考选考认真做准备。

连日来,我市不少学校发布了致学子的一封信。丽水学院附中的应之宁校长为高三学生写到:“这是今年最难的时候,但也是同学们展示附中学子坚毅顽强的攀登精神的时候。在这个时候,你们的精神风貌和努力程度将决定你们的首考成绩。所有的成功背后是平时日复一日的坚持,千万不要在胜利的曙光前放弃!最后的几步至关重要!记住:越是黑暗,越是孤独,孤勇者越能呈现出自身的光芒!”

同时,应之宁温馨提醒高考首考的学子做好防护,保障考前健康;用好时间,让剩余时间发挥最大功效;回归课本,重视基础防遗忘;跟从老师,一步一个脚印学习。“虽然疫情的形势严峻,但首考没有延期。我希望通过这份信鼓励高三的学子们做逆风中的雄鹰,做艰难攀登的勇者,无论遇到什么困难,都要拍拍灰尘,



重新出发! 牙关要紧,过去就是艳阳天!”应之宁说。

“胜利,确实不像山坡上的蒲公英一样唾手可得,但那些美好的梦想值得我们全力以赴。”“亲爱的孩子们,考试是阶段性的,而学习是一辈子的事。考试不是学习的目的,成长才是!”……这几天,龙泉一中的校长林峰写了题为《相信相信的力量——致即将奔赴高考首考的孩子们》的信,丽水经济开发区中学也发布了《志合越山海 同心赴春光——开发区中学全体教师给孩子们的一封信》,祝愿学子在保证身体健康的同时努力努力再努力,坚持坚持再坚持,战胜前进道路中的一切对手。

心理老师特别制作微课 让师生打一场有准备的心理战

居家时,难免会有心理焦虑的情况。日前,为了帮全校师生保持良好的心态,国家二级心理咨询师、缙云县仙都中学的心理老师施振瑜特别制作了《“阳”圈心理保卫战》微课,让师生们做好健康的第一责任人,打一场有准备的心理战。

“疫情当下,居家的很多师生都做好了充分的物资准备,但部分人受身体健康问题影响出现心理焦虑等情况,作为一名心理老师,我得从自己擅长的领域出发,尽可能帮助学校师生拥有良好的心态,共同守护身体和心理的健康。”施振瑜说,她便着手制作微课内容了。

如何守护大家特殊时期的心理健康? 施振瑜提供了以下六大妙招,各位家长和同学不妨学习学习。

第一招:保持稳定。居家学习以来,突然的疫情会令人手忙脚乱,自乱阵脚,因此让生活作息维持规律,是处理危机的必要条件。而稳定的情绪状态和人际关系更是应对危机的必要条件。

第二招:提前计划。良好的计划是应对不确定性的最佳策略,在面临环境转变的时候,需要提前做好各种计划,比如学习、人际、健康、生活计划等,大家可以通过列“to-do”清单,去做令自己放松的事情。

第三招:减少干扰。疫情当前,很多信息纷至沓来,过多的信息会对大脑造成负荷,从而产生焦虑和紧张,需要大家减少冗杂的信息干扰,做好信息的甄别,做到科学的防疫抗疫,减轻心理压力。

第四招:正向思考。“长期以来,人们往往会首先关注

‘坏消息’,以便做出及时的反应,保护自身的安全。如果只关注‘坏消息’,会给人带来较大的心理压力和不良的情绪感受。我们需要运用正向思维,多关注事物的正面,合理、乐观地看待事件本身,找到更多解决的方法。”施振瑜说,正向思考的方法是聚焦事物积极的一面,从过去的经验中汲取能量,从更广阔的角度看待问题。

第五招:积极语言。积极的语言给大家带来积极的体验,积极的情绪,让大家关注事物美好的一面,有正面激励作用,让人们在困难和挑战面前,保持开放性,看到更多的可能性。

最后一招:及时求助。必要的心理求助是强者的行为。当大家面对心理危机,无法通过现有资源解决时便可以主动向家人、朋友求助,也可以拨打心理援助热线,向专业人员寻求帮助和安慰。

“我觉得信心是最长效的疫苗,在眼下只有大家一起鼓起勇气,突破危机,就会夺取胜利,等待春暖花开之时。”施老师说。

■延伸阅读: 居家学习宝藏平台推荐

居家的同学们去哪里找免费、优质的学习资源,做到停课不停学,在家照样学呢? 记者了解到,教育部及我省教育技术中心分别建设有免费平台:

国家中小学智慧教育平台(<https://www.zxx.edu.cn/>)。平台提供自主学习、教师备课、双师课堂、作业活动、答疑辅导、课后服务、教师研修、家校交流、区域管理九大应用场景。国家中小学智慧教育平台支持移动端应用,可以在手机应用商店中搜索“智慧中小学”App,下载并安装。

之江汇教育广场(<http://yun.zjer.cn/>)。之江汇教育广场作为浙江省教育资源共建共享平台,构建了体系完善、层次清晰、动态更新的在线课程群。根据与线上学习服务的贴合度主要推荐浙江微课网、名师金课、网络同步课程三类课程。