

科教周刊



微信扫描二维码
关注安康日报公众平台

2020年3月26日 星期四
第6期 (总第764期) 5版

科教周刊 编辑部

主编 陈俊
执行主编 田丕
电话 3268517
邮箱 akrbkjzk@163.com



汉江湖 观察生活 评论安康
有温度的新闻评论

来稿请发至 akhanjiangchao@163.com, 我们将择优发布。

学生问题

问:越到后期可能会越有压力,面对这种情况该如何处理?在后期的复习中除了刷题来提高分数之外还要注意些什么?如果后期心态出现问题如何很好的去调整?在最后的冲刺阶段我们最应该掌握些什么?

问:写卷子正确率不高。担心做题量不够。有什么好的办法吗?

问:倘若开学考试成绩较期末变化较大,如何解决带来的心理问题?

问:对开学后剩下的60多天时间感到焦虑,不知道如何去把自己的状态调整到最好,如何的合理安排各科的复习计划?

问:感觉在家的学习效率远不如在学校,主科三门并不出众,又对理科综合没有经验,现在心里其实是有点焦虑的,不知道接下来的重心要放在哪里?

问:高考临近,才发现自己还有许多缺漏的地方,着急补齐,但越着急越抓不住,如何调整焦虑,冷静备考呢?

问:随着复习深入感觉存在的漏洞越来越大,复习有力不从心的感觉,想解决问题但又不知从何下手,如何克服焦虑以及如何解决问题?作为理科生理科和数学都不好,弱势学科占比太大,如何解决?父母认为成绩已经定型,这种想法该如何扭转?

问:一轮复习快要结束了,知识的储备也逐渐饱和,但是考试还是会有力不从心的感觉,这是因为做题不够还是平时的知识点积累没有做到位?

开学了,给高三学生和家长的几点建议

1 安康中学这样做

——错时开学,高三年级3月30日正式开学。高一高二以上级主管部门通知为准。

——通知学生必须带好口罩上学,出发前自行检测体温,若体温超过37.2℃,暂时不要返校,继续居家观察休息。

——学生从南、北两个校门入校(西校区大门暂时关闭),进入校门前自觉接受体温检测(校疫控组安排专人检测师生体温),体温正常进入校门;若体温超过37.2℃,回家观察休息,必要时到医院就诊。下午上课前测量体温,班主任做好记录,及时上报。

——进校后自行进入班级尽量不要

外出,教室务必保持空气畅通。值日生除了负责打扫卫生,整理环境之外,还负责监督教室门窗通风,不使用空调。学生桌凳尽可能拉开距离。

——学校暂不举行升旗仪式、跑操等聚集型活动,其他作息时间保持不变。

——组织上好“开学第一课”——疫情防控知识课,通过观看视频、专题图片展多种方式开展防疫卫生健康知识宣传教育,引导学生培养良好卫生习惯,提高学生预防疾病的意识与能力。

——继续加强疫情防控各项工作,继续执行学校疫情防控“日报告”

“零报告”制度。所有师生在校期间必须佩戴口罩,落实教职工每日健康打卡,落实各班学生晨检、午检工作,建立每日师生健康台账,及时发现并报告异常情况。

——对教室、走廊、办公室、厕所等公共场所,每天用1:100比例的84消毒液进行喷雾消毒。

——健全完善学校疫情防控沟通机制,引导家长配合学校做好学生身体健康状况排查,第一时间向学校反馈学生身体异常信息。学校对不能按时返校上课的学生给予人文关怀,组织开展必要的心理疏导和线上学习辅导。

2 高新中学这样做

——高三年级依照全省高三年级返校统一时间,于3月30日9:00起陆续返校,截止返校时间为当天下午5点;初三年级4月7日上午9:00起陆续返校,截止返校时间为当天下午5点;其余各年级具体返校时间将根据上级通知及时公布。

——学生要按照规定时间返校,自住所至学校路途全程需要佩戴口罩并携带好个人的替换口罩。

——学生返校前需由家庭所在街道社区或乡镇村出具个人健康证明。证明内容需写明四条:a.学生所在班级;b.学生本人近14天内无咳嗽、胸闷、发热、乏力症状,近14天内接触的亲属、朋友也无上述症状;c.近14天内没有离开过居住地所在地市;d.近14天内无接触新冠肺炎患者或新冠肺炎治疗定点医院工作的医护人员的经历。特别注意无纸质健康证明不可入校。

——成立学生返校校门执勤组,对学生及学生行李进行消毒;监督学

生佩戴口罩,对未戴口罩或未戴标准者进行提醒;监督学生排队,人与人之间间隔1米。

——成立健康证明回收组,回收学生健康证明;对未出示健康证明者不得入内。

——成立测量体温组,测量学生体温,凡是大于或等于37.3℃不得入内;如遇仪器测量体温不准确,需利用额温枪再一次核对。

——成立学生就餐监督组,计划餐厅每楼层就餐班级,并划分班级就餐区域;监督学生就餐排队,人与人之间间隔1米;监督餐厅出入口,按照指定门出入;监督学生就餐后不得逗留,迅速离开。

——成立学生宿舍监督组,提醒并监督宿舍通风情况;监督消杀工作;上放学打开所有宿舍楼门,以便疏散人流。

——错时安排学生返校。按照高三、九年级、高二、高一、八年级、七年级的顺序错时返校;

——返校当日,由德育处指定校园出入口并由班主任提前告知家长及学生。加强校门口的值班,值班人员由校级、中层干部组成。由校医、年级管理小组教师、保安组成的监测工作组,对当日返校师生员工进行健康监测。凡进入校园人员一律验明身份和检测体温,非特殊原因,家长及教师亲属等外来人员不得进入校园。

——年级组每日掌握教职工及学生健康情况,加强对师生及教职员工的晨、午、晚检工作,实行“日报告”、“零报告”制度,并向主管部门报告。

——各类生活、学习、工作场所加强通风换气。每日通风不少于3次,每次不少于30分钟。课间尽量开窗通风,也可采用机械排风。

——保持教室、宿舍、图书馆、餐厅等场所环境整洁卫生,每天定期消毒并记录。对门把手、水龙头、楼梯扶手、宿舍床围栏、室内健身器材等高频接触表面进行消毒处理。

——不组织大型集体活动。

3 汉滨高中这样做

——通过网络致家长一封信,包括开学的时间、准备的物品、防护的用品、防疫的要求和纪律、签订的防疫承诺书等。

——校门安检统一由安保处主任负责,包括禁止一切非校师生进校园、门口人员有序进入防止聚集、人员车辆分道进出、全体师生必须佩戴口罩进校园。

——全体师生进校门必须接受体温测试,人员通过红外线测温仪测试。

——教学楼的每一个洗手间、旧宿舍楼西边的水池、食堂前西边的水池必须保证干净,水龙头畅通,在每一洗手处放置一瓶洗手液,墙上张贴“七步洗手法”。

——每日晚自习下课后对教学楼、教室、校门、垃圾池等地进行彻底消杀,早上学生上课后对宿舍进行彻底消杀,加强垃圾分类管理,及时收集清运,并做好垃圾盛装容器的清洁消杀,安排三个废弃口罩专用收集箱。

——对食堂从业人员进行健康检

查,厨具、餐具严格清洗消毒,购买物品登记造册、饭菜食品留样。在微机室前搭建临时就餐点,分散就餐防止聚集。对师生的饮水机进行清洗消毒,保证饮水安全。制定高三年级就餐方案。

——对宿管员进行健康检查,督促宿管员做好宿舍的卫生工作,严格管理学生出入。跟学生签订住宿防疫承诺书,对住宿生进行防疫知识培训、安全纪律教育,严防学生串宿舍、聚集。

——每日对学生及教职员工进行晨、午、晚测体温工作,实行“日报告”、“零报告”制度,掌握教职员工及学生健康情况。

——开学第一课对教职员工、学生开展个人防护与消毒等防控知识宣传和指导。示范学生正确的洗手方法,培养学生养成良好卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时用纸巾、衣袖遮挡口鼻。

——教室、办公室始终处于开窗通风换气状态。每天对门把手、楼梯扶手、课桌、办公桌表面用含氯消毒剂进

行擦拭,也可采用消毒湿巾进行擦拭清洁消毒。学生单人单桌,保持适当间距,严禁学生课间聚集大闹。

——全校师生上课、上班期间必须佩戴口罩,建议教师授课时佩戴医用口罩。加强因病缺勤管理,做好缺勤、早退、请假记录,对因病缺勤的师生及时问清病因并及时上报。

——各年级各班要认真落实“日清、周结、月考”制度,加强常规教学管理,夯实工作,精准施教,最大程度减轻疫情对教育教学的冲击,努力提高教育教学质量。

——汉滨高中为切实做好复学工作,根据上级要求和学校食堂能提供的最大量服务,采取半封闭式管理。半封闭式管理要解决的最大难题是就餐问题,学校要求食堂及时增加工人,添置物品,高三年级组与食堂协商制定用餐方案,增开9个教室作为临时用餐点,从卫生安全,餐具都提出具体要求,安排一名校级领导负责。

4 江北高中这样做

——校园封闭管理。高三年级复学后,学校对住宿生实行全封闭管理,对走读生实行半封闭管理,以周为单位制定食谱,要求住宿生一日三餐在学校用餐,走读生中午晚餐在学校用餐;错峰分散用餐。学校统一提供卫生餐具,学生以班为单位分批错峰在餐厅用餐,回教室分散用餐。

——为确保进校门量体温不会拥堵,学校制定一点两线三区四不准。学校在校门口设置临时隔离处置点。在校门口安装使用两部红外热成像测温仪,高三返校学生统一戴好口罩,前后保持1米以上间距分两组等待入校。学生入校分等候区、测温区、消毒区,高三学生在等候区前后保持1米以上间距等待入校,按照工作人员引导经测温区测温无异样后,方可经过消毒区对随身物品进行消毒后有序入校。不准逾越警戒线,不准聚集,不准家长入校,不准干扰检测人员工作。

——实行学校统一安排与个人自主分散消毒相结合的方式。教室内外由学校安排专业人员统一进行消杀,每日集中消杀一次。学生自备抹布,消

毒液每天对自己的桌凳进行擦拭消毒。

——高三学生返校后,按照高三既定的复习计划进行,会对线上教学质量进行诊断,根据诊断结果进行查漏补缺。

——学校制定了2020年春季开学暨疫情防控工作方案,严格落实师生健康状况检测制度、校园卫生清洁消毒制度、晨午晚检及因病缺课追踪登记制度;加强师生健康教育,学生单人单桌、小班教学、分区活动,严禁聚集;要求学生自备口罩及小瓶洗手液等防疫物品。

——学生进入校园后全程戴口罩。

——学生戴口罩上课一定程度上会影响课堂氛围,但是考虑到疫情防控的需要,学生必须戴口罩上课。学校要求老师调整上课方式,尽量将影响降到最低。

的安全教育,往返途中必须戴口罩;二是要求家长接送,尽量避免乘坐公共交通工具;三是放学后立即离校回家,不得在人员密集处聚集、逗留。

——学校根据学生对知识点的掌握情况,及时调整计划,保证教学进度和效果。

——利用晚自习和二轮复习时间进行分层分类辅导,帮助部分学生迎头赶上。

——高三年级复学后,学校对住宿生实行全封闭管理,对走读生实行半封闭式管理。一是严格落实晨午晚检,掌握学生健康状况;二是保证教室、宿舍、餐厅等公共场所的消杀、通风;三是采用单人单桌、小班教学,课间分区错峰活动;四是住宿生由原来每间8人调整为每间不超过6人,保证学生住宿、用餐、上课均能保持安全间距。上课会保持安全距离,室内教学不会影响学生听课。

——根据高三复习既定计划及阶段安排,4月份将进入二轮复习及强化训练阶段,每周将进行适应性考试。

新冠肺炎疫情让今年的高三学生拥有了一个超长假期的奢侈寒假,对于他们来说,经历全球性的公共卫生事件也是人生中一次难得的“遭遇”。

参加今年高考的学生,大部分出生于2002年或者2003年,“生于非典,考于肺炎”像是调侃,也是无奈的事实。

毕竟延迟开学不等于放假,课还是要上,只是从课堂变成了网络。

对于高三学生来说,在家多待的这几十天其实也是重新认识自己的一个过程,可以看清自己在学习中还存在那些需要弥补的地方,这也为自己在开学后剩下的60多天时间里找准方向。

没有了老师和学生面对面的教学,网上学习靠的是自己的自我约束力,相信很多高三学生在这点上都有自己的认识,毕竟高考的人生“大试”也会倒逼自己学会自我约束。

网络学习,让高三学生会根据自己的实际情况安排每天的学习,这是一种很有意义,有可能效率更高的学习;学会有序、合理的安排每天的学习计划与生活节奏,学会排除内在外在各种干扰的影响;保持一定的人际沟通,为自己营造一个松紧适度、张弛合理、安全和谐的学习氛围。

随着我国疫情防控逐步向好发展,根据省教育厅发布关于做好各级各类学校2020年春季学期开学工作的通知,3月30日,全省高三年级开学,有条件的学校实行封闭式管理;4月7日,全省初三、中等职业学校毕业班开学。

这意味着,下周一是全市高三学子重返校园的日子。这对待在家里已经2个月的学生来说,无疑是激动的一天。

为迎接高三学生及后续其他年级学生开学,各学校做了周密部署,根据各自实际情况制定了方案和措施。学生、家长担心的问题在这些方案和措施里面能够找到答案。

开学,意味着重新回到教室,高三学生在经历过网上学习的种种酸甜苦辣后,请不要忘记这种滋味,它会是你们人生独有的经验,也会是今后无法估量的财富。

开学,意味着重新和老师面对面,从线上到线下,你们做好了准备,请不要忘记这种努力,它会是你们今后无比的荣耀。

开学,意味着学生重新融入集体约束,从自我约束到集体约束,虽然有了老师和同学们的相互监督,请不要忘记这种感觉,它会是你们今后强大的内在支柱。

家长们,也请相信自己的孩子,他们2个月的在家时间会有焦虑,这是正常的现象,请相信他们会把焦虑转成动能,他们的动力其实是很充足的,经过了十几年的寒窗苦读,几乎没有一个孩子愿意让自己功亏一篑。帮助孩子拥有持续的学习动力,欣赏和发现孩子的优点或进步,帮助孩子做好目标规划,这些都是每一位家长都能够做到的。

(3月25日“汉江湖”首发)

(延伸阅读转六、七版)

国务院联防联控机制: 建议中小学教师开学后佩戴口罩授课

国务院联防联控机制日前印发《关于中小学开学期间佩戴口罩授课的通知》,建议中小学教师开学后佩戴口罩授课。

制定了中小学开学期间佩戴口罩授课技术方案

中小学开学期间佩戴口罩授课技术方案

学校要严格落实晨午晚检,掌握学生健康状况;二是保证教室、宿舍、餐厅等公共场所的消杀、通风;三是采用单人单桌、小班教学,课间分区错峰活动;四是住宿生由原来每间8人调整为每间不超过6人,保证学生住宿、用餐、上课均能保持安全间距。上课会保持安全距离,室内教学不会影响学生听课。

根据高三复习既定计划及阶段安排,4月份将进入二轮复习及强化训练阶段,每周将进行适应性考试。

技术方案的制定由安康日报编辑部负责

安康日报编辑部