

## 扛起责任担当 筑牢防控屏障

## 焦作一中实施全封闭管理

本报讯(记者丁垒)为切实扛起责任担当,确保师生健康安全,3月21日下午,焦作一中正式开启全封闭管理模式。

3月20日下午,焦作一中在分会场参加了全省教育系统疫情防控工作视频调度会及焦作市教育系统疫情防控工作视频调度会,会后,学校紧急召开专项会议,贯彻落实会议精神和省、市疫情防控工作部署,研究学校疫情防控工作。

根据市疫情防控指挥部教育专班办公室《关于暂停部分中小学线下教学的紧急通知》精神,本着对全校师生生命健康安全高度负责的原则,焦作一中决定自3月21日起实行全封闭管理。会后,学校各部门迅速行动,摸清全体教职工在封闭管理期间家庭困难、留校住宿需求等问题,根据实际制定教师留守在校、居家办公、线上授课等具体办法;做好家校协同,及时发布致家长的一封信进行家校沟通,着重关注学生思想教育和心理疏导;保障部门安排好师生住宿等事宜,确保师生生活安定、工作有序。

3月21日、22日,按照市疫情防控指挥部要求,学校组织全体师生员工集中开展了两轮核酸检测采样,进一步筑牢校园疫情防线。

21日14时30分,所有封闭管理准备工作全部到位,焦作一中正式开启全封闭管理模式。除个别教师处于哺乳期或存在其他实际困难外,绝大多数教职工选择带着行李住在学校,和学生一起应对困难,共克时艰。

## 守得云开见月明

●黄妙戈 jd2108124 焦东路小学二(13)班

上周五,我们焦东路小学紧急停课,进行全员核酸检测。当时,我还不理解为什么突然就不上课了,校园里还来了那么多医护人员,这到底是怎么回事呢?

原来疫情蔓延到了我们焦作。今天早上8时,我们全家准时到达指定地点进行核酸检测。可是,走到近前,我才发现核酸检测的队伍已经排成了长

龙。天气又格外阴冷,就像此时严峻疫情下人们凄凉的内心一样。

弟弟还小,只有一岁半,他在漫长的排队等待过程中闹个不停,妈妈一直在安慰他,却无济于事。终于,我们一步一步接近了核酸检测点,完成了核酸检测。我回头一看,后面又排起了长长的队伍。

医护人员全副武装,从早忙到

晚,几乎没有休息的时间。我不知道这样的日子什么时候才会结束,但是我知道现在我能做的就是配合医护人员作核酸检测,然后其他时候尽量居家隔离,养成良好的卫生习惯。同时,在家也不能放松学习,要做到停课不停学。我相信守得云开见月明,胜利终将是属于我们的。焦作,加油!



●郝梓芯  
环南一小二(六)班  
ny2022061

病毒吸尘器



●靳雨琪  
焦东路小学二(十四)班  
jd2108133

抗击疫情



●郑舒予  
ny2022029  
环南一小二(四)班

病毒消除机

## 疫情之下,如何守护学生心理健康?

——国家二级心理咨询师温书臣给出的专业建议

本报记者 贺君

美好春日,因为突如其来的疫情,焦作按下了暂停键。本该在学校享受美好校园生活的孩子们,不得以之只能居家学习。在这样的严峻形势下,孩子们难免产生紧张和恐慌情绪。那么,小学生们该如何作好自身防护,同时调理好心情呢?就此问题,国家二级心理咨询师温书臣给出了专业建议。

“面对疫情,有些人会出现头晕、乏力、食欲不振等症状,或者产生无聊、压抑、孤独、郁闷等不良情绪。”温书臣说。作为河南省中小学心理健康教育专家,河南省心理健康教材编委,焦作市心理健康教育名师工作室主持人,山阳区心理健康教育发展中心负责人,温书臣告诉大家,此时一定不要过于紧张,这些大多是正常的

心理和生理反应,不必过于焦虑。大家需要做的是:对疫情保持应有的警觉,理性看待疫情,从容应对疫情,保护好自己和家人的身心健康,促进免疫力的提升。

“心理学研究表明,良好的心理状态能提高人体抗击病毒侵袭的免疫力。”温书臣说。他还从四个方面入手,详细为大家讲解小学生如何作好自身防护和心理疏导。

首先,保持健康生活,做好个人清洁工作。在疫情期间要遵照少出门、戴口罩、勤洗手的原则,主动隔离,保持个人和居家环境的清洁卫生,保持作息规律,保证睡眠时间,合理膳食,均衡营养,提升自己的免疫力和抗病毒能力。

其次,科学看待疫情,学会情绪

调节。要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。

第三,合理安排作息,强化自我监控。疫情打乱了大家的正常生活秩序,但正好也是对自我管理能力的一次考验和锻炼。在充分休息的同时,大家也要避免昼夜颠倒、沉迷电视或网络的行为,要管理好自己的手机,保持合理有序的作息节奏。

第四,坚持美好期待,培养正向思维。当给未来以美好期待的时候,我们所希望的就有可能变为现实,这

在心理学上叫期待效应。要不断告诉自己“不幸只是暂时的,一切都会好起来的”“我已按照要求作好防范,我很安全”,这样就会让自己对未来充满信心和希望。信任、快乐等积极情绪是我们提高身体免疫力的有效武器。如果出现负面情绪自己无法排解,可找人倾诉,也可拨打相关心理热线寻求帮助。

总之,疫情期间,改变自己能改变的,接受自己不能改变的,并且拥有识别两者的智慧,这样就能很好地调整好自己的情绪。

最后,温书臣还祝愿广大小学生们在危机中不断成长,拥有更加强大的内心,愈发热爱生活,让阳光永驻心间。