

同学你好,好久不见,十分想念

本报记者直击开学24小时

春光已至,寂静许久的校园迎来复学的学子。4月13日起,宁波实行分批、错峰开学,高三初三学生首批开学。

学生返校第一天是什么样子,学生在食堂如何用餐,住宿生怎样防疫……4月12日12点至13日12点,本报记者兵分多路,来到我市多所中学,直击开学24小时。

时间:12日12:00
调整座位 一人一座

中午12点,宁波市职教中心学校桑田校区、荣吉校区,311名高三学生陆续返校报到,为正式上课做最后准备。再次见到老师和小伙伴,大家满脸笑容。

“太激动了!终于可以回到学校!”桑田校区17计算机高职(2)班学生蒋乐业说。

因为是住宿生,蒋乐业带着大包小包6件行李,从奉化返回学校。

学校在醒目位置设置了“防疫注意事项”提示牌,亮绿码、测体温、戴口罩。蒋乐业和同学们在校门口根据安保人员的引导,按1.5米的间距有序来到入校通道,通过红外线热成像测温仪通道,显示体温正常后,被允许进入。

中午12点30分,高三学生都进入教室。学校对教室座位进行了调整,原本2人坐在一张课桌前,现在调整为一人一座,分成6排。门边准备了免洗手消毒液,学生双手消毒再进入教室。教室里,老师、学生全部戴上口罩。

时间:12日13:00
校长 轮值守夜

下午1点,宁海县第一职业中学,439名高三学生报到。

宿舍里,学生正在打扫卫生、整理行李,每个人都戴着口罩。该校的宿舍原本每间住8-9人,现在控制在6人以下。

学校生活区管理组长叶亦恩老师说:“我们为每幢宿舍楼配备了2名生活指导老师,1-2名保安。学生晚自习下课后,生活指导老师会在宿舍门口进行体温测试,并记录在案。”

据了解,宁海县33所初中、高中(高职)学校的校长,当天都带着行李搬进了学校宿舍。接下来,他们将进行为期3天的24小时值守。3天之后,由各校副校长轮值守夜。

根据4月6日宁海县复学工作领导小组会议的有关精神,该县所有校长在复学后住校3天。县教育局抽调33名局机关干部和10名专职督学,到各校蹲点。

“学生到校前,我们就要到。晚上他们睡了后,我们才能走。”负责蹲点宁海中学的宁海县教育局机关干部马光娣说。

时间:13日6:30
洗手 测温

早晨6点30分,鄞州区云龙镇中学,学生陆续到校。

进入校门后,“先洗手再测温”的指示牌和崭新的6个水槽非常醒目,水槽边整齐摆放着洗手液和干手纸。

学生有序站在划定的一米线上,依次按照水槽边标示的“洗手七步法”进行手部清洁,一旁有值班老师监督、指导。

初三学生陈金宇住在云龙镇任新村,距离学校大约5公里,他是坐公交车来学校的。清晨5点30分,闹钟响了,他迅速起床。陈金宇说,父母给他准备了防疫物资包,里面有一次性手套、消毒湿巾、替换用的口罩等。

记者注意到,和陈金宇一样,坐公交车上学的学生不在少数。校长詹全明介绍,云龙镇是工业强镇,云龙镇中学是镇内唯一的初中,外来务工人员子女占了学生总数的近60%。“他们的父母每天上班较早,很多孩子都是自己乘公交车到校的,跟外界接触比较多。”詹全明说,勤洗手是最佳防疫措施之一,因此,学校在校门口专门设置了水槽,进校的第一道关卡就是洗手。

为了防止人群大范围聚集,学生扎堆到校情况的出现,该校对初三三年级的10个班级,采取分批到校措施。从早上6点30分开始,每10分钟为一批,每批安排2个班级。

◀ 鄞州区云龙镇中学,学生进入学校的第一件事是洗手。

时间:13日7:30
想拥抱 忍一忍

早晨7点半,象山县鹤浦中学,学生和家陆续到达校门口。

记者在现场看到,校门外,民警正协助保安维持秩序,所有家长在离校门口100米处人车分流。

象山县鹤浦中学是一所海岛学校,坐落在象山最偏远的岛屿——南田岛上,是当地唯一的中学。

早晨6点30分,304班学生江敏早早起床,不到7点就来到学校。“我以为自己已经来得很早了,没想到还有比我更早的。”江敏说,隔了一个漫长的假期,得知可以开学了,特别激动,恨不得马上就能坐到教室里。

在校门口,有3条测温通道,3名老师给入校学生测量体温。303班学生楼星语戴着口罩,向老师出示了甬行证,并接受体温测量。

进入学校,楼星语看到久违的老师,远远就开始挥手,一路小跑到班主任面前。她张开双臂想抱抱老师,但转瞬又收了回来。“我想狠狠地抱抱我的老师和小伙伴们,但现在只能忍一忍。”

校园里的电子屏幕上,滚动显示着几个醒目大字“同学们,欢迎返校”,再看看熟悉的教学楼和操场,楼星语激动的心情渐渐平复下来。

看到学生们渴盼回归课堂的各种表现,该校老师刘辉很欣慰:“见到他们,真的很开心。作为一名基层教师,接下来我会合理安排教学进度、做好教学计划,也会多利用课余时间,给基础比较薄弱的学生进行针对性辅导。”

开学了,同学们做好心理准备了吗?
这份暖心的“复学心理调适指南”请收好

在各校陆续开学之际,北仑区教育局结合往年开学前后学生常见的困扰问题,编写了一份《北仑区中小学复学心理调适指南》。

问题1:开学后就不能睡懒觉了,而且很担心自己跟不上学校快节奏的学习生活,怎么办?

专家建议:开学意味着生活、学习环境发生了改变。开学前,出现心理上的不适应,是因为你还没有做好迎接变化的准备。因此,做好复学适应的关键就

是提前调整,让身心皆做好准备。

问题2:我是快要中考/高考的学生,这个超长寒假打乱了我的计划,我担心开学后成绩被人赶超,还会有一大堆模拟考试和作业等着我,怎么办?

专家建议:首先要接纳焦虑,相信

自己。在面临人生重大事件的时候,每个人都会出现紧张、焦虑的情绪,这是我们的自我保护反应。适度焦虑可以提高大脑的反应速度,让我们把注意力集中在当前要解决的事情上,进行高效率学习。中高考临近,每一分钟都很宝贵,这个时候不能自乱阵脚,要稳住心神,要相信自己的能力。

其次,要正视现实,迎难而上。学习是艰苦的,备考过程中反复的模拟考试和大量的作业练习是常态,碰到困难或暂时性成绩落后也是常事。遇

到困难,要勇敢面对,下定决心挑战,这是一种成长。战胜它,你将收获一个内心更加强大、一往无前的自己!建议制定一份学习计划表,请朋友或者家人协助监督,用以激励自己,提高学习效率。

同时,还要学会求助,科学舒压。学习要注意劳逸结合,保持对前景的盼望,关注身边的美好事物,做好当前能做的事。如果出现情绪低落,可以写写情绪日记,允许自己哭一哭,或拨打心理热线寻求帮助等。