宁波滨海国际合作学校，老师在教室里上课。

时间：13日8:00
消毒　大扫除

上午8点，宁波华茂外国语学校，700多名初三、高三学生陆续分批返校，老师在校门口引导学生有序入校。

记者注意到，学校的每间教室里，除了桌椅、课本，讲台上还多了一样装备——免洗洗手液，让学生在进出教室时，养成勤洗手的良好卫生习惯。

据介绍，学校已购置了额温仪、消毒药剂、医用口罩、医用防护服等器械药品以及清洁洗涤用品，并配备足够的洗手液、干手纸。门把、课桌椅等学生常接触的地方，做到每天消毒两次，每天进行一次大清扫。

另外，学校在校内无人居住的空宿舍楼设置了7间“临时隔离室”，以应对可能出现的突发情况。记者走进其中一间临时隔离室，里面设施很齐全，有床铺被子，单独的卫生间、盥洗台，桌上有洗手液、体温计、消毒棉球等。

◀海曙区田莘耕中学，实行无接触送餐，学生从保温箱里取出盒饭，准备拿回教室。

时间：13日10:00
防疫知识　感恩

上午10点，宁波滨海国际合作学校。教室里，学生们单人单桌，课桌间距离1米左右。

“守得云开，拥抱日出。”200余名返校的初三、高三学生坐在教室里，通过视频观看校长刘飞耀的开学讲话。

刘飞耀鼓励学生：“亲爱的同学们，在成长路上，你们并不孤单，即便是新冠病毒疫情的当下，你们还是拥有幸福完整的教育生活。你们需要做好的，就是坚守自己的理想初心，坚守住自己的人生方向，不断开拓，不断进取，守得云开，拥抱日出。”

看完视频，各班班主任仔细向学生介绍了相关的防疫知识，同时进行了感恩教育。有班主任说：“我们要学会感恩，正是因为有医务人员的逆向而行，老师们的用心付出，还有家长们的后方保障，我们才有安心学习的环境。”

久违的校园阳光、久违的篮球课……返校第一堂体育课，老师带领同学们，戴着口罩在篮球场上练习体育中考项目，为即将到来的挑战，积蓄能量，做好准备，操场上不时响起欢呼声。老师告诉大家，这段时间的体育课，主要任务是帮助大家恢复体能。

“我在家里也会做些锻炼，但运动量没有在学校那么大。”初三(2)班李同学告诉记者。

时间：11:35
午餐打包　无接触送餐

11点35分，海曙区田莘耕中学。

中午开饭时间到了，每班安排8名学生到教学楼下领取午餐，放置在教室门口。学生前门出、后门进，按顺序依次领餐。

“用餐的时候不要交头接耳，食物不能共享。”班主任在讲台上提醒，课桌侧面还设置了挂钩，学生吃饭时可将口罩挂在上面。

记者在现场看到，每个学生都拿出消毒纸巾，做好饭前消毒工作，随后用餐。

据了解，为避免进出食堂时的交叉感染，学校将学生午餐改为在教室里进行。食堂将饭菜打包，事先送到教学楼一楼的保温箱，再由各班领取到教室。

“今天的菜品有鸡米花、红烧小鲳鱼、清炒包菜，洋葱炒土豆。”厨师陈孟云说，“我们采购了1300个饭盒，为让孩子们吃到热腾腾的饭菜，还采购了56个保温箱。”

“这是回到学校的第一餐，很好吃，我喜欢和小伙伴在一起。”初三(1)班学生叶佳璐说。

记者　李臻　徐叶　钟婷婷　樊莹
林涵茜　马亭亭　张培坚
通讯员　蔡俊　王亚达　张天
张杰　陈雷　文/摄

问题3：我来自重点疫区，不敢与同学多交流，担心同学们会对我有看法而孤立我，怎么办？

专家建议：开学后，可能很多同学都跟你一样，既渴望与同学无所顾忌地交流，又有点担心会被传播病毒。其实，这种担心不仅特别正常，而且还有一定的积极作用。正是因为担心，我们才采取各种措施保障自己和别人的安全，比如戴口罩、常洗手、多通风、少聚集，这些措施能够在一定程度上降低焦虑，为我们带来安心的感觉。

另外，人与人之间除了面对面的交流，还有更多的交流方式，比如，一个会意的眼神、一张温馨的小纸条、一个赞许的大拇指、一个善意的帮助……虽然微笑被口罩遮住了，但温暖不会；虽然人与人的空间距离看上去远了，但心仍然可以很近。

问题4：开学后上课不能集中注意力，一心想玩手机游戏；放学回家稍微玩一会儿，父母就不停唠叨。要是出现这种情况，怎么办？

专家建议：首先要观察记录自己的状态，我们可以通过观察和记录自己的状态，来了解自己。比如，在哪些课上注意力不能集中？在什么时间会想着手机？你曾经用过哪些有效方法转移对手机的注意？回家后，你玩手机的时间是多少？是否影响了作业的完成？

其次，要有意识培养自控力。上课时，你可以在桌子上贴一个纸条，当自己走神时，有意识地默读纸条上的句子来提醒自己。注意，要尽量使用正向的句子暗示自己，比如“我能集中注意听课”。还可以给自己制定一个短期小目标，当自己成功延长注意时间时，对自己进行奖赏；也可以通过听课小技巧，比如听课时在心里复述老师的话或记笔记，来训练自己听课时的注意力。

再次，与父母主动沟通，让他们听听你的想法。找一个父母情绪比较好的时候，像朋友一样跟父母说出你的心声。与父母一起制订手机使用计划，循序渐进，逐步减少玩手机游戏时间。刚开始可以把目标制定得低一些，但必须严格执行。如果你觉得自己做不到，可以邀请父母监督，逐步建立信心。

最后，消除“手机瘾”，找到学习中的快乐，培养其他健康的兴趣爱好，把网络上与朋友社交互动转移到现实校园中来，参加一些自己喜欢的学校活动。

记者　李臻　通讯员　杨阳