

一节课打“时间差”、设置“单行线”…… 老师们“辛苦并快乐着”



宁波市第十五中学,随处可见洗手台。
记者 王伟 摄



细节

4月8日下午2:00
宁波市第十五中学

随处可见洗手台 固定摆放免洗洗手液

在汪弄社区的宁波市第十五中学校园里走一圈,随处可见疫情防控下复学准备的特殊细节。

走进校门,左手边一排10个白色的洗手池很是醒目,每个水龙头上都放置了一瓶洗手液。“这是新增加的,方便孩子们进校后、离校前或者课间洗手用。”校长吴巧玲告诉记者。右手边,在植物盆栽之间,红色的废弃口罩专用垃圾桶已经摆好。全校24个班级,如何分东西两侧楼梯有序进入教室的指示牌也已新鲜出炉。橱窗里、楼梯口,都做好了防疫注意事项的宣传,如何正确戴口罩、如何正确洗手,都有图片详细演示。

上楼来到教学区,每个教室的窗台边都固定摆放了免洗洗手液,方便同学们课间饭前使用。洗手间旁边的墙壁上,纸巾、洗手液、专业洗手七步法,都在无声地告诉同学们,特殊时期个人卫生的重要性。教室里,单人课桌都已经拉开距离摆放整齐。每个班主任的办公桌上,都放上了免洗洗手液和75%医用消毒酒精,以备各种情况下方便使用。

从学生来到校门口到离开学校的各个环节,都在吴校长心中想了一遍又一遍。“除了正常教学,其他如消杀、清洁、卫生用品的配套设置、学生上下楼梯的顺序、平时的活动等,我们尽可能想到每一个细节并将其安排好。”

尽管每个年级300多名学生的规模并不算大,但学校位于小区内,门口环境并不空旷,且对面就是孙文英小学,上学和放学的错峰安排因此变得很重要。“我们已经定好初三7:00-7:20到校,下午5:40-6:00离校;初二7:20-7:40到校,下午5:20-5:40离校;初一7:40-8:00到校,下午5:00-5:20离校。所有学生下午6点全部离校。”



巧妙

4月8日下午2:30
宁波经贸学校

匀出一节课 让错时变得更从容

与宁波中学相比,宁波经贸学校的校园显得精致些。在“空间差”较难发挥优势的情况下,学校巧妙地匀出了一节课,打起了时间差。

首批复学,学校将有药学、经贸、经管、普职融通班等四个部681名高三学生返校,阵仗不小。4月12日下午,这些高三学生将被安排分批报到,6名教师志愿者将协助孩子们打点行李,整理寝室。时间差的理念,在这里就已体现出来了。

倘若不受疫情影响,同学们一天将上8节课,每节课约40-45分钟。为了尽量减少同一空间的人口密度,一节课时间就被用来“调度”。

比如错时使用寝室的盥洗室,学生们就被分为“早起”和“晚起”两批,早起者6点15分就起床,率先使用盥洗室。间隔30-40分钟,晚起的学生才起来,此时早起的孩子已前往食堂用早餐了。如果你是经贸学子,会选择哪一种起床模式呢?

食堂,同样在时间上做文章。“以前,学校用餐为自选形式,饭菜品种多,师生容易犯选择综合征。”宁波经贸学校陈建副校长称,据统计,按照传统形式就餐,每名师生在餐台前停留的时间大约要30秒。如果改用领取盒饭的形式,那么选择时间将缩短至一两秒。

当然,盒饭也并非清一色安排。在荤素合理搭配的基础上,学校也为学生设置三档消费,价格在10-20元不等,基本能满足不同学生的需求。

除了缩短选餐时间,学校还特别规划了用餐路线,这也同样能提升师生的行动速度。比如学生食堂,按照南门多路进,西门统一出的原则设置了“单行线”。

因为选餐、用餐、入座、离席都节约了时间,学生分批用餐的安排也相对从容些,吃饭的战线也不会拉得太长,十分巧妙。



宁波经贸学校对寝室进行消杀。
通讯员 朱阳 提供

如何帮助孩子 做好复课准备?

——致全市中小学生家长的一封信

尊敬的各位家长:

随着疫情防控形势明显好转,我省将于4月13日起分批有序开学。那么,各位家长朋友们能够提前做些什么准备,才能帮助孩子顺利地由“居家”转到“教室”?一起来看看这些建议,希望对您有帮助。

一、守护安全不放松

家长应及时关注和熟知孩子复课后所有安全防护要求,包括上学、放学路上应该注意的事项,学校在入校体温检测、上课、就餐等环节的安全防护措施,知道出现异常症状后的上报流程,告诫孩子少往人多的地方挤。

开学后孩子所处的环境要比居家时复杂得多,加上孩子的天性普遍比较活跃,建议家长提前为孩子准备好爱心防疫“随身包”,多备一份口罩,准备一些免洗消毒液或消毒湿巾,以备不时之需。

二、调好孩子生物钟

开学临近,家长要有意识地帮助孩子调整“生物钟”。首先,从作息时间表上帮助孩子“开学”:参照上学时的时间表,早睡早起,不熬夜,不赖床。争取利用开学前的一段时间,帮助孩子渡过适应期。其次,建议家长要让孩子在开学前,把放飞的心收回来,把散漫的态度集中起来;要让孩子放平心态,每日按照要求照常在网上上课,保证学业不落下,做好返校学习、测验的准备。

三、帮助孩子制定学习计划

学习不是一朝一夕的事情,重在持之以恒。建议家长根据新学期的要求,帮助孩子找出自己的长处和短处,明确自己学习的特点,制定合理的学习计划。订计划时,要结合实际,确定目标。在学习计划中,要长计划,短安排,多以短期目标为主,目标具体,难易适中。此外,还要有课外活动的计划和安排。比如每月阅读多少本书,体育运动的时间和频率等,家长要起到督促作用。

四、帮助孩子培养良好习惯

培养一个好习惯需要花费许多精力。建议家长要注意近期孩子身上可能出现的四种不良习惯:沉迷电子产品、整天睡懒觉、不认真做作业、学习上得过且过。

五、积极维持良好的亲子关系

亲子关系比学业成绩更重要,和谐的家庭气氛是孩子能够安心学习、健康成长的重要保障。要改变自己,首先要改变自己。而要改变自己,首先从努力控制自己的情绪、管住自己的嘴巴做起,做到话不在多而在精。其次,在与孩子相处与沟通中,一定要以相互理解为前提,注意亲子沟通的方式方法,让孩子觉得父母是理解自己的,是值得信赖的,也是可以随时谈心倾诉的。

六、努力关注孩子的心理状况

一般来说,每学期开学前后,学生情绪起伏较大,心理状况也不太稳定。今年受疫情影响,这种现象恐怕会更明显。建议家长抽时间与孩子进行一次认真的对话。通过对话了解孩子的真实想法,帮助孩子缓解面临开学复课时可能产生的紧张不安情绪;同时告诉孩子复课的来之不易和复课后应注意的事项;要在对话中自然地传递父母之爱,让孩子感受到家庭的温馨,安安心心准备开学。

宁波市教育局

(有删减)

记者了解到,近两日我市不少学校发布了告家长书,通知复学相关事宜。为了孩子顺利返校,各校在细节上下足了功夫。如宁波市第三中学,在通知高三返校时间的同时,还发布了高一、高二返校事宜,方便提早准备。效实中学进行了6项应急演练,将每一个环节都细致到位。蓝青学校给家长留足了时间,用来运送行李。鄞江中学在学生报到日谢绝家长入校,要求学生自行整理内务,即便如此,学校还是为孩子们准备了专门的行李摆渡车……

此外,连日来,我市多校举行了防疫抗疫实战演练,有的学校甚至接连举行了多场,全体教职员为孩子们顺利复学“辛苦并快乐着”。