



在线课堂

第一周：班会主题
疫情当前，教会学生这几件事





致敬榜样！向抗击疫情先锋学习

- 为坚决贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作的重要指示、批示精神和中共中央《关于加强党的领导、为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证的通知》，在新城辖区树立先进典型，鼓舞士气、提振信心，进一步在疫情防控阻击战中践行初心使命。
2月1日，西咸新区泾河新城对近期在疫情防控阶段工作中表现优秀的1个集体和2名同志予以通报表扬，在新城范围内掀起学习优秀的热潮。





- 通报显示，泾河新城管委会决定授予永乐中心卫生院“泾河新城抗击疫情先锋突击队”称号，授予高庄镇卫生院王洋、西咸新区公安局泾河新城分局许辉2名同志“泾河新城抗击疫情先锋”称号。





抗击疫情先锋突击队——永乐中心 卫生院

- 疫情发生以来，永乐中心卫生院率先成立永乐中心卫生院新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组，立即行动，全员上岗，及时制定了疫情应急预案，成立发热门诊、临时留观室，通过微信公众号、宣传展板、显示屏滚动播放、悬挂横幅等途径进行疫情防控宣教，通过多种途径积极采购应急物资，成立10个相关小组，应对疫情防控工作。
- 大年初一零点，永乐中心卫生院医护人员前往泾阳高速出口，对进入泾河新城车辆的人员进行体温检测，每日4班，每班2人，24小时连续不断，对过往车辆进行消毒，对过往乘客进行体温检测。适逢四九，晚上异常寒冷，大家在高速路口一咬牙一站就是6个小时。





抗击疫情先锋——许辉





在泾河新城公安分局法制大队办公室里见到许辉，首先映入眼帘的是他张布满皱纹蜡黄瘦削的面孔。许辉1987年参加公安工作，老刑侦出身，33年的刑侦资历基本上可以碾压全局一半以上同志的年龄了。在泾河新城公安分局党委发出《动员令》停止人员休假之时，就考虑让带病的许辉正常休息，可老同志不愿意，硬是吃住单位，坚守岗位。

“万一身体不舒服就别硬撑”，大家清楚他身受病痛折磨，纷纷劝他回家休息。但他却说，“没事，现在年轻人都要出去，疫情防控任务重，我哪怕在单位把门看住呢，也算给同志们分担一点工作”说着，他又伏案开始翻查案卷。

这就是接近退休年龄的老刑侦民警许辉，他不畏病痛折磨，仍像年轻干警那样坚守工作一线。今天，他给年轻同志展示的是一个老民警的勇气和担当。





抗击疫情先锋——王洋



成立检测队之初，王洋同志就主动请缨，在左肱骨折还没有完全愈合、小孩无人照看的情况下依然坚持申请加入，带领检测医学观察队开展医学检测工作，并出色完成工作任务。

王洋是高庄镇卫生院的一名医护人员，也是这次疫情防控检测医学观察队负责人。在接到要成立检测队的时候，她第一时间主动申请要加入，卫生院起初是不同意她加入的，因为院里报名的人很多，考虑她家家里有小孩无人照顾，特别是她左肱骨折才一个月，还没有完全愈合。但是在王洋的一再要求下，卫生院被她的决心打动，最终决定让她与一同申请加入检测医学观察队的任琪、杜茜、董苗苗成立任务小组，并由她担任检测医学观察队负责人来开展工作。

“在疫情防控的关键时候表彰我们，这不仅是对我们一线疫情防控工作者的肯定和认可，更是对我们防疫工作的鞭策和鼓舞。” 涇河新城检测医学观察队负责人王洋坦诚地说，

“继续发扬不畏艰险、无私奉献的精神，坚定站在疫情防控第一线当先锋作表率，扎实工作、奋力拼搏、再接再厉，在疫情防控一线为打赢疫情防控阻击战贡献力量。”





防控疫情先进典型在行动——发挥 模范作用 凝聚文明力量

- 他们是道德模范、身边好人，是临沂的先进典型，是众人眼中学习的模范。在这场疫情阻击战中，他们以榜样的力量作指引，冲在一线，做出表率。他们自带光芒，冲锋陷阵，每一个"小我"，都在为这场没有硝烟的"战役"，贡献一份自己的"大爱"。
- 朱呈镒，中国好人，山东朱老大食品有限公司董事长、临沂拥军模范、沂蒙新红嫂、最美兵妈妈
- 820公里、10余个小时车程，山东"兵妈妈"、拥军19年的"中国好人"、"沂蒙新红嫂"朱呈镒2月1日下午带领同事们从山东临沂整装出发，将他们赶制的将加班加点生产的20吨水饺、汤圆、馄饨等物资送往武汉火神山医院。





尚明莲，第七届全市道德模范，山东双源钢结构工程有限公司总经理





面对疫情，学生该怎么办？





一、疫情之下，学生可能出现的身心反应

- 1.认知上：害怕自己或家人、朋友被感染；担心疫情难以控制；担心就医困难、物资短缺等。
- 2.身体上：头晕、胸闷、心跳加快、呼吸急促、食欲不振、身体素质减弱等。
- 3.情绪上：枯燥、压抑、孤独、郁闷、恐慌、害怕、担心、焦虑、压抑、情绪波动较大等。
- 4.行为上：频繁刷屏查阅疫情的相关信息；反复过度清洗消毒、测量体温；注意力无法集中，坐立不安；昼夜颠倒，生活无规律；沉迷于看电视、打游戏，生活较懒散，机体活动大量减少。





二、出现这些反应，我们这样分析原因

- 1. 不同程度的应激情境诱发不同程度的应激反应
- 在日常生活中，各种紧张性刺激物（应激源）会引起个体包括生理反应和心理反应在内的非特异性反应。生理反应有血压上升、心率加快和呼吸加速等；心理反应包括情绪反应、自我防御反应、应对反应等。也就是说，当我们意识到外界发生重大变化或存在威胁时，生理和心理都会调动一系列的机能来应对，称为应激反应。目前的新型冠状病毒疫情，对于关心社会生活、具有越来越强的社会责任感的我们来说，是一个较强应激源，而由于生活经验所限，处理应激事件的经验有限，因此，产生一定程度的应激反应是正常现象。





二、出现这些反应，我们这样分析原因

- **2. 隔离带来的正常反应**
- 隔离，对于普通人来讲并不是常见的状况。疫情面前，专家建议最有效的防御办法就是进行隔离。面对突如其来的人身自由限制，在最初的“我终于能好好休息”的感觉过去后，就会面临一定程度的慌张和不知所措。往常假期最令人开心的同学聚会取消了，也不能和三五好友一起打球、出游、聊天，这无疑非常容易让人产生空虚、沮丧、孤独甚至抱怨和愤怒的感觉。这都是隔离情境这种不常见的应激源带来的自然的情绪反应。





二、出现这些反应，我们这样分析原因

- **3. 学业压力带来的正常反应**
- 阶段的学习内容丰富、抽象性显著增强、教学组织非常严谨，与此同时，一些学科内容会有明显阶梯性。“低头捡一只笔，就再也没有跟上老师的进度”也是很多学生担心的情况。学校推迟开学，正常的教学进度怎样进行下去？如果视频授课，我能集中注意力吗？学习效果会不会打折扣？焦虑和紧张便自然而然地产生了。因此，在新型冠状病毒疫情面前，怎样在家也能正常地完成学业任务、也是学生在这一阶段重要的应激源之一。





二、出现这些反应，我们这样分析原因

- **4. 亲子关系压力**
- 学生时期，是个体身心都在飞速发展的时期。处在这一阶段的你，有着对成熟的强烈追求和感受，对人对事的态度、情绪情感的表达方式、行为的内容和方向都发生了明显的变化，渴望周围环境能给予你成人式的信任和尊重。强烈的成人感带来强烈的独立意识，甚至有网友开玩笑说：“我不是不喜欢宅在家里，只是不喜欢和父母一起宅在家里。”在正常情况下，校园生活时间占更大比例，很大程度能够缓解亲子关系带来的压力。而在疫情面前，延后了开学时间，春节假期也延长，大家都要在家里进行隔离以防止新型冠状病毒传播，这时亲子关系压力也就成为了一种可能的应激源。





三、面对疫情，我的反应正常吗？

- 当个体遇到一些重大变化或威胁时，会产生身心整体性的调试反应，就是我们常说的应激反应，包括生理反应和心理反应。特别是当机体处于疲劳、消耗、感染等抵抗力下降过程中，人们对精神刺激非常敏感，易导致应激发生。上述因疫情而出现的各种反应症状即是疫情发生后个体出现的应激反应，不同应激水平对个体的影响也是不一样的。
- 轻度应激不会影响人的正常生活，反而会诱发适度的情绪唤醒和皮层唤醒，使个体集中注意，调整思维和动机，选择应对策略做出适当行为反应。
- 中度应激则会引起身心一些反应症状，如焦虑、紧张，过度激动或情绪低落，认知能力下降，记忆变差，决策能力降低，行为易冲动，食欲不振，睡眠质量下降等，该反应会持续数小时，离开应急源或威胁情境，一周内症状会明显好转或消失。
- 重度应激通常会影响个体的正常生活和工作，包括人际关系及社交活动，持续时间较久（4-6周），且身心症状反应更为强烈。
- 轻中度应激反应均属于正常反应，是我们在面对险情或危机事件时的身心反应。一旦反应过度、持续时间过长则需要高度关注，必要时应寻求专业的心理援助。





四、我们该如何调适自己的心态？

- （一）做好卫生防疫，保持镇定心态
- 1.坚持“宅、戴、洗”：减少外出，尽量待在家里；外出时一定正确佩戴口罩；勤洗手，保持房间的清洁通风，做好个人卫生防护。
- 2.科学认知：科学看待疫情，从正规、官方渠道了解疫情消息，不信谣，不传谣。
- 3.积极支持：和家人一起积极配合有关调查，在疫情面前做负责任的合格公民。
- 4.树立信念：保持“不幸只是暂时的，一切总会好起来”的希望感。相信政府，相信医疗团队，相信当前的防控措施，相信大家的积极支持，我们总会战胜困难。





四、我们该如何调适自己的心态？

- （二）做好自我调适，建设积极情绪
- 1.学会照顾自己，保持充分的休息，不让疫情过多影响心情，情绪是当下的第一免疫力。
- 2.减少不必要的担心，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过1小时，特别是在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，做信息的主动搜集者而非被动接受者。
- 3.学会自我鼓励。当你为疫情而烦恼时，你可以自言自语或大声说出来，如“这种难熬的时光肯定会过去的”“我按照要求做好了防范，我很安全”等，给自己积极的心理暗示。
- 4.寻求支持系统，积极交流倾诉。交流是有效的释放情绪的方式。如果你感觉不能自我调节时，建议多与家人谈心交流，也可以通过电话和网络与朋友聊天倾诉。





四、我们该如何调适自己的心态？

- （三）做好自我管理，学会“主动休闲”
- 1. 合理作息，保持良好的学习生活节奏。疫情打乱了我们正常的生活秩序，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，也要避免昼夜颠倒、睡懒觉、沉迷电视或网络的行为，尤其要管理好自己的手机使用时间，保持合理有序的作息节奏。
- 2. 合理计划，有效率地学习。给自己列一个令自己感到愉悦而有收获的居家学习与生活清单，并有计划地执行它。有效率地完成作业，拓展阅读，练习字帖，适当预习新课等，都是不错的选择。
- 3. 保持运动。运动不仅有助于增进人的身体机能，还可以帮助减少精神紧张，增加愉悦心理。居家生活仍然也可以有多种运动方式，如跳绳、做操、瑜伽等。这个假期不妨与家人一起来创造性地“开发”一项新的家庭室内运动项目吧。
- 4. 主动休闲。主动休闲指需要动些脑筋、花些心思才能享受到乐趣的活动。趁着这阵有空，而你们也正好有时间，不妨做一些自己平时想做而没有时间做的事，比如阅读、下棋、烹饪、手工、学习新技能等等。在主动休闲中，我们会感受到内心的宁静和愉悦，会产生专注忘我的心流体验，不仅可以减少疫情带来的焦虑、无聊，还能够提升生活质量，增进与家人的亲情交流。





五、面对疫情，我们可以得到这些成长

- 大难见真情，大爱见真心！在这场没有硝烟的战争中，在这段慢时光里，我们不妨停下匆匆的脚步，细细思考，还可以得到这些收获。
- 1.珍惜生命：面对无情的疫情，迫使我们直面生命的短暂易逝，并重新思考生命的价值和意义。更加珍惜生命、敬畏生命、保护生命、热爱生活，重新树立生命至上、健康第一的观念。
- 2.关注健康：在疫情应对中，学习更多的健康知识和技能，养成良好的健康意识和行为习惯，如勤洗手，多通风，合理作息，健康膳食，不食用野生动物及来路不明的食物。
- 3.学会独处：停下了外出的脚步，居家时光也应该是高质量的，阅读、绘画、弹琴、唱歌、室内锻炼、学习新的家务技能……合理安排好自己的时间，尝试着和自己独处，也是一种成长。
- 4.增进亲情：不一样的春节，不一样的家人共处，借居家时光和亲人一起多聊天交流、多彼此陪伴，让浓浓的亲情温暖心灵。





- 最后，让我们心存希望，凭借智慧与勇气适应当下的生活。
- 我们坚信，有党和政府的坚强领导，有**2003年战胜非典的经验**，有全体医护人员和科研人员的共同努力，有全国人民的众志成城，我们一定能够战胜疫情！
- 待疫情过后，我们的天空依然湛蓝，空气依然清新，我们的生活依然灿烂！

