

关注淄博  
初中毕业年级  
返校复学

# 衔接 适应

5月7日上午10点20分,淄博柳泉中学进行就餐演练,以及时适应复学后的学习生活节奏。记者 曹连东 摄

## 80多天没锻炼 体育中考咋应对

### 线上网课到线下课堂的心理适应、网课的常态化等问题复课后受关注

记者 张敏

超长寒假,让中考考生和家长们经历了各种情绪、情感的起伏变化,也让蛰伏3个月之久的学生们,初入学就将面临紧张的学习及体育锻炼,特别是随之而来的体育中考,成为众多家长讨论的中心话题。

那么,如何帮助学生们顺利度过“返校适应期”,成为当务之急。近期,记者采访了张店七中、张店八中等学校的部分师生及家长。

#### 》》心理篇 成绩差距拉大 心理变化大

“做梦都没想到,自己到了初四还拥有一个超长版的寒假,现在特别担心的就是自己的学习位置很模糊,开学后会和同学之间的成绩差距拉大,那可怎么办啊?”正就读初四的佳琪同学说。

许多中考学生家长更是呈现出高度的担心和焦虑,少部分家长甚至感到心理恐慌:“感觉孩子的状态不是很好,也不知道他学得咋样?”“复课以后,也不知道他能不能跟上趟,成绩肯定落下了。”……

“前段时间,我们对初四学生做的调查显示,有三分之二的孩子在疫情防控期间出现焦虑、紧张等心理变化。”张店八中李颖老师说,这个比例是很大的。

面对被疫情打乱的学习和生活节奏,对中考考生来说,如何主动调整心态,尽快适应复课复学节奏,投入到正常的学习生活中,做到复课后心理及时“复位”,就变得尤为重要。

#### 聚焦目标 尽享“心流体验”

李颖老师说,居家上网课的作息时间表,自然会和正常的学校作息有所差别,重新回归学校,我们要第一时间调整好作息,早睡早起、尽量保持规律作息,完成学习任务的同时保证充足的睡眠时间,以确保复学后有饱满的精神状态。

另外,刚刚复课,同学们需要一个心理缓冲期,不急于设定过高目标,可以制定一个两周之内最想达到的目标,然后利用“剥洋葱法”去分解目标,直到转化为自己可以每天执行的

的小目标、小行动。请父母、亲朋好友和同学帮你做监督,坚持做到小目标之后,要记录实现目标的感受,尽情享受实现目标后的“幸福心流体验”。

#### 快速调整 试试“蝴蝶抱”

李颖老师说,疫情防控期间,学校肯定会对复课后的学习环境做一些调整,面对环境变化,同学们要尽快找到“似曾相识”的感觉,通过找到熟悉的老师、熟悉的同学、熟悉的学习用品等方法,尽快让自己的心情平静下来。

还要特别注意的是,大家刚刚适应了独自居家居上网课的状态,如今又要转变为“线下学习”,这使得很多同学焦虑、恐慌等负面情绪再次产生,其实,这是我们正常的应激反应。面对这些负面情绪,要允许它们存在,不自责,也不指责和抱怨他人。当负面情绪涌来时,告诉自己接纳当下的情绪,相信一切都是最好的安排,可以给自己一个积极的心理暗示,多看自己的进步与成长,告诉自己一定能行,还可以通过“深呼吸”“蝴蝶抱”“正念训练”等心理技术来帮助自己快速调整,也可及时与心理老师沟通。

#### 家长要多鼓励和肯定孩子

复课后,很多家长会呈现出比孩子更多的担心与焦虑。李颖老师表示,此时的家长要先梳理好自己的情绪,中考不过是孩子人生旅途众多考试中的一次,即使再担心孩子的发展,也要先保持心理稳定,把学习、考试这件事情交给比你更擅长的孩子。父母的心态平稳了,孩子焦虑程度就会降低,受

到的负面影响就小。

重新返回校园,孩子存在一定的焦虑情绪在所难免,极个别的孩子也会出现严重的情绪问题。对此,李颖老师认为,家长要以乐观、包容的态度积极与孩子进行有效沟通,多鼓励和肯定孩子,从而建立良好的支持系统,增强孩子的自信心,“父母的鼓励和关心通常会让孩子的心情更加舒畅,给孩子创设安全可靠的心理氛围。”

#### 》》体育篇 注意运动负荷 不能过度

复课初期,大家想恢复体能,应该以慢跑、广播操等为练习重点,考虑到佩戴口罩的情况,同学们一定要注意运动负荷的度,以中低运动量为宜,身体微微出汗即可;如果发现呼吸有困难、身体乏力等不良症状,应立即停止运动,采取必要的缓解措施。

“大家一定要提高安全意识,不能死板教条,身体出现不适,应及时向教师报告情况,寻求帮助。”张店七中的李晓佳老师说。

另外,为预防交叉感染,体育活动最好是通过无器材或器材专人专用的方式进行练习,以跑、跳练习为主。必须要用单杠、双杠等体育器材,也一定要做好器材消毒及安全检查,注意人与人之间的安全距离,时刻注意课上不乱摸面部,课下认真清洗手部。

“体质训练可结合学生自身特点选择动作难度,进行有效整合,以期提高学生身体机能。”李晓佳老师说。

#### 大目标细化 每日一自测

面临体育中考,不管是教师、学生、家长都特别关注体育锻炼。

李晓佳老师说,在这个关键时期,切不可“拔苗助长”。分阶段分目标进行合理、科学的体育锻炼,保证学生身心健康才是首要。

体育老师将从提高心肺功能、体能恢复、体能提高、技能学练等四方面进行指导,关注学生身体、情绪状况,对情绪异样的学生,要及时疏导、安慰;密切关注练习强度,严禁学生扎堆聚集。

学生个人训练方面,在运动前一定要做好准备活动,可有效预防运动损伤的发生,针对抽测和自选项可将大目标细化,设定每日一练,每日一自测,随时记录运动成绩及体会,注重体会动作,随时跟教师交流,力求准确无误。

#### 》》网课篇 实现“弯道超车”的好机会

“每天六点起床,七点早读,按时上课,眼保健操和广播体操也认真做……上网课期间,学习并没有受多大影响。”同学小王说。

记者调查发现,像他这样自律的学生不在少数,反而是在网课期间,越发努力了。小李同学表示,刚开始上网课的时候,确实有些不适应,“但是后来我发现,这是实现‘弯道超车’的好机会。”

综合来看,网课几乎不受时间、地点的限制,只要能上网的地方,随时可以开展学习,不会的知识点也可以反复学习,已经掌握的知识点可以自行调控。

#### 缺监督交流不便影响学习

但是,很多学生却在网课期间自律不够,和同学聊个天、网购一下、打个游戏、吃个零食,就算老师提问,也是动不动就说网络卡了、信号不好。甚至,有的学生告诉记者,他基本上是半天上课,半天睡觉,“反正父母都上班,根本没人管,只要我按时完成作业就行了。”

当然,也有很焦急的同学说,虽然在线上的时候,遇到不会的问题或者听不懂的,也会单独找老师交流、寻求指导,但打电话的时候得考虑一下是否打扰老师,会不会老师讲了还是不懂,“有时候会把老师的解题方法记录下来,慢慢消化,这时候,就特怀念在校上课的日子,能够随时地面对面交流。”

#### 建议每学期演练网课

众多老师对网课的看法是,相比在学校上课,网课期间,确实是减少了处理学生矛盾、安排各种活动等事务,但其他的教研教学一样也不少,特别是在网上批改学生作业,统计效率较慢。如果碰到和老师“玩花招”的学生,真比平时累,得随时“念叨”着学生们,就更费心了。

对此,有老师建议,为了更好地让孩子们适应网课,可以在每学期安排一段时间,让孩子们在家专门上网课,“就像地震演练、消防演练一样。”



扫描“掌握鲁中”APP二维码查看更多毕业生身心调整方法