



全市初三和中职毕业班学生 4月24日返校复学

开学当天凭健康承诺书、前14天健康监测表入校报到

□记者 傅纪元

本报讯 市教育体育局昨天发布《关于做好2020年春季学期中小学返校复学工作的通知》，经市委、市政府同意，并报省新冠肺炎疫情防控指挥部教育系统工作专班办公室备案，全市初中三年级和中职学校毕业班将于4月24日返校复学；其他学段返校复学时间综合评估后另行通知。

各校严格自查，整改不合格不得开学

通知要求，各县(市、区)、各学校要坚持“属地管理”和“一地一策”“一校一策”原则，结合实际进一步完善“三方案十制度”，严格落实教育部《中小学校新型冠状病毒肺炎防控指南》和《河南省学校新型冠状病毒肺炎疫情防控指南》及《平顶山市学校新冠肺炎疫情防控工作指南》要求，按照“九个到位”做好自查工作。各初中、中职学校于4月19日前完成，各小学于4月25日前完成，各高中进一步开展自查，为高一、高二学生返校做好准备。

市、县(市、区)教体局对返校复学实行分级验收，核验不合格的要立即整改，规定时间返校复学前整改不到位或不按要求整改的，不得安排开学。

学生凭“一书一表”入校报到

开学前，各学校要精准掌握学生及教职工返校前14天的身体健康状况、旅居史、接触人员情况等信息，“一人一案”建立健康档案，并进行分类管理。开学当天，持健康承诺书(学生由家长签字)、前14天健康监测表进入校园。各学校要按照有关要求做好校园环境卫生整治工作。切实做好各种疫情防控物资储备。按规范配齐配足食堂、公共卫生间等区域的水龙头数量，并在醒目位置张贴“正确洗手图示”。设置规范的留观室，有条件的设置临时隔离室。在做好各项准备工作的前提下，按规定时间、规定流程组织师生返校。

师生入校必须戴口罩

各学校加强出入管理，对校园实行封闭式管理。落实错峰上下学制度，提醒师生上下学采取步行、骑行、乘坐私家车等方式，并做好途中个人防护。

严格落实学生“家校点对点”上下学制度，学生离家时家长要告知班主任离家时间，学生离校时，班主任要告知家长离校时间。师生在校期间，一律佩戴口罩。落实晨午晚检制度，有发热咳嗽等症状的按照疫情防控处置流程进行处置。

四种教学模式供学校选择

按照要求，全市已开学高中5月1日—3日继续上课，5月4日—5日放假两天。

初三年级、中职学校毕业班开学后，各学校从以下四种模式中选择合适的教学组织模式。食宿在校的寄宿制学校，师生全封闭管理至5月3日放假；为学生提供午餐的走读制学校，做好学生的午餐供应，禁止学生午间出校，走读学生“一天一出入”；不提供学生午餐的走读制学校，安排学生上、下午轮流到校上课，各班按规定时间入校学习；同时有寄宿、走读学生的学校，要尽可能将寄宿和走读学生分别编班，实现教学和校内其他活动相对分开，走读学生午间在校就餐，“一天一出入”。

开学第一周小班化教学

初三及中职学校毕业班开学第一周实行小班化教学，单人单桌上课，相互之间距离不小于1米。有条件的学校按每间不超过4个人调配寝室，暂不具备条件的，应拉大床位间距，留出安全通道，隔床、错向就寝。

实行错峰、分散就餐，必要时，餐桌加装隔断，实行“小隔间”对号入座用餐。要指定学生课外活动区域、进出线路，引导学生错峰分区活动。

各学校要在开学第一天，开展疫情防控演练，以“把疫情当教材，与祖国共成长”为主题，讲好复学第一课，对广大师生进行生命教育、信念教育、科学教育与道德教育。

开学后集中开展一次考试

各学校未开学前，继续做好线上教学和防控知识培训。开学后，开展一次集中考试，检验假期学习效果，及时查缺补漏，做好教学衔接。

各类校外培训机构在全市普通中小学幼儿园全面返校复课前，一律不得组织开展线下培训活动。暂缓实行中小学课后服务工作。

高考延期，考生如何进行有效复习？ 名师来支招！



市实验高中高三(5)B班教室，班主任刘鹏云解答学生遇到的难题。

□记者 傅纪元/文 李英平/图

本报讯 4月7日，我市两万余名高三学子返回校园，全力备战高考。高考推迟了30天，考生如何合理调整自己的学习方式和习惯，投入到紧张的校园生活中去，复课后如何调整心理状态，至关重要。本报昨天采访了市区部分高三老师。

做好线上线下衔接 恢复学习状态

“学生返校后，学校组织了一次线上线下的质量检测，本周末还有一场‘重磅考试’，即许昌、济源、平顶山三地高三质量检测，这种被当作‘高考风向标’的考试，学生们都会认真对待。”市实验高中高三年级主任刁哲说，大型联考不仅是对学习知识的检验，更重要的是帮助学生们寻找久违的考场感觉。

刁哲说，学校正在组织高三教师对前不久的各学科质量检测情况进行分析。从目前情况来看，学生自主复习的能力对冲刺备考质量的影响特别大，平时基础好、自律性强、学习主动性高的考生更可能脱颖而出，而自律性差、自主学习能力较弱的考生分数可能越来越差。

“学生在学习能力与水平上的差异不是线上教学才有的，但线上教学

可能会产生新的差距与差异，部分学生就暴露出不适应线上教学方式、作息规律紊乱、自我管理能力强等问题，高考延期能为这部分学生争取到更多调整、补救、追赶、反超的宝贵时间。”刁哲表示，总的来说，从备考进度来看，多出来的30天在一定程度上弥补了因疫情耽误的在校集中学习时间，有利于师生更加从容地完成高三下学期的复习。这段时间，学校正在进行第二轮备考复习，针对此前线上教学的内容，补充教学知识点，着重讲解难点、要点，进行线上线下教学的衔接，进行系统全面的复习。

保持积极心态 科学管理时间

“这就像田径长跑比赛一样，当你留好了力气准备冲刺最后400米时，突然有人告诉你还要再跑一圈！对于心态不好的运动员，就会导致气息不稳，成绩自然受到影响。”省市级骨干教师、省市级学术带头人、市级名师、市一高语文组副组长郑向丽表示，在最后的冲刺备考阶段，考生的精神压力巨大，面对疫情防控，如何在有限时间里仍保持良好的心态，避免被“烤糊”，对学校、教师、家长和考生都是一大考验。

郑向丽认为，对于考生来说，有

焦虑和压力是必然的，但一定要相信自己，不管过去的学习是什么状态，认真把握最后80多天，明确自己追求的考试目标，合理安排复习时间、内容和难度，每堂课紧跟老师复习节奏，课后按时完成各项复习任务，保证休息时间和睡眠质量，缓解备考焦虑情绪。在这个过程中，学生不妨用“时间四象限法则”重新调整完善自己的学习规划。什么是重要而紧急的？什么是重要而不紧急的？什么是不重要也不紧急的？什么是紧急而又不重要的？这4类事情重要的优先做，而重要不紧急的一定要带着坚持做。对于那些不紧急又不重要的，要学会控制自己。

同时，家长们也需要预先考虑对策、有针对性地调适，包括要克服未来高温炎热天气、斗志涣散或疲于应付等情绪病，进行自我调节以及家庭氛围调节，在各个方面要给孩子做出榜样，在孩子面前都要表现得像平时一样，当好考生的支柱，及时关注孩子的心理状态，及时疏导等。

“家长们还需要了解的是，今年也是高校取消自主招生、推出‘强基计划’的头一年，做好未来人生规划和选择也很重要。因此，在考生复习备考的同时，家长们也有了更多时间研究学校政策，避免与孩子交流，在择校选专业方面，能够提供更精准的建议。”郑向丽说。