

教师教育学院

关于疫情防控期间开展健康教育的建议方案

根据省教育厅《关于做好全省普通本科高等学校疫情防控期间教育教学工作安排的通知》（苏校防组〔2020〕16号）的精神和《南京晓庄学院疫情防控期间教学工作安排》（[南晓院委 2020(14)号]）中关于加强健康教育的有关要求，学院特制定本院疫情期间履行健康教育的工作安排：

1、加强疫情防控期间自身保护意识和措施

推送江苏省教育厅开通“[江苏高校疫情防控培训网](#)”的讲座。

推送由学院专业教师制作的“新冠肺炎 COVID-19”课件，其内容主要包括新冠肺炎疫情介绍，传染病与人体免疫，新冠肺炎的治疗，新冠肺炎的症状与传播途径，新冠肺炎的预防措施，新冠肺炎疫情引发的反思等。（见附件 1）

2、指导学生疫情防控期间开展自我情绪调节的策略和方法

提供指导学生应对压力的策略；推荐自我放松、降低焦虑的调节方法。包括：

（1）阅读推荐书籍《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》（国家卫生健康委员会指导发布，文末附五种常用心理调适方法，可扫二维码按照指导语进行训练，见附件 2）；

（2）阅读推荐书籍《如何控制自己的情绪：最有效的 22 个情绪管理定律》（[美]奇普·康利，见附件 3）；

（3）参加在线学习《[压力与情绪管理](#)》（该课程 25 号首期课程到期，可以在截止日前登录观看；也可以报名参加下一期开课）；

（4）阅读相关材料，了解如何在疫情防控期间做好网络学习准备，正确应对网络学习带来的焦虑和挑战？（华中师范大学心理学院《网络环境下的教与学》手册，见附件 4）。

3、建立主动了解学生心理现状/学生获取心理支持的渠道

依托辅导员-班主任-班长-小组长等学工队伍，建立正式渠道，及时了解学生心理现状，关注高危人群。

鼓励学生在感受到心理压力时，通过班级群交流，寻求同学和老师的支持。

根据评估，建立与班主任/辅导员/心理老师的个人联系(公布教师微信、QQ)，获取心理支持。

4、推荐专业心理援助的渠道或资源

在学生面对压力，需要提供明确支持时，提供心理服务或推荐寻求专业帮助的资源。

必要时，推荐学生向当地心理热线寻求帮助，或根据学校统一安排，推荐向大学生心理咨询中心或“陶老师”热线寻求专业帮助。

5、提供如何应对疫情或自我调节的心理讲座资源

(1) 推送由教育部、卫健委、心理学专业团体提供的在线心理健康辅导讲座《高校疫情心理援助热线工作系列培训》系列，供学生学习。

《[我们可以在延长的假期中做些什么](#)》(北京大学钱铭怡)

《[用健康的心态迎来复学](#)》(北京师范大学林崇德)

《[疫情心理应激的特点和发展规律](#)》(清华大学樊富珉)

《[疫情心理应激的觉察与自我评估](#)》(华中师范大学吴才智)

《[疫情心理应激的管理与自助](#)》(天津师范大学白学军)

《[疫情引发的歧视及应对](#)》(华中师范大学周宗奎)

(2) 推送心理学从业者的疫情心理应对与调适的在线视频

《[疫情恐慌下，如何与自己的各种情绪相处](#)》(海蓝博士)

《[疫情之下，人人必备的心理调节法](#)》(刘轩)

《[“武汉肺炎”风暴里如何提高心理免疫力](#)》(上海体育大学贺岭峰)

《[在紧张气氛中睡个好觉](#)》(冥想日课1)

《[舒缓你的身心压力](#)》(冥想日课2)

《[帮宅家的你缓解焦虑](#)》(冥想日课3)

《[疫情心理应激的特点和发展规律](#)》(北京回龙观医院心理科童永胜)