

兰州现代职业学院旅游学院

工作简报

2021 年第 (61) 期

兰州现代职业学院旅游学院（学校）办公室

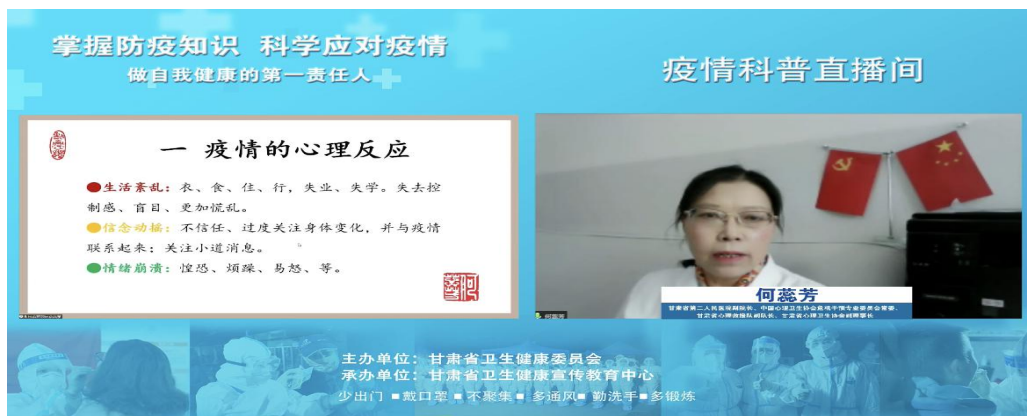
2021 年 11 月 3 日

兰州现代职业学院旅游学院疫情防控办公室

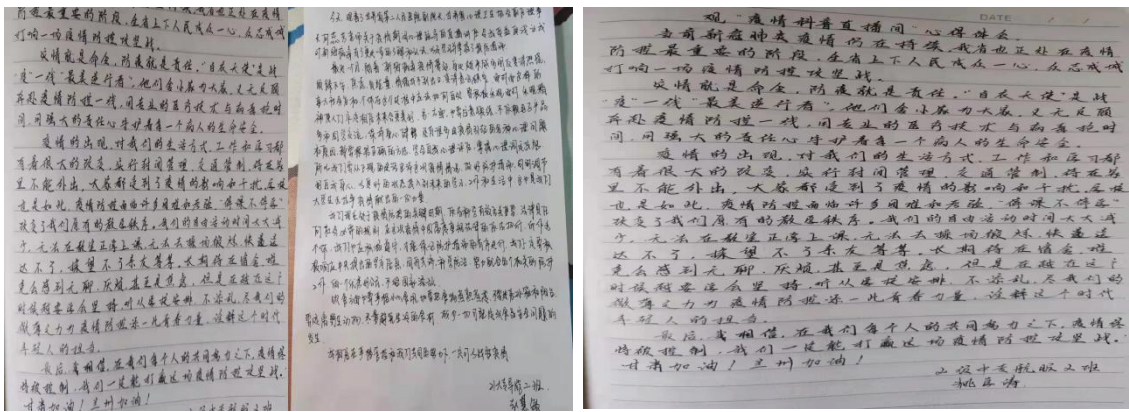
做自我健康的第一责任人

——旅游学院全体师生观看心理健康线上讲座

为培养学生的健康生活方式，助力疫情防控，引导学生建立积极信念，做自我健康的第一责任人，我院于 2021 年 11 月 1 日组织中高职学生观看了“掌握防疫知识，科学应对疫情”科普直播讲座。本次直播活动从：培养健康生活方式，助力疫情防控、疫情期间居民膳食指导、居家和隔离人员心理调试技巧、公众面对疫情心理反应和应对策略、掌握防疫知识科学应对疫情几个方面展开。



直播中，何蕊芳院长为我们介绍了疫情期间可能会产生的心理反应，包括生活紊乱，正常的衣、食、住、行被打破，过度关注身体变化，情绪崩溃、惶恐、烦躁、易怒等。何院长还讲述了心理反应的几个过程，告诉我们要适当表达情绪，恢复感觉的敏锐，恢复生活节律。随后西北民族大学教授志凡为我们讲解了疫情期间的居民膳食指导。膳食营养是提高免疫力的根本措施。告诉我们疫情期间少出门，戴口罩，不聚集，多通风，勤洗手，多锻炼。通过本次学习，同学们了解了简单的心理调节方法，与支持系统保持连接、记录自己的日常生活，大家线下积极讨论并认识了许多防疫的科学技巧，以科学态度面对心理问题。随后各班积极撰写了本次直播活动的心得体会。



通过这次线上直播教育，加强了同学们对于防疫的安全知识教育，提高了同学们面对疫情防控的能力，再一次加强战胜这场疫情的决心，增加了大家对心理健康知识的积累，让同学们对自己当下的反应和行为能够正确分析、有效应对。期待疫情的阴霾早日散去，让我们共同守护健康、和谐、美丽的校园！

（兰州现代职业学院旅游学院学生办公室、团委供稿，综合办公室审稿）