

《提高免疫力，疫情面前主动作为》教案

教学目标：

- 1、知识目标：知道动态清零的具体含义；认识抗疫的重要性和新时代新青年的肩负的抗疫使命。
- 2、能力目标：能够在新时代背景下主动抗疫。
- 3、情感价值目标：增强广大青年对身处中国的幸福感、自豪感和归属感。

教学方法：讨论法、讲授法、小组情景表演展示

教学重点：抗疫的重要性

教学难点：疫情面前如何作为

教学内容：

一、课程导入

任何老师领唱，全班整齐唱抗疫歌曲《人世间》

教师：各位同学，大家好！一首抗疫歌曲《人世间》将我们带入了深深的思考？疫情当前，作为新时代新青年，我们应该怎么做？今天我要讲的主题就是《提高免疫力，疫情面前主动作为》。

二、新课讲授

我们先来看一段短片。（播放短片）

当前，全球疫情形势依然严峻，以美国为例，前期轻视病毒加之没有做好预防，使得新冠大面积在美国传播开。各洲自治的制度，又让国会政令无法有效在当地实行，资本主义制度下，医疗资源掌握在私人资本手中，普通民众难以承担高额医疗费用。当地企业坚持经济利益为重，不愿停工停产，无法阻断传播源，进一步导致病毒扩散，造成了新冠患者死亡人数持续上升的状况。

至目前为止，世界各国仍受新冠病毒困扰。唯有中国，将疫情危害控制在最小范围内。尽管如此，我国的疫情防控形势仍不容乐观。

据数据显示：

当前的疫情给我们的生产生活造成了极大的不便，也是对党和政府以及全国 14 亿人口的重大考验。

多难兴邦！回望过去，我们经历很多自然灾害，但中国人民从未退缩。

还记得，1998 年夏，我国江南、华南大部分地区及北方局部发生了



有史以来的特大洪水，一时间，2亿多人受灾，不少工厂、良田被滔滔洪水吞噬。抗洪群众达800万，部队官兵达30多万。

2002年11月，广东爆发非典型肺炎。疫情波及我国内地24个省市区、266个县区及国外32个国家和地区，平均死亡率超过了10%。

2008年5月12日的汶川大地震，2008年5月12日的汶川大地震是近30年来我国建国以来发生的有记录破坏力最强，经济损失最大，伤亡最为惨重的地震，直接严重受灾地区达10万平方公里。

地震中，被埋了72个小时的陈坚是无数不幸遇难者之一。他坚强地相信党和政府，当时他说的一段话至今让人记忆犹新：他说：“我一定要坚强，我必须坚强，为每一个深爱我的人。一定要顽强地活下去。我要对得起他们。我要对得起他们对我付出的那么多的好。我希望你们一样，不要在任何困难面前被吓倒。”

2019年12月以来，全球已有200多个国家爆发疫情，新冠肺炎疫情成为全球性公共卫生事件。湖北武汉市爆发新冠肺炎疫情，很快波及国内其他省市自治区。面对这场前所未有、突如其来的疫情，党中央高度重视，习近平总书记多次作出重要指示，亲自部署、指挥。采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延，为世界其他国家抗疫争取到宝贵的“窗口期”，提供了行之有效的防控经验。

危难之际，在中国共产党坚强领导下，军民一心严防死守、顽强战斗，抒写下一幕幕感天动地、可歌可泣的雄壮画面。

路易·艾黎曾说过：“中国人民有一种精神，有一种从长征、延安、洪湖、抗战的革命斗争中产生出来的精神。中国人民充满这种高尚的精神，这种精神穿越时空，引领未来……”

伟大抗洪抗疫抗震救灾精神绽放的强大精神动力，必将激励我们在经受各种考验挑战中不断夺取新的胜利！

当前，“动态清零”当前我国抗击疫情的最佳选择。所谓“动态清零”是指，全链条精准防控，发现一起，扑灭一起。实现病毒、疾病、疫情清零。

为什么要动态清零？原因是：

1、奥密克戎病毒一个人可以传10个人，是2020年初期的早期毒株的3倍；代际之间潜伏期也在缩短，基本3天可以传一代。如果一个病

人在外面充分和大家进行接触，10天可能传染1000人；由于病毒进化和疫苗的推广，无症状病例显著增加。

2、新冠病毒的传播速度快、隐匿性强、潜伏期短，变异仍具有高度不确定性。“精准防控模式”在与奥密克戎赛跑的过程中，显得力不从心。我们不得不承认，面对奥密克戎，传统的“封城模式”可能比上海的科学精准更有效。这无疑是一个痛苦的再认识过程。

所以，封控、管控、防范等尽量减少人群流动，是对抗新冠病毒的有效措施。

面对严峻的形势，我们能做什么？

一、提高思想免疫力

2002年出现的非典，为了治好患者，采用了激素治疗，当时有人被用激素治好了，但后来有了很严重的股骨头坏死，生活的每一天都非常煎熬，甚至可以说“命是捡回来了，但活得很痛苦”。

学校是人口聚集的地方。一旦感染，后果不堪设想。吉林农业科技学院四天报68例感染者、白城师范学院的新冠感染案例给了我们深深的警示。目前，我们不能预知新冠给我们带来怎样的后遗症。战“疫”斗争是一场生死考验，来不得半点马虎。每个人都是自己健康的第一责任人。无论是在家还是学校，疫情防控需要持续重视。

针对疫情，我们国家制定了一系列防控措施，明确了疫情防控22种违法违规行为及法律后果，江西省教育厅制定了新冠疫情防控技术方案，我们学校制定了 等规定。

对于违反规定的行为，坚决予以打击。让人痛惜的是，我们身边仍有思想免疫力低，无视规定的顶风作案者，给师生们带来了极大的风险。。

我校建工系两学生，疫情期间私自离校、瞒报、谎报行程，造成全校200多人隔离，影响了正常的教学秩序，这两个学生也因此被学校开除。

诸如此类的全国案例不胜枚举：

案例一：2022年4月6日，安徽肥西县某高校学生郭某东（无症状感染者）存在故意隐瞒活动轨迹，编造虚假信息的违法行为，曾8次翻墙进、出学校。肥西县公安局依据《中华人民共和国治安管理处罚法》，对故意隐瞒活动轨迹，编造虚假信息的郭某东依法追究相关法律责任。

对学院负责疫情防控的主管人员郭某英和直接责任人员陈某平依法行政拘留，并视情将对学院其他负责人依法追责等。

二、提高行为免疫力

我们应该有什么样的行为呢？

来看看疫情面前，普通人的行为。（播放视频）

1、上海的志愿者

“亲爱的爸爸，虽然您不能再坚守岗位了，但是今天是我在您生前工作单位做志愿者的第15天。这十几天里，我走了您走过的路，深深的感受到您留下的气息……”近日，河南大学学生陈思霖写给父亲的一封信，短短数语，倾注了对逝去父亲的无尽敬爱与怀念，也感动了身边人。陈思霖是河南大学国际教育学院的一名大二学生，他的父亲生前是安阳市甜水井街道办的一名基层工作人员。去年12月20日，陈思霖的父亲因病去世，而这恰恰也是安阳疫情防控最紧要的关头。在处理完父亲后事不久，陈思霖主动联系当地社区，到父亲生前工作的地方做了一名社区志愿者。岁月因青春慨然以赴而更加静好，世间因少年挺身向前而更加瑰丽，这是信仰的力量，这是榜样的召唤，这是使命的传承！

2、学校的老师们

我们的杨书记，家在南昌，也和在座的大部分同学一样，没有离开学校半步。我们的系书记、副书记、辅导员，一周至少有三天在校值班，意味着一周至少有3天见不到自己的娃，坚持和亲爱的同学们在一起。

我们学校的志愿者也积极参加抗疫，校卫队的同学不管风吹雨打，站得笔直，坚守着自己的岗位。

下面我们轮到我们今天的小组展示，今天小组要展示的是2019市场营销班徐舒舒在上海抗疫的真实故事。

上海疫情、多点频发，始终牵动着全国各地热心群众的心。努力援助上海、尽力服务上海群众的意愿也在江西应用工程职业学院徐舒舒同学的心中逐渐深植……

徐舒舒，女、中共预备党员、江西应用工程职业学院下埠教学点2019级市场营销班学生。4月8日晚，徐舒舒同学毅然决然地找到上海市静安区古柏居委会，成为了一名社区防疫抗疫志愿工作者。

4月9日早上7时，徐舒舒同学第一次穿上医用防护服，成为一名“大

白”，并与众多“大白”齐心协力组织居民核酸信息采集、为老人送饭、发放物资。从早上七点开始，徐舒舒和众多“大白”头顶烈日、不顾劳累，耐心地指导居民进行信息采集；时至中午 13 时，徐舒舒和志愿者们来不及吃中饭又进入到下一项工作，给管辖小区内的爷爷奶奶们送饭送菜和发放日常生活物资。这一天，徐舒舒真正体会到医护人员和坚守一线人员身穿防护服所感受到的闷热和窒息，也真正明白了新冠“战疫”幕后的艰辛和不易。

日复一日，连续奋战，徐舒舒和志愿者们每天工作持续到深夜，终于等到所在生活小区于 4 月 19 日 12:22 许宣布解封为防范区。但是，徐舒舒同学依旧坚守在抗击疫情志愿服务一线，帮助居民完成团购、配送食物、发放物资与抗原，并负责统计和核实核酸检测结果等工作，以自己的微薄之力守护着上海这座供她生活的城市小区，用自己的实际担当与作为延续着守护疫区的志愿服务时光……

据悉，徐舒舒同学是在 2021 年 12 月 17 日，怀揣着规划好的职业生涯和个人人生的美好憧憬与朋友驾车抵达上海寻求社会实践实习岗位，并成功进入一家外企公司做 HR。历经近 3 个月的实践磨砺，徐舒舒同学却被 3 月初以来、悄然扩散的新冠疫情紧急按下了生产生活“暂停键”。

轮番的隔离与核酸检测，连同间歇式的休息、上班境况，让徐舒舒同学经历着其他同学所没有经历的忐忑和煎熬，尤其是原本储备好的五天可用的食物硬生生撑了七天，最后不得不求助小区群聊里的热心邻居帮助她们补充食物。同时，那饱含朴实无华言语的暖心小纸条还写着，“姑娘们、别怕！一切都会好起来的！”诚然，受助后的徐舒舒同学和小姐妹们的内心被植入了一颗“要用实际行动，回馈邻居，将这份温暖的爱心传递下去，帮助更多人、温暖更多人”的种子。

徐舒舒同学给老师们的夜深留言和语音显示的始终都是“坚信上海必胜；我无悔当志愿者！”、“我永远相信伟大的中国共产党和伟大的国家！期待早日获批申请能前往方舱医院参与志愿服务！”

三、提高方法免疫力

1、积极调整自我认知，坚定战胜病毒的信念。

人的情绪往往受到认知方式的影响，当坏情绪来临时，请告诉自己停下来，此时务必避免沉浸在不良情绪中，否则陷入负面的认知和情绪

循环中难以自拔。

面对此次疫情，我们需要让理性战胜感性，化被动消极为积极升华。与其反复想自己多么倒霉，不如想想自己与确诊的人相比是多么的幸运，进行积极的心理暗示。

2、应该科学认识此次疫情，不信谣、不传谣。

此次疫情发展迅速，但国家应急响应同样迅速，大量接收网络信息不仅不利于隔离者的心态调节，反而会因为接受信息量太大影响心态平衡。因此，我们首先应避免过度接收网络信息，相信国家强大的医疗能力，心存战胜病毒的信念，这将十分有利于不离校时的情绪调节。

3、了解情绪与躯体症状的关系。

当人处于较大压力时，不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来，也就是我们常说的“躯体化症状”，这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、食欲不振、腹部不适、乏力等。不离校的时间过长，学生此时出现以上表现有极大可能是由于心理压力过大造成。因此，积极调节心态，一方面会减轻躯体化症状，一方面有助于自身免疫力提升抗击病毒侵袭。

四、提高身体免疫力

青年学生既要在课堂内“文明其精神”，也要在操场上“野蛮其体魄”。最后，我想用一段视频结尾（播放视频）

思政部

2022年5月