

停课不停学 家长和孩子该怎么做

受新冠肺炎疫情的影响,所有学校都推迟开学,但停课不停学,网络给师生们架起一座学习的桥梁。那么,停课不停学到底要学些什么,家长和学生应该怎么做呢?



亲子时刻

来试试 这些护眼方法



延迟开学后,孩子们在线学习使用电子产品的时间明显增加,有的家长十分担心孩子的视力下降,甚至为孩子采购了防蓝光眼镜等设备。其实,电脑、电视都会存在一定波长的蓝光,防蓝光眼镜主要是预防蓝光对眼睛特别是对视网膜和黄斑的损伤,但是对于近视并没有切实有效的预防作用,假如买了没有质量保证的伪劣产品,还会适得其反。

在此,教一些简单易行的护眼方法,家长和学生不妨试一试:

1.家长可根据孩子身高变化,选择可调整高度的课桌椅,学习时身体放松靠在椅背上,肘部搭在桌面,不要悬空。眼睛与屏幕应保持50至70厘米的距离,双眼平视或向下注视屏幕,这样可以使颈部肌肉放松。

2.学习三四十分钟后休息一会儿。休息时,可站在阳台向室外远眺,也可以闭目养神让眼睛沐浴阳光,做眼保健操也是不错的放松方式,让眼睛肌肉彻底放松,缓解疲劳。

3.使用电脑时室内光线要适宜,周围环境过亮,容易产生眩晕;光线过暗,眼睛容易疲劳。家长可以调整屏幕亮度、对比度、字体的大小,并将屏幕背景改为柔和的绿色,来缓解视疲劳。

4.从饮食上下功夫,增加补充富含维生素B、维生素A的食物,如芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽油、胡萝卜、西红柿、菠菜、小油菜、油麦菜、空心菜等,这些菜营养丰富,对保护视力大有裨益。

晚综



1 家长能帮着干点儿啥 重在引导和培养



对孩子来说,从小学到大学的学习过程中,他们最需要和最重要的能力,就是自主学习的能力,这种学习能力将渗透在孩子个人发展的各个方面。当孩子在家学习时,家长可以把重心放在引导和培养孩子的自主学习能力上。

在家学习过程中,孩子需要借助各种网络课程资源,年龄小的孩子可能对电子产品的操作不是很熟练,这就需要家长协助孩子使用电子设备,时刻关注学校和老师发布的通知、消息,帮助孩子下载好学习资料。

家长的引导不单单是陪着孩子看看视频、看看书,而是要能静下心来,和孩子商量每天怎么安排学习计划,怎么让每一天的学习效率更高、效果更好。多给孩子空间,教孩子自己安排,培养孩子自主学习、自我管理的能力。

在学习过程中,孩子如果产生疑问,家长不能简单地给予孩子答案,要与孩子一起讨论,引导孩子通过自己的努力解决难题,体会学习过程的快乐,从而获得成就感。

这场疫情对于整个国家来讲是一个考验,家长要给孩子提供抗击疫情的正能量。在这场没有硝烟的“战争”中,很多医护人员都冲在了前线,是孩子们的榜样和楷模。家长应该告诉孩子,在家做好隔离和防护,是一个公民应该做的贡献。同时,家长要多引导孩子关注时事新闻,培养孩子的格局和视野,让孩子拥有家国情怀和国际视野。格局大了,孩子在未来才能走得更远。

对于延期开学,家长不必过于焦虑,不用担心孩子的学习进度跟不上,更不用担心网上学习的效率不高。其实,在家学习,恰恰是一个培养孩子自主学习能力的最好时机。家长们要放下焦虑,相信孩子,不要只关注学习知识的结果,而忽视了学习的过程。只要用正确的方法引导孩子进行自主学习、自我管理,孩子会有更多的收获。

2 培训机构的课要不要选 根据孩子的实际情况决定



疫情让这个寒假变成了“加长版”。虽然父母们多了一些亲子时光,但各种云端学习,尤其是各大培训机构提供的免费直播课又让家长陷入了选择的茫然和焦虑之中:“在家上学,我可辅导不了他,干脆给他把课排满了,省得闹心”……家长中有此类想法的不在少数。

对此,要根据孩子的实际情况选课,不要把孩子的课排得太满。

众所周知,课堂是学生获得知识的重要渠道,但是,学生要真正认知一种事物还需要不断实践,学生能力的增长也不是上课就能上出来的。具体来说,数学课上明白了算理算法,还需要通过练习掌握计算的方法,确保计算的准确性;语言类学科的学习需要课下的听说练习,也还需要时间去完成

阅读与思考;物理、化学的原理、定律也还需要课下更深入地探究……“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”说的就是这个道理。

学习需要一定的系统性和完整性。我们鼓励孩子充分利用“碎片化”时间来学习,这是指时间的利用;但是学习在内容和时间顺序上是有系统的,不要盲目“东拼西凑”。特别是在这个阶段,家长们不要盲目追逐培训机构的网课,而要根据孩子的年龄、理解程度等实际

3 面临毕业如何应对 调整心态补上短板



停课不停学,毕业年级学生压力大,居家学习的挑战更大,该如何应对?

首先,要学会调整心态,适应突发变故。面对突发疫情,原来的学习节奏被打乱了,何时恢复常态尚不确定,不少学生因此变得焦虑不安,不知所措。其实,同学们应该认识到,外部变化我们无法改变,但可以调整自己去适应。况且这个非常态的时期,是每个同学都要面对的,这时如果自己利用得好,可能反而会转“危”为“机”,实现弯道超车。

其次,跟紧大部队,补上自己的短板。针对初中、高中毕业班学生,不少地方出台了保障举措,通过“空中课堂”“网上答疑”等形式为学生查缺补漏。学校老师也针对居家学习制定了非常细致的指导方案,对学习进度和学习计划做了很好

的规划,同学们要跟紧、落实,保证不掉队,学习更有效率,心里会更踏实。同时,要利用居家学习自由时间多的便利,找到自己的短板,制定“自选动作”,集中精力攻关。

第三,多和老师同学沟通,建立“学习共同体”。为了让自己克服困难、督促自己进步,及时和老师、同学讨论并尝试解决学习中遇到的问题很重要。有些问题如果自己解决不了,可以整理成问题集,正式开学后当面向老师请教。制定切实可行的小目标、小计划,和同学们组成“学习共同体”,互相监督,互相鼓励,能使学习成为一件充满乐趣的事。

第四,关注时事,适当运动,做做家务。把全部的时间和精力都用在功课上,不见得是最有成效的。“文武之道,一张一弛”,运动和家务能让自己得到有益的放松,也能增强体质,让自己学习时更有精力。关注时事,多和身边人交流看法,能够开阔视野。德智体美劳全面发展,才是我们这个时代人才的必备素质

此外,在孩子居家学习的这一段时间里,家长也要调整好自己的情绪,避免把自己的焦虑情绪传导给孩子。特别要提醒家长的是,要有意识地

情况进行知识的拓展和延伸。平心静气地对孩子的学习情况进行分析,科学理性地为孩子安排在家学习的内容,不明白的地方可以向学校老师寻求指导和帮助,这样,家长就能清楚地知道自己孩子到底需不需要选培训机构的课。

当然,如果孩子学有余力,也可以根据个人的兴趣爱好选择适当的课来上。什么样的课算是“适当”的呢?首先一点,不要为了占满时间而去选课,更不要过分相信某些课的作用,毕竟我们都知道喂饱我们胃的绝不只是最后那一个“馅饼”;其次,不要选一些“炒冷饭”和“深度挖坑”的课,更不要因为“延期开学”而去选一些“抢跑”的课。还是那句话:不要干扰孩子学习的系统性和完整性。

培养孩子的自我管理能力,但不要把自己变成“督战队员”。当孩子不够自觉或者难以自我约束时,可和他一起讨论解决办法,协助他做到,尽量不要强制。据《北京日报》

相关链接

宅家如何锻炼身体

开学虽然延迟,学生的体育锻炼却不能停。

在家锻炼,首先要考虑运动的环境是否安全,学生应穿着运动鞋服,远离危险物品。如果家中空间有限,学生可以用原地慢跑替代移动范围较大的耐久跑,也可以无绳徒手跳。无绳徒手跳,每次150至200个,要模仿单摇跳绳,手脚协调配合,脚跟适度抬起,起落轻盈缓冲。还可以立位体前屈,每次30至50个,并腿直臂弯腰,低头含胸看脚。直臂下振发力,控制重心稳定。

如果场地条件允许,练足球可以采取原地脚掌踢球,一脚做支撑,用另一只脚的前脚掌有节奏的顺、逆时针方向踢球,脚不离球;篮球可以进行拨地滚球,两脚开立站好,低头弯腰眼看着球,五指分开掌心空出,左右手配合拨地滚球,让球在两腿间绕“8”字,增加在家运动的丰富性和趣味性。晚综