

居家快乐学习，给同学们10个锦囊

为阻断疫情向校园蔓延,确保师生生命安全和身体健康,教育部日前下发通知,要求2020年春季学期延期开学,各培训机构也按要求取消各类线下课程。
孩子们不能如期进入幼儿园,大中小学也不能正常上课了。宝宝在家怎么玩?中小学生在家里怎么过?大学生的专业学习怎么开展?毕业生找工作怎么办?天天“闲”在家,心里烦闷找谁说?一连串的问题成为2020年留给广大教师、家长和学生的道道挑战题。
欣慰的是,办法总比困难多。在这个特殊的日子里,“停课不停教、不停学”,正在成为各校扎实和暖心的行动。

锦囊1 分享共同话题减少彼此矛盾 用好漫长“亲子假”

一场突如其来的疫情让忙碌的父母们忽然停下了脚步,整天和孩子“腻”在一起。这既是亲子沟通良机,但有限的空间也有可能将两代人的矛盾无限放大。如何让这个最漫长“亲子假”变成日后一段最温馨的回忆,不妨看看12355上海青春在线青少年公共服务中心两名志愿者老师给出的建议。
同济大学附属七一中学专职心理教师金小燕坦言,父母除了要消化自身因疫情带来的负面情绪,还要和孩子时不时冒出来的“无聊”情绪作战,确实很有挑战。但“宅家”让全家人有机会重新去审视“家”,用有限的资源和场地,创造无限的可能性,比如有人用滑板在家当小船划动,有人用毯子和家人一起尝试跳舞,用各种锅碗瓢盆一起演奏“打击乐”,学会分享孩子的快乐。此外,不妨和孩子同读一本书,分享各自的收获和思考。
“再长的假期也总要结束,应该引导孩子调整生物钟,安排好一天的生活,并为新学期做好规划。”闸北第一中心小学心理健康老师王慧

锦囊2 去不了幼儿园在家乐趣不能少 做个会“玩”的宅宝宝

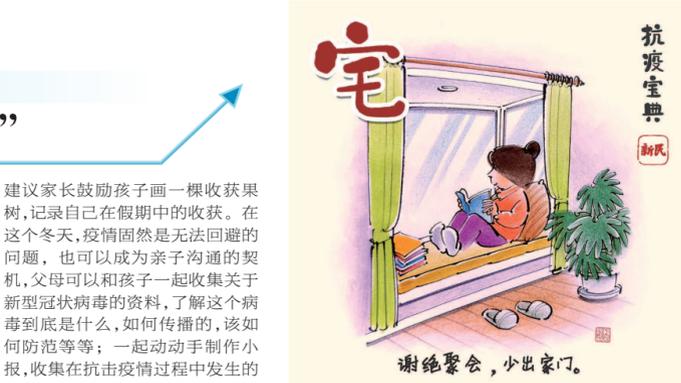
这场疫情打乱了许多家庭的春节寒假计划,旅行泡汤了,聚会也取消了,游乐场、公园的放风也不能去了,如何安慰失落的学龄前小孩子呢?其实,不要小看这些小不点,他们也是社会一分子,也可以让他们做一些力所能及的事。因此,共同抗击疫情的特殊时期,也是很好的亲子教育机会,家长们不妨通过绘本来让宝宝参与其中,比如,可以通过网络找来《给孩子的疫情图鉴:地球是一颗病毒星球呀》(2020年春节发生了什么)《我是小战士》等诸

锦囊3 定制一份小学生“宅家指南” 居家活动要项目化

正确的口罩佩戴方法和洗手步骤,用儿歌、讲解的方式分享给身边的家人,检查大人们是否掌握;了解抗疫先锋事迹,挖掘身边故事,用手绘、用简图来讲述,看看谁能成为“抗疫小主播”;厨房也能成为实验室,居家日子可以通过线上资源尝试家庭小实验,通过阅读积累知识,能在看一看、学一学、试一试、做一做中学有所获;学习、掌握劳动技能和窍门,在家中做一些力所能及的家务,争作劳动小能手……杨浦区

锦囊4 各科教师就在同学身边 个别辅导一样不缺

浦江一中校长汤林希望同学在家合理地安排好学习任务,做好自主学习不仅是为抗疫防控做贡献,同时也是一名学生培养自主学习习惯的好时机。“开展网络远程教学需要学校根据学科和学习的内容来定,比如,一些以书本知识为主的,我们可能会做一些导学案,引导孩子在家里开展自主学习与教师网上辅导相结合。而有一些课程可能会以任务单的方式下发给同学,比如,体育运动的打卡等。我们部分老师已经开始



宅 谢绝聚会,少出家门。



洁 洗手消毒,晾晒被褥。



测 遵规隔离,定期测温。



报 接触疫区,主动申报。



定 不信谣言,坚持理性。



和 购买物资,有序谦让。



信 规律生活,树立信心。



爱 用爱支持,战胜病魔。

锦囊5 毕业班学生更需心理支援 消除焦虑迎接挑战

推迟开学,高三和初三毕业班学生们似乎更多了一些烦恼。“与其单兵作战,不如和好友组团,一起迎接这场挑战。”上海市第二中学心理高级教师周宇说,“离开校园作息的约束,不仅会产生惰性,还会引发情绪焦虑。可能一些孩子会认为,没法准时上课就没法进入好的学习状态,就没办法取得好的学习结果。这种情绪在毕业班学生身上表现更为明显。面对这样的情绪,每个学生可以对自己学习情况,班主任还与家长共同分析,为孩子确立正确的高考目标。有的父母还把孩子在家学习的照片上传给老师。”“老师就在你身边。”班主任们不约而同说出的这句话,给了同学们极大的学习信心。

锦囊6 大学要充分利用好慕课等资源 组建线上学习小组

目前共有20个国家和地方在线教育平台,能够找到以国家级精品课程和国家级虚拟仿真实验课为代表的超过1.5万门在线课程,覆盖所有12个学科门类。上海交通大学在线课程负责人余建波建议,大学生可以选择中国大学MOOC、智慧树、学堂在线等平台线上自主学习,如果学校老师还能组织相应的教学或直播课堂更好。上海交大正紧密地利用积累的在线课程资源和经验,计划开设虚拟教室开展线上教学,学生、教师可通过电脑端或手机端进入班级,实现在线直播授课、作业测试、答疑互动等。同时教务处陆续将建设完成110门慕课课程上线,免费向社会开放。电子信息与

锦囊7 大学毕业生找工作有新方式 “空中面试”扬我所长

华东理工大学学生就业指导服务中心日前发出《致用人单位的一封信》,建议各单位使用电话、视频等在线方式与毕业生进行沟通。没有了春季校园招聘会,也没有校园宣讲会,甚至没法去单位实习。于是,“就业+互联网”平台就成了学生找工作的主渠道。华理就业中心透露,今年将与智联招聘等校外专业机构合作,积极开展“空中宣讲会”“空中招聘会”“空中面试”。找工作,面试是关键。线上面试

锦囊8 跟着运动视频定制训练计划 莫忘每天体育锻炼

虽然不能在操场上尽情地跑跳,或约三五伙伴打球对抗,但这个特殊的寒假,大同初中的同学在体育组老师的指导下,仍交出了一份份货真价实的体育寒假作业。“从热身到基本活动再到拉伸放松,每天保持30分钟到1小时的锻炼是必须的。”大同初中体育教研组组长黄琳介绍,根据该校学生体质测试及日常体育成绩分析得出,耐力和力量素质是学生短板,而在历次国家体质监测中,这也是上海青少年普遍短板。为此,老师们设计了一系列有针对性

锦囊9 屏幕选大点休息时多远眺 上网课莫忘防近视

原本安排好的线下补习班通通变成了线上课程,一上就是一两个小时,外出活动的次数也减少了,孩子们该怎么保护视力呢?复旦大学附属眼耳鼻喉科医院视光组黄佳副主任医师说,保护视力,最力所能及的就是行为干预,在无法增加户外活动的前提下,居家的用眼护眼就显得尤为重要。“改成线上教学,有的孩子一天在屏幕上的学习时间要长达6-7小时,这不利于近视防控。”黄佳说,上网课,屏幕应选大一点,距离远一

锦囊10 管住嘴巴注意饮食卫生 不迷信“抗病毒”食品

“如果有条件,可以选择将课程投影到墙上,或者电视机屏幕上,比看小屏幕要好一点。”此外,每次看屏幕20-30分钟休息放松5-10分钟,因此强烈建议网课老师合理安排课程,留出更多的时间来给孩子们放松、远眺。家长也可以选择收看录播,自由分割时间段,避免长时间用眼导致视觉疲劳。伏案写字更要注意姿势,做好“三个一:一拳/一尺/一寸”。每次阅读30-40分钟后,应让眼睛休息放松5-10分钟,尽量向远处眺望。

锦囊10 管住嘴巴注意饮食卫生 不迷信“抗病毒”食品

在预防和抗击新型冠状病毒的过程中,除了做好个人防护、避免接触传染源以外,“非常时期”又该如何合理安排居家饮食?在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉看来,良好的营养状态是抵抗力的根基,可间接帮助机体抵抗病毒的侵袭。“在减肥的小伙伴注意了,这一时期不建议过度节食,以免因不恰当的减重造成抵抗力下降。”当然,这也不意味着居家期间可以放纵饮食,大吃大喝。马莉告诉记者,要避免因不合理饮食而导致其他慢性疾病控制不佳或诱发急性消化系统疾病,以至于不得不前往医院就诊,增加感染的风险。她提醒家长和广大青少年,不要迷信所谓的抗病毒超级食品,只有多种食物组成的平衡膳食模式才能最大程度维护人体健康。在特殊时期推荐每天食物种类尽可能20种以上。她特别指出,厨房要生熟分