

编者按

新冠肺炎疫情暴发后,延迟开学成为教育界重要防控措施之一。中小学生在“停课不停学”的“加长版”寒假中,开启了“宅在家里”的课堂,家长则默默启动了“陪伴学习”模式。家长的亲子陪伴能力及家教能力,成为决定学生居家学习质量的关键因素。

为进一步推进家庭教育科学发展,营造更加重视家庭教育的良好氛围,江苏教育报刊社联合沪浙皖教育专业媒体开展“特别寒假里的家庭教育故事”征集活动,反响热烈。本期我们选发部分来稿,将视角投向特别寒假的家庭教育之“道”,敬请关注。

“新六脉神剑”

■谢延浩

我的孩子上小学四年级,正处于自我意识觉醒、叛逆萌生的阶段。孩子成长的过程就是父母与孩子相互磨合的过程,因为都是“第一次”。没有经验可循,父母只有用心感受、尽心引导。我把自己的体会总结为“新六脉神剑”,在“螺蛳壳里做道场”,通过这些“术”去达致孩子成长的“道”。

“自主学习”剑:学习是自己的事。学习是谁的事?当然是孩子自己的事。超长寒假离开了老师的监督,一“放”一“松”之间,极易偏离固有学习轨道。“家庭即学校”,从时间管理上按照“准学校”的作息安排,和孩子商讨并明确晚上几点睡觉、早上几点起床,然后由孩子结合老师安排的任务,自主安排课表,并自主执行,能动地把握整个学习进程。从2月10日开始,我家孩子按照每天的课表,一到时间就坐下来学习。借助老师给的资源包,读读背背、写写画画,有实践、有体育、有娱乐,忙碌而充实。

“有限支持”剑:创造无忧学习环境。有了自主学习这个前提,家长的角色就成了“有限支持”了,力求做孩子学习的有限支持者,而不是包办者、代办者,做孩子的引路人、启发者,而不是决策者。在家提供条件保障是我的第一要务,帮忙打印资料、进行难题辅导、协助线上提交作业,有时提供些建议。我明显感觉孩子乐于做决策,比如在选修哪些课的决定上,他喜欢动手实践的内容,对音乐欣赏等兴

趣不浓,所以我尽量不替他做决定。

“情绪安抚”剑:弱化孩子负面情感。爱玩、好动的孩子被限制在家中这一狭小的空间,难免烦躁甚至发脾气。一天早起,孩子发现自己长了口腔溃疡,竟然哭了。问原因,居然是“妈妈吃了那么多荤菜,都不长溃疡,我吃这么点却长了,这不公平”。在家宅这么长时间,难免有些不适应,情绪比较容易冲动可以理解。家长能做的除了开导之外,还可以转移他的注意力,用运动、游戏、美食去宽慰、去纾解,以弱化孩子的负面情感,减少孩子的焦虑。同时,家长不能“火上浇油”,要管理和控制自己的情绪,“他强由他强,清风拂山岗”,以柔克刚,方显本色。

“强身健体”剑:练就体魄舒缓压力。孩子说,这个寒假自己进步最大的是“打乒乓球水平有很大提高”。由于条件限制,不能户外运动,只能在家把餐桌作为室内乒乓球台。虽说台面小,父子、爷孙切磋起来也其乐融融。于是,每天做作业都要来一堂乒乓球练习课。孩子主动收拾桌面、摆放分隔线。此外,还要放任他在家里踢“纸团足球”,轰得墙面咣咣作响。还有老师布置的跳绳、仰卧起坐、坐位体前驱、韵律操等,让运动舒缓孩子特殊时期的压力,在练就健康体魄的同时,也融洽了亲子关系。

“家庭思政”剑:价值引领润物无声。这个特殊时期,是强化孩子思政教育的最好契机。电视上播放的多是抗击疫情的新闻,彰显

了“最美逆行者”的果敢、英勇和付出,显现的是举国动员体制的强大优势。作为家长要有意识地引导孩子多看新闻、多听评论、多发表看法。孩子说,“看到国家的行动非常迅速,感到自豪”“对医生感到敬佩”……他还创作了书法作品“尽用仁心昭日月,唯将大爱许山河”、美术作品“众志成城,不平”。在潜移默化中,孩子的价值观受到影响,变得更加热爱祖国,更加崇敬医者,更憎恨那些野生动物的“交易者”与“食用者”。

“关系无间”剑:成为孩子知心朋友。这个假期可以说是亲子相处最长的一段时间,非常考验家庭关系。如果从“不输在起跑线上”的强烈期盼出发,严格要求与苛责,关系必然紧张;如果从“尊重孩子的天性与选择”的良性暗示出发,不擅长的地方不苛求,有兴趣的地方多发扬,“因材施教”,关系应能缓和。当然,成为孩子的知心朋友,不是没有规矩的“纵容”,而是有规矩的“自由”,松紧有度,该学习时学习,可以玩时尽兴玩。托尔斯泰曾经说过,“全部教育,或者说千分之九百九十九的教育,都归结到榜样上,归结到父母的端正和善上”。家庭和睦,父母恩爱,不吵不闹,和谐安宁,这是给孩子最大的慰藉和安全感。问孩子假期和家人的关系有何变化,他回答:“最高兴的事是大家有更多的时间在一起了,更加亲密无间。”

这个“特殊的假期”,也是身为父母的我们与孩子共同体验、共同成长的一段旅程,感恩这段旅程。

「加长版」寒假,需要怎样的「硬核」家教

用心陪伴,静待花开

■余敏

这次疫情也是真实的社会情境,给孩子们提供了上一堂生活大课的契机。如何让在这次疫情中成长,获得知识、能力和好的品格?经过和孩子爸爸分析讨论,我们对目标进行了分解和有针对性的设计。

以疫情事件引导思考行动,塑造正向人生品格。在居家第7天的时候,10岁的孩子显得很烦躁,有诸多抱怨:不能下楼玩、看不到同伴、每天总是单调的几样菜。这个时候,我们引导她一起看新闻。84岁的钟南山、73岁的李兰娟奔赴抗疫一线,身患渐冻症仍在一线救人的张定宇院长,“逆行”的白衣天使、勇往直前的军人、为百姓生活奔波的社区人员……看了他们的故事,孩子的心被触动了。尤其是张文宏医生那句“你在家不是隔离,是在战斗啊”这句话,让孩子知道自己现在所做的,是每个普通人对打赢这场战役

的重要贡献。她开始思考自己还能做些什么。在爸爸的帮助下,她用思维导图做了一张《正确洗手七步法》,并自己配音做成了小视频,经老师的推荐发布在学校的公众号上。在此过程中,她收获了自信,提高了责任意识,也强化了正向人生品格。

用居家学习生活任务,锻炼自我管理能力和自我管理能力。2月10日,孩子学校发了居家学习的通知,鼓励大家制作个性化课表。在自我管理方面,孩子确实有欠缺,所以第一次制作课表时,我们和她一起整理了学校发的资料包,将必修课和选修课内容逐一安排,分配到每一天,并对起床、睡觉、用餐、学习、锻炼等事项进行了细化。一周执行下来,孩子有了心得,除了更新本周学习内容外,还对体育锻炼的时间点进行了调整,对时间充裕的下午也进行了重新安排,以便在完成学习计划的同时做一些自

己喜欢的事。孩子知道了在家也可以像在学校那样有计划地学习,每天都认真按课表完成学习任务。我作为家长,在陪伴的同时共同遵守作息时间,一起学习、一起锻炼和游戏。这种幸福感是平时生活所无法体验到的。

用多种资源共学共研,探索新知。家中没有老人,平时我和先生也各忙各的,很难有时间与孩子共同学习新知识,居家学习给了我们契机。在她完成学习任务之后,我们问她是否需要一起动手做一些科学小实验,很明显孩子兴趣浓厚。于是我们和她选了多个具有代表性的小实验,排在每周的自主课表中,在动手实践环节一起完成,并根据学习实践情况撰写报告。截至目前,我们已经完成了十多个小实验,她学到了很多新知识。而在实践的过程中,孩子还总结出了自己的学习方法、思维能力、探索能力都得到了提升。

家庭体育在疫情防控中大有可为

■李红

在“停课不停学”背景下,“宅运动”一时间成了热搜。然而严峻的疫情和居家条件,让体育锻炼的打开方式不同于平常,没有专业的场地和设备,如何做到既不走样也不过度运动?如何引导宅在家的孩子进行科学锻炼、增强体质、促进健康?这些都是需要我们静下心来思考和解决的问题。

体育锻炼可以有效增强体质

钟南山院士指出,在病毒感染初期,并没有特效药物可以进行针对性治疗,最关键还是看患者的身体体质,依赖患者自身的免疫能力。运动是一种应激原,经常运动使人体的各种机能随之产生一定的应激反应,心肺和呼吸道黏膜不断受到锻炼,长此以往体质自然比不运动的人要好,更能抵抗病原体的侵袭。同时,经常参加体育锻炼的人肌肉比较发达,蛋白质储备比较充分,而骨骼肌是人体合成谷氨酰胺(免疫系统的重要能量来源)的最重要场所,含有多种与代谢相关的酶类,对保持人体免疫系统的功能具有重要作用。

居家体育锻炼重在科学和规律

科学的锻炼方法应该包括适当的运动量、锻炼规律性和锻炼日常化。中小学生在没有形成自觉锻炼的意识与行为,疫情期间,需要用可行的网络视频课程引导他们坚持运动、科学运动。

“宅运动”设计要符合学生身心发展特点。空中课堂、视频课程、体育家庭作业等资源平台,让更多的体育内容和形式进入“课堂”。教师远程指导应以此为契机,改变学校体育沉闷现状,设计更符合学生身心发展规律的课程内容,因地制宜、因材施教,让有个体差异的学生在运动内容和强度上有所选择,打破体育不均衡现象。

合理控制运动量。疫情期间学生居家锻炼以中等运动量的有氧运动为主。运动强度过大容易使机体产生疲劳,导致免疫力下降,形成“开窗”期,病毒容易侵入体内;而如果只是蜻蜓点水,则不利于激活人体的免疫系统。因此教师和家长要帮助孩子把握自身情况,根据他们的年龄、性别、爱好、身体条件、锻炼基础等

不同情况控制运动量,使体育锻炼更具有针对性。

遵循规律性原则。规律的体育锻炼通过改善新陈代谢对人体免疫能力产生影响。国家体育总局体育科学研究所提出,只有每周参加体育锻炼频率3次及以上,每次体育锻炼持续时间30分钟及以上,每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上,才算有规律运动,才能产生好的健康效应。疫情期间,教师和家长要帮助孩子克服惰性,坚持每日运动,培养规律运动的习惯。

让终身体育成为学生的生活方式

体育锻炼的目的是增强体质,培养终身体育意识。居家体育锻炼一直是学校体育中的短板,此次“宅运动”为克服短板提供了重要契机。目前,很多地区鼓励学校每天布置适量的体育家庭作业,全面实施寒假学生体育家庭作业制度,这是看到了家庭体育的重要作用。我们更要充分认识到,体育的作用功在平时刻,利在习惯,学校和家庭要引导孩子坚持体育锻炼,让体育真正成为一种生活方式。

安全的校园等着你回来

(上接第1版)

提前谋划 确保教学不断档有质量

“接到返校通知,我马上网购了高铁票,到响水火车站已经是晚上九点多。寒风中,负责接站的崔海浪副校长已在站前广场等候多时,让我非常感动,真切地感受到了家一样的温暖。”这是东海县老舍中心小学青年教师吴曼青的真实心声。为积极做好开学准备工作,老舍中心小学向全体教师发出了返校号召,13名外地教师除了一名身处疫区不具备返校条件外,其余12人都在两天内返校。

疫情防控形势积极向好,按照省教育厅要求,全省各地各校均为教职工安全返校返岗和学生返校做着准备。各校在通知教职工和校内相关服务企业员工安全有序返回学校所在地的同时,明确要求所有外出教职工返回居住地后,必须

连续居家隔离观察14天,健康者方可返校。各校按照“日报告”“零报告”制度,每天精准掌握教职工行程动态和健康状况,不让一名教职工带病、带隐患返校。

在积极稳妥做好教职工返岗工作的同时,按照省教育厅3月初发布的线上教学指南,各地各校针对线上教学和开学后的课堂教学与线上教学衔接等问题,同步稳妥推进,确保教学工作不断档有质量。

3月9日,淮安市淮安区教育局召开视频会议,调度安排全区学校疫情防控和改革发展工作。该区教体局局长房乃发表示,“当前要统筹做好疫情防控和教学准备工作。新学期,要继续聚焦质量中心,持续推进教育系统‘政治坚定、绝对忠诚、师德高尚、业务精湛’教育活动,坚持推进学生行为习惯养成教育,狠抓师资队伍建设和全区教育工作的有

序推进和教育质量的稳步提升。”

在南通,市教育局要求全市统筹考虑延期返校开学期间线上教学与原定期春季学期教学计划衔接,统筹考虑原定校历安排与调整双休日或暑假休息时间的衔接,努力做到疫情防控和“停课不停学”两不误。

“线上教学同样要突出德智体美劳全面教育,促进学生健康成长。”徐州经济技术开发区教育体育局局长王祥表示,该区实行区、校两级包挂听课制度和备课检查与巡课制度,采用积分管理系统,并要求各校合理安排作息时间、教学内容、教学时长等,做到线上线下一个样,确保开学后能够全面有效衔接。

“开学后我们将组织立体式沟通指导,通过调整课程内容,就疫情期学校生活作指导,引导学生排除恐慌情绪,促进学生从家庭到学校、从线上到线下的身心

和谐。”江苏省天一中学副校长陆峰磊告诉记者,为有效做好开学衔接工作,学校还将调整生活德育课程,利用班会课、集会课等契机,就疫情期如何参与公共生活展开探讨。在此基础上,教务处将组织对假期线上教学进行质量评估,全面了解各类学生群体假期学习状态及质量,基于诊断研究下阶段学习内容。

此外,该校还就线上学习和线下学习做出专门安排。如“天一云校”在线教学平台自动录制线上教学所有内容,学生返校后,如发现学习缺漏,可利用课余时间在线回看。同时,在线作业平台也将自动保存并评估假期学生线上作业情况,学生可根据大数据分析,精准了解自身学情。基于质量评估诊断,各年级组将组织学科组精心编制复习学案,以知识点梳理回顾、典型例题重现等方式,为每一名学

省教育厅公布二〇二〇年义务教育学校招生入学政策

(上接第1版)

二是明确学校招生范围,公办学校根据划定的学区招生,民办学校则在审批机关的辖区内招生,原则上不得跨区招生。三是全面实行公民同招,公办民办学校同步登记报名、同步招生录取、同步注册学籍。招生时间一般安排在5月中旬至8月中旬。四是严格执行免试入学要求,所有义务教育学校都不得通过笔试、面试(谈)、评测等方式招生,民办学校报名人数超过招生计划数的,所有报名人员全部实行电脑随机派位录取。《通知》还重申强调了严格均衡分班的要求。

为全面贯彻落实施相关要求,各地教育部门和学校要全面实行“阳光招生”,依法公开招生入学工

作信息,建立招生入学信息发布和预警机制,加强招生入学过程监管。省教育厅也将研制全省义务教育招生入学大数据监管平台,对各地招生入学工作进行过程性指导监督。公布省、市、县、校四级招生入学工作监督投诉电话,畅通各类信访举报途径,全面接受社会监督,切实保障每个学生都能享有公平而有质量的义务教育。



扫描二维码了解我省2020年义务教育学校招生入学政策解读