

## 众志成城 打赢疫情防控阻击战

受新冠肺炎疫情影响,我市中小学春季学期开学时间整体推迟。学生们“宅”在家里如何学习呢?带着这个问题,记者采访了我市多位教育人。

延期开学  
孩子宅家咋学习?

## 空中课堂架起知识桥梁

本报记者 唐晓妮

“丁零零……”2月7日,伴随着一阵清脆的上课铃声,金台高级中学教师吴楠步入录播教室,在没有一个学生的教室中,激情开讲……

这是应对新冠肺炎疫情的背景下,我市开启的特殊课堂形式——“空中课堂”。宝鸡市教研室工作人员解释说:“‘空中课堂’其实就是一个网络平台,有了这个平台,我们就可以实现离校不离教、停课不停学的目标。”

“空中课堂”架起来了,如何将知识输送到学生脑海中呢?答案是二维码。各学科教师会给学生发一个二维码,学生扫描这个二维码之后,便可通过电脑、平板电脑、手机等终端设备,免费聆听老师的直播课。

记者在直播课中看到,除了不能面对面之外,直播课跟现实课堂几乎没有区别,直播课也是按照课表上课的。上课内容不仅涵盖高考全部科目,还可以实现实时互动、线上批

改作业等全环节教学。

备课、上课、复习……目前,在“空中课堂”的强力支撑下,我市高三学生的备考正在有条不紊地推进着。效果怎么样呢?

渭滨区姜谭高中校长张彬说,疫情当前,人不能聚集,“空中课堂”其实是无奈之举。不过,学生居家学习期间有老师和家长的共同监督,有助于学生提高学习效率;教师可以投入更多的时间和精力在教学中,有助于提升教学效果。

“新鲜、实用、感动。”金台区宝玉石中学学生王菲如是说。她说:“上了这么多年学,我还是第一次通过网络上课,新鲜、好玩,而且‘空中课堂’的直播课可以回看。课堂上消化不了的东西,我们可以反复听,也可以直接在线上向老师、同学请教,非常方便、实用。不过,更多的是感动,感谢老师们给我们准备的直播课。课堂上,他们讲得认真细致,充满热情。我们一定会好好学习,不辜负所有人的辛苦付出。”

快评

## 别浪费了孩子在家日子

——疫情防控系列短评之十四

李波

受新冠肺炎疫情的影响,孩子们只能待在家中无法外出。这个时候,孩子们的思想品德教育到底该如何开展呢?其实,特殊时期的家庭教育,能让孩子知道怎样看待社会热点事件,并学会从这些热点事件中树立正确的人生观、价值观和世界观。

榜样的力量是无穷的。在平时,很多家长是坚决反对孩子看电视的,或者严格限制孩子看电视的时间,但最近让孩子适当地看看新闻,看一看全国人民众志成城抗击疫情的报道,看一看“最美逆行者”无所畏惧地驰援武汉,这样既能让孩子明白在生命面前,什么样的选择是正确的,什么样的人能被称为英雄,也能调节孩子的生活,让孩子感受到榜样的力量。

这样的榜样力量,不该只是来自于电视新闻中,父母的言行也会影响孩子的成长。在特殊时期,家长是否有担当,是否有理智,是否很勇敢,都会在孩子心中留下深刻印象。所以父母在这个时候,要为孩子树立良好的榜样,规范自己

的言行,提高自己的修养,树立榜样意识,让孩子受到潜移默化的熏陶。

让孩子有独立自主的意识。

每个孩子都有独立自主的意识,而且这种意识会随着年龄的增长逐渐增强。不少家长明知这一点,面对具体事情却舍不得:搬个凳子怕碰着,干个家务怕累着,倒杯热水怕烫着,等等。不让孩子做力所能及的事情,剥夺了孩子锻炼的机会,久而久之,孩子的独立能力就难以形成,就连最起码的生活能力都没有。殊不知,培养良好的生活习惯,将使人受益终身。同时,家长应该肯定孩子的行为,让孩子在接触具体事务中获得自信。只要有助于孩子培养良好的行为习惯,能增强自信心,父母就要给予孩子肯定与表扬。

最近孩子和家长相处时间,家长更应注重与孩子的情感交流,充分发挥眼睛、表情、手势等身体语言的作用,更有效地促使孩子养成良好的习惯,拥有独立自主的意识,树立正确的思想观念。

## 孩子,我们为什么要好好读书?

——疫情防控系列短评之十五

晓妮

直面新冠肺炎疫情防控阻击战,笔者想跟孩子们聊一个问题——我们为什么要读书?

修身。对于大部分人来说,这个春节真是太“魔幻”了:大年初一抢口罩,大年初二抢酒精,大年初三抢护目镜……过年期间,睡一觉醒来,手套、大白菜、雨衣、双黄连口服液,甚至连双黄连蓉月饼都被莫名其妙抢购一空。如果我们多读一些书,学会了独立思考和分析问题,那么,我们便会意识到,这是一场必胜的“战争”,疫情肯定会被我们打败,抢购只会引发恐慌,而且没有必要。另外,抢购物品时人扎堆,感染几率也增加了不少。为了面对谣言更理智,为了直面生活更坦然,我们不如趁着这个假期,给自己的心放个假,读一读。

齐“家”。从闻令而动、勇挑重担的人民子弟兵,到席不暇暖、争分夺秒抢救生命的医护人员;从每天在防疫一线工作14个小时的老党员,到身患新冠肺炎仍固守阵地的医院院长……看着这些“最美丽的人”,我们在落泪的同时,由衷地赞叹他们是英雄。如果你多读些书,你会发现,

脱下军装、白大褂,他们也不过是一个个普通人,与你我并无区别,他们的故事其实是中国精神的一种真实写照。古往今来,无数仁人志士胸怀天下,心系苍生,在危难时刻迎难而上,延续着中华精髓。因为他们深知,家是最小国,国是千万家。

“治平”。即治国平天下。在此次疫情面前,电影明星、歌星、网红,显得那么暗淡无光。因为,真正的大明星——钟南山走入大众特别是中小学生们眼中。钟南山如今有多红?我们不妨听一听大家的心声:“今年过年初一不出门,初二不出门,初三不出门,钟南山说出门,我们才出门。”如果多读一些书,你会发现,钟南山的走红不是偶然,他一直都在努力学习,刻苦钻研学术,20多岁名牌大学毕业,40多岁赴英国进修,60多岁带领医护人员抗击非典。如今,80多岁的他再次挂帅亲征赶到武汉,与新冠肺炎疫情斗争,着实令人敬佩。

少年强则国强,少年智则国智!孩子们,为了修身、为了齐“家”,为了“治平”,我们一定要好好读书。

## 以艺战疫 放松心情提升艺术素养

本报记者 王星

在全国上下万众一心、众志成城抗击疫情之时,宝鸡的中小学生在家中,有的拿起手中的笔,创作出形式多样、内容丰富的艺术作品;有的展歌喉,唱出对生活的热爱和对祖国的祝福;有的舞出青春活力,展示健康、活力的精神风貌……他们以“艺”战“疫”,在做好防护的同时,用愉快的心情提升艺术素养,做到停课不停学。

艺术可以陶冶人的情操,美化人的心灵。在这个特殊时期,不少网友在微博、微信朋友圈、抖音等平台上,晒出自家孩子在家中各类艺术展示的短视频,引得不少网友点赞、评论及转发,也有网友感慨道:“不能改变现实,我们就得想办法改变自己,让孩子以最好的状态适应当前。”

对于学生来说,最重要的事情就是学习,每天在学习文化课之余,进行艺术上的放松未尝不可。宝鸡高新第一中学办公室主任张鹏说,这段时间,很多学生心理和生理上会出现烦闷、不安等状况,这时就需要舒缓心情。

学生可以利用网络资源,培养自主学习能力,给自己制定学习目标,利用班级群与老师、同学进行线上交流互学,养成良好的生活及学习习惯。

如何对碎片化的时间进行高效利用?渭滨区姜城中学教师杜西鹏表示,教育要以学生的发展为本,通过艺术课教学和艺术活动,提高学生的艺术修养,促进其身心各方面和谐发展。尽量把大块的时间分成小的学习任务,其中包括文化、艺术、体育等方面,短时间内达到一个小目标,当你制定了一个有规划的目标,就有了努力的方向,就能保证自己高效地运转。

艺术教育有着其他教育所不能替代的独特性,具有陶冶情操、培养学生良好思想品质的作用。张鹏建议,学生可以利用这段时间,培养自己的兴趣爱好,更好地用眼睛去观察事物,用耳朵去感受事物,用心去体会事物,从而提升内在气质,增加生活趣味。



高新一中学生在家吹笛子

## 宅在家里咋锻炼 体育老师来支招

本报记者 李波

“总在家里待着,缺乏运动,有没有办法在家里锻炼身体呢?”

“网上有很多在家里锻炼的视频,到底适合不适合学生?”

为了防控疫情,我市推迟了开学时间,很多学生待在家里,他们该怎么放松身体加强锻炼呢?同样的问题,很多学校的老师也已经想到了。

“学生的体育锻炼和我们成人有很大不同。就小学阶段来说,我们把六个年级分为三个水平阶段来进行,每个阶段都有不同的要求和标准。”宝鸡实验小学体育老师雷云刚告诉记者,“学生正处在长身体的关键阶段,无论做什么锻炼一定要适度,强度太小起不到作用,强度太大又会损伤身体。现在每个学校都开设了‘空中课堂’,学生在家最好能按照体育老师专业的指导来锻炼身体。”雷云刚认为,每天坚持锻炼是学生的必修课,拥有好的身体

才能保证其他文化课学习的质量。特别是今年春节期间,人们都在家中没办法出门,但是春节期间的伙食明显好于其他时间,所以很容易导致营养过剩。此外,很多学生在学习、看电视、玩手机的时候姿势不正确,容易导致身体出问题。

“在我看来,分腿开合跳、平板撑摸肩、凳子屈臂撑、滑雪跳、高抬腿等动作,特别适合学生在家练习。这些动作既能锻炼心肺功能,又可以强化肌肉组织,避免了大鱼大肉导致的脂肪堆积。”雷云刚说,学生在家锻炼,有几点必须特别注意:一是量力而行,不同的动作可以循环做,一般十个为一组。能力强的多做,能力差一些的同学少做几组。二是要坚持。每天坚持锻炼才能有效果,不能三天打鱼两天晒网,这样是收不到效果的。三是每天锻炼时间最好固定在上午10点和下午3点,这样可以错开吃饭时间,对身体各个器官压力较小,同时也不影响周围邻居休息。



体育老师示范在家锻炼方式

本报讯 近日,2019年度“高校大数据年度评选”获奖名单公布,宝鸡职业技术学院成功入围,获“2019年陕西省十佳网络口碑高职院校”荣誉。

在新高考改革的大背景下,高校与高中之间充分的信息沟通和互动交流变得愈发重要。为了向学校、考生、家长提供更加权威、精准的院校信息参考依据,中国教育在线以“权威、科学、严谨”为原则,举办了此次评选活动。评选

2019年度“高校大数据年度评选”获奖名单公布——

## 宝鸡职业技术学院获殊荣

中,高考改革、高校评价和舆情传播等领域的专家学者,采用资料评定、问卷调查、专家评审等方法,并采纳中国教育在线舆情系统采集的全国超过900

万以上信息源、高招智能问答系统、全国高校招生数据库搜索排名、百度搜索关键词热度指数等数据进行分析,评选出“2019年全国网友口碑榜50强高校

(本科/高职)”“网络口碑高校”等六大奖项。

近年来,宝鸡职业技术学院锐意进取、开拓创新,为社会培养了一大批医

护医药、装备制造等领域的高质量技能人才,让更多有志青年成为“装备中国,走向世界”的大国工匠,成为我市乃至全省职业教育的一面旗帜,受到社会各界尤其是考生和家长的青睐。因此,在此次评选中,宝鸡职业技术学院在大数据的考核中脱颖而出,成功入围“2019年陕西省十佳网络口碑高职院校”榜单。

本报记者 唐晓妮