

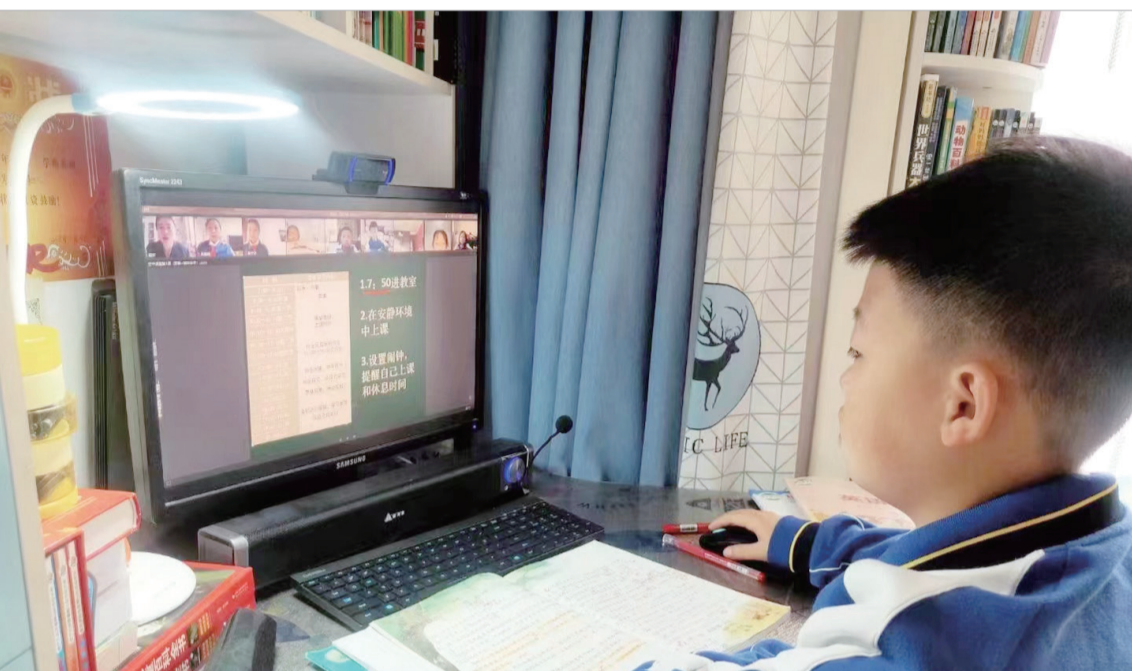
居家期间 孩子的学习生活如何安排?

本报记者 鲁淑娟

“孩子好像一下子进入了放假模式,对学习缺乏兴趣,晚上兴奋得不睡觉。应该怎么调整孩子的状态?”“因为不能外出,孩子在家就喜欢看电视,我要如何安排他的居家生活?”按照疫情防控需要,市区中小学、幼儿园暂停到校上课。面对居家学习的孩子,不少家长遇到了同样的困惑,如何科学安排孩子一天的学习生活,让天性好动的孩子,尤其是自制力较差的低龄孩子,拥有更加丰富充实的居家学习生活呢?



网课之余,学生在家中画画。



学生在家中上网课

制订学习生活计划表

“我们考虑到孩子回到家后,学习生活会比较松散,所以就给孩子们制定了一个学习生活作息表。从早上起床,到晚上睡觉,对每一时间段都安排了具体内容。”宝鸡高新第三小学教务处主任董淑娟建议,家长们可以与孩子一起来探讨交流如何健康生活,如何养成良好的学习习惯和健康的生活方式,然后和孩子一起把全家一日的生

活、休息、健身、学习、娱乐等安排做成一张时间表,做到规律有序生活。她解释说,家长要及时了解、掌握学校教育教学的有关要求,帮助学生制订居家学习计划。每天要抽出时间与孩子交流学习状况,及时给予提醒,提高孩子的学习兴趣。此外,还可以列出每日活动清单,如做手工、画画、亲子游戏、亲子阅读、室内运动、制作美食、打理植物等,使居家生活变得更健康更有序。也可以利用这段时

间教孩子做一些力所能及的家务活,例如整理房间、洗衣服、跟着父母学习做家常菜等,培养孩子的劳动意识和动手能力。

“疫情是一堂生活课程,也是生命课程。”董淑娟说,家长要教导孩子把抗击疫情看作成长中的一次经历,对生活的考验,保持健康的生活情趣和良好的心态,引导孩子提高自我防护意识和能力,学会对自己的健康负责,对自己的安全负责。

做好高质量的陪伴

“陪伴是最长情的告白。对幼儿来说陪伴更加重

要,能大大缓解幼儿的焦躁与不安。”宝鸡幼儿园教师李佳表示,家长可充分利用这段特殊的居家时光陪伴小朋友进行亲子阅读、亲子手工、亲子游戏以及亲子运动,用高质量的陪伴帮助孩子健康茁壮成长。

李佳建议,爸爸妈妈要合理安排幼儿的一日作息,保持正常的生活规律。要做到早睡早起,坚持午睡,一日三餐规律进餐,合理安排饮食,均衡营养,确保肉、蛋、奶的均衡摄入。多吃蔬菜、多吃水果、多喝水,少食甜食,远离垃圾食品。

多读书,常锻炼。每天利用固定的时间开展亲子共读,培养幼儿的阅读兴趣,形成阅读习惯,共享书香氛围。在亲子游戏时间,可以陪幼儿看绘本、画画、做手工、玩拼图、做科学小实验等。每天坚持居家锻炼,可拍球、跳绳等,还可利用家中安全便利的物品进行锻炼,如桌椅钻爬、地毯垫子上滚爬等多样化的室内运动或亲子运动。还要尽可能地鼓励幼儿参与简单的家庭劳动,与幼儿分工,培养幼儿的责任心。

此外,要做好“健康监测”,每日起床后,家长同孩子观察了解身体状况,关注自身和儿童的情绪,传递正能量,营造健康、积极的家庭氛围。

2021年全国中小学优秀自制教具展评活动评审结果出炉—— 我市两件作品 分获一二等奖

本报讯 近日,教育部装备研究中心公布2021年全国中小学优秀自制教具展评活动评审结果,我市两件作品分获全国中小学优秀自制教具一、二等奖。

本次展评活动分小学和中学两个学段,涵盖科学、特教、通用技术、劳动与综合实践活动等20多个学科类别。活动旨在贯彻《教育部关于加强和改进中小学实验教学的意见》精神,落实知行合一和创新能力为重理念,引导教师将新理念、新材料、新技术、新方法,特别是以人工智能为代表的现代新兴科技,与传统教学仪器有机融合,开发设计自制教具作品,提升中小学实验教学质量。最终,在教师自主申报、县区择优推荐的基础上,经过市、省层层遴选推荐,我市共选派2

件优秀作品参加全国评选,并全部获奖。

据悉,两件获奖作品分别是《降落伞下降演示仪》《听障儿童听觉口语教学教具——会说话的书》。其中,《降落伞下降演示仪》由渭滨区经二路小学教师袁萍萍制作,用改装的吹风机装置模拟大气环境,引导学生探究出影响降落伞下降的因素,获得全国一等奖;《听障儿童听觉口语教学教具——会说话的书》由宝鸡市特殊教育学校王晨、李剑威、蒋志瑛制作,通过使用教具进行听觉口语康复教学,让听障儿童在听觉、发音、语言、认知和沟通等领域情境及互动中,学习倾听、语言和交流等,达到听清楚、说明白、启智慧的康复目标,获得全国二等奖。

本报记者 唐晓妮



非遗进校园 剪纸上讲台

日前,凤翔剪纸传承人何伟伟走进凤翔区南指挥镇东指挥中心小学,给学生们上了一堂特殊的传统文化课。

课堂一开始,何伟伟拿出一张红纸,又拿出一把剪刀。紧接着,学生们亲眼见证了剪纸的神奇时刻。只见何伟伟手里的剪刀在红纸上下飞舞一番,简洁古朴的经典窗花、惟

妙惟肖的生肖作品、形象生动的各式人物等,便展现在眼前,让学生们大为惊叹。看到学生们对剪纸有了兴趣,何伟伟又以“剪纸”艺术为点,以传统文化为面,点面结合,为学生们讲述了凤翔剪纸的特点、文化传承等,把剪纸非遗的种子种在了学生心田。

本报记者 唐晓妮 摄

联防联控在行动



近日,市教育局、卫健委、财政局、人社局、体育局、市场监管局、文化和旅游局、中医药管理局联合印发《宝鸡市建设全国儿童青少年近视防控改革试验区工作方案》,实施政府领航、爱眼护眼、视力监测、阳光体育、环境优化、作业革命、课后服务、改革创新等“八大工程”,构建政府主导、部门合作、专家指导、家校协同、社会参与的“五位一体”综合防控近视新体系,形成综合防控儿童青少年近视绿色屏障。

政府领航工程: 我市将近视防控作为重点教育民生项目,列入政府常务会议议事内容,定期研究部署;逐级签订“防近”目标责任书,中小学生学习总体近视率每年降低1%以上;将“防近”纳入县区年度目标任务,常态化督查督导督办,督促对标定责见效;建立联席会议机制,加强横向协作,定期会商研判;把“防近”纳入健康宝鸡、

国卫复审、文明创建、体育强市等重点工作,形成条块结合、统筹推进的“防近”工作格局。

爱眼护眼工程: 我市发挥中小学校兼职“健康副校长”专业优势,有效制定干预措施;定期邀请近视防控专家宣讲团进校园开展视力调查,举办专题讲座、开展教师培训,普及爱眼护眼、预防近视知识,引导学生养成良好用眼习

日前,教育部以“科学防控近视,共筑光明未来”为主题,在全国启动了第四个近视防控宣传教育月活动。作为全国儿童青少年近视防控改革试验区,我市将如何培育打造近视防控之“宝鸡样板”?请看——

实施八大工程 打造爱眸样板

本报记者 唐晓妮

惯,落实每天做两次以上眼保健操,使用电子白板教学每堂课不超过20分钟,课间活动时间不少于10分钟等制度。

视力监测工程: 我市指导学校建立学生视力健康电子档案,定期开展视力监测和筛查;委托眼科医院等专业机构,采用先进视力检测仪器,配合人工检查,确保视力检测精度,为探索有效干预措施提供数据;把视力检测纳入学生年度体检必选项目,精准测算学生总体近视率,分析研判学生视力发展情况,针对性采取近视防控干预手段,切实发挥视力监测预警作用。

阳光体育工程: 我市深入实施宝鸡市“新时代·新体育”立人行动,按照动静结合、视近与视远交替的原则,有序组织和督促学生积极参加户外活动和体育锻炼,防止持续疲劳用眼;将近视防控与学校课

程、文体活动、竞赛游戏等有机结合,引导学生养成良好的体育锻炼习惯;开足开齐体育课,配足配强体育教师,普及“阳光跑操”,落实“阳光体育一小时”,引导学生加强体育锻炼,促进视力健康。

环境优化工程: 我市规范学校办学行为,坚决扭转“唯分数”“唯升学”等错误导向,切实减轻中小学生学习负担和校外培训负担;加快中小学教育装备更新,定期检测教室、实验室、阅览室、宿舍等场所光照度,及时更换符合规定的照明器具;将学生课桌椅逐步更换为可调节式,根据学生身高随时调整;推行绿色教科书、绿色作业本,指导家长为孩子购买合格的防近视台灯,营造良好家庭灯光条件。

作业革命工程: 我市以“作业革命”为突破口,通过提升作业质量、减少作业总量、增加文体类、阅读类、实践类作业等措施,引导学生减少使用电子屏幕,增加睡眠时间,降低视

觉疲劳发生率;以本土名师为引领,着力解决学业负担与视力保护之间的矛盾,促进视力不良率逐步下降。

课后服务工程: 我市规范中小学课后服务,有效增加体育、艺术和社会实践课时;积极开拓社会资源,建设爱国主义教育基地、青少年研学旅行基地、劳动教育实践基地,引导学生参与志愿服务和社会实践。组织开展视力保护宣传活动,有效增强课后服务的专业性、趣味性和实践性,防止学生连续疲劳用眼。

改革创新工程: 我市支持太白县、眉县扎实开展国家级和省级儿童青少年近视防控试点县工作,积极探索精准预防、干预儿童青少年近视发生率的措施。开展“防近”示范校建设活动,引导全市学校立足校情、师情、生情,坚持“一校一策”,加强“防近”工作,及时总结经验,培育“宝鸡样板”,为全国儿童青少年近视防控作出理论创新和实践贡献。

关爱未成年人健康 呵护未成年人成长