

# 学生寒假咋不“葛优躺”

据北京日报的消息说,这段时间以来,很多家长和孩子都响应号召,自觉留在家中。不过,长时间呆在室内,很多人直言在家里“憋坏了”,感觉胳膊、腿都要“生锈”了。为了缓解这一现状,不少运动专家给出妙招,让人们呆在家里也可以运动起来。然而,对于家长们想让孩子能在家里“动”起来,首先要做的是调动他们的积极性。在沙发和床上轮着躺成为很多人最近的日常状态,而长时间不运动,家长和孩子都有一些懒惰情绪,虽然各种媒体上都有详细的居家锻炼法,不过真要动起来,对不少人来说还是挺难的。为此,家长这时候就要起到关键的示范作用,带头动起来。

就现在的环境来说,特别是中小学生的言该如何杜绝“葛优躺”,积极主动地去参加体育锻炼活动呢?应该说,这对于年龄稍大一些的孩子,其实也是可以参照一些健身教程进行锻炼。相比起来,像年龄大一点的中小学生,可能对于那些趣味体育小游戏不感兴趣了,这时手机里的健身上的软件就派上了用场,可以在里面选择适合自己的训练内容和强度,跟着视频动画进行锻炼,采用循环训练法完成力量、柔韧性、心肺机能的训练任务来的。举个例子来说,攀登与爬越的活动中,这是以发展身体协调性为主,同时还提升亲子互助能力的一个活动。

在这样的活动中,可以选择在家中的走廊或过道等地方进行活动,使用绳子或线设置障碍网,可以设置不同方向与角度的障碍网,中学生场地设置的难度应大于小学生,设置障碍网时要注意安全,避免发生触碰家中危险区域。挑战爬越运动时,可以单人独立爬越,也可以是一人闭眼,一人指挥爬越。小学生可以以爬为主,中学生可以尝试跨越动作为主的方法。当然,也有很多孩子除了写作业就是看电视、玩电子游戏,根本不愿意锻炼。这时家长可以使用奖励的办法来调动孩子的积极性,比如对学龄前或者小学一、二年级的孩子,家长也是可以带动他们玩“跳房子”、“过独木桥”等趣味性很足的体育游戏,激发孩子的参与热情。

或者说,在游戏中还可以给孩子设定目标,完成好每一步都给他们适当的奖励,这样一来的话,可以增强亲子感情,对于孩子和家长也都能动起来,活动活动筋骨,增强自身免疫力。不过,为严控疫情扩散,考虑到安全等因素,请同学们减少室外体育活动,同时在家中坚持室内体育活动,促进健康,保持积极向上的乐观心态。为了让居家学生身体得到锻炼,学校专门拍摄并录制了假期室内操,让每一位学生可以在家锻炼。通过体育锻炼,增强体质,提高自身免疫力外,中小学生们居家体育运动、适当锻炼也

是愉悦身心、解闷烦躁的有效手段。

所以,建议中小学生们在室内进行练习项目,例如俯撑击掌,与家庭成员面对面俯撑击掌十次,学生挑战父母,并监督父母俯撑的规范性,在锻炼的过程中,不仅让家庭成员间形成了相互监督,在调动学生挑战父母的兴趣的同时,又增进了感情。再例如仰卧起坐,这压着腿的父母在孩子每一次收腹起的时候为孩子提供相应数字或者文字,玩快速计算或者看字组词游戏,学生在完成练习的同时,大脑也能在积极思考,注意要在软垫或床铺上完成。或者是支撑举腿,这样可以听音乐,坐在椅子上,两腿伸直进行剪刀腿练习,发展学生的腰腹力量。

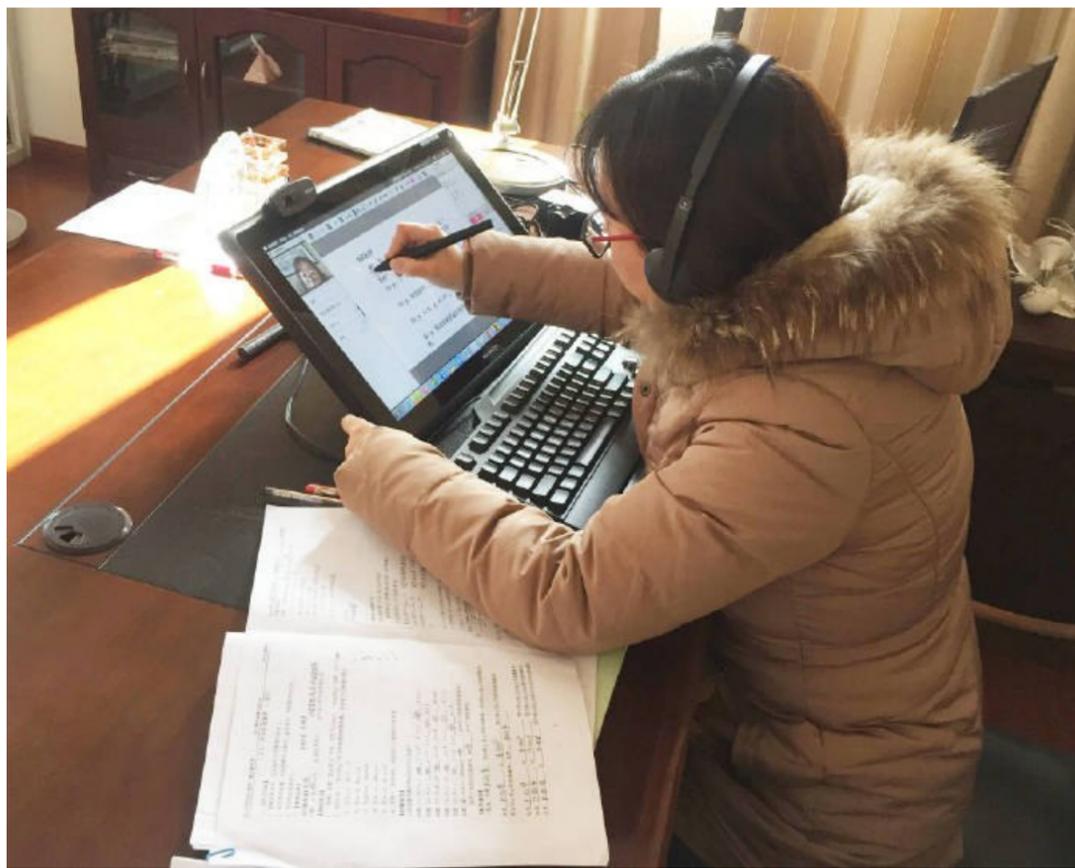
除此以外,像柔韧练习则是利用客厅空地,与家庭成员配合进行“身体变化”的活动,可以变成数字,变成字母,摆成图形,以发展柔韧性和协调素质。注意练习前也要做好充分的准备活动,防止运动损伤。原地高抬腿练习,其动作要做到上体正直,两臂前后摆动,大腿积极向前上摆到水平,身体不后仰,重心的上下移动不宜过大。与家庭成员一起练习,相互监督动作的规范性,同时,比一比在相同时间内谁的频率快。

再者就是跳短绳,亲子共同参与进行分段时法跳绳比赛。可以从时间短的开始,然后再慢慢延长,如10秒、20秒、30秒、40

秒、50秒、60秒,看哪一组累计的个数最多为胜。随着水平和年龄的增长,可以提高难度。经常锻炼的同学可以进行花样跳绳或双人合作跳绳,发展身体协调和有氧体能,培养勇敢顽强的精神品质。或者可以选择球类,例如说足球、篮球、排球;在家里空旷的地方开展,足球原地脚内侧左右拨球三十秒计数、原地前脚掌交替踩点球三十秒计数;篮球原地双手左右拨球、身体环绕、抛接球击掌等球性练习;排球以原地正面双手垫球为主。

不过居家锻炼,保持正常强度即可,不太适合加大训练量。而对于居家健身的同时,心理调节也很重要。培养终身体育习惯对于每个人的健康而言尤为重要。要培养好的习惯一定离不开家庭,以往我们锻炼更多时候是被动的,尤其是孩子们,他们在学校更多时候是为了体育测试达标等目的去锻炼,是被动的。而这一次,我们就是为了身体健康的目的去锻炼或去放松身心,这是主动的。家庭运动也是对学校运动的一种延续,一种补充。全家人一起来运动,这样不仅能让家庭更和睦,关系更融洽,同时也能帮助每个家庭创建运动健康新模式,从而养成终身锻炼习惯,这是受益无穷的事。

## 停课不停学家长该怎么应对



近日,教育部发出通知,决定2020年春季学期延期开学,并做出“停课不停学”要求。而在对于开学时间推迟后,如何因地制宜保障学生“停课不停学”?但是,针对一些个现状问题,教育部也发文提醒了各地原计划正式开学前不要提前开始新学期课程网上教学。相关负责人则表示,在学校正式开学前,学科课程为学生所在年级上学期课程的复习课,难度与学校保持一致,不会提前开始新学期课程网上教学。此外,素养类、学习指导类、家长类为辅助类课程,以寓教于乐、拓宽视野为主。

在另则是从广东省教育厅获悉,为最大限度减少疫情对中小学教育的影响,广东省教育厅提出,因延迟开学耽误的教学时间,可通过周末(周六或周日)一天时间调课、压缩暑期假期等方式补偿,保证总课时不减少。但是,在线上教学和教学资源等完全免费,这在各级教育行政部门要对现有的国家、省、市、县和部分中小学校优质网络资源进行整合利用,利用好国家中小学网络云平台、粤教翔云数字教材应用平台等网络平台,吸收企业成熟技术,为开展

好在线教育教学工作提供技术支持为好。

与此同时,各地要统筹本地名优师资资源,组织名师开设网上课堂,录制优质课程,供学校选用。有条件的学校要建立校级平台或制作微课等资源,供本校师生使用,鼓励向其他学校开放共享。鼓励条件允许的地区通过购买服务、合作开发等方式获得并使用相关平台和资源。而在开展的线上教学、提供网络教学资源等对学生要完全免费。建立课程审核制度,各地中小学提供的线上课程资源,须经主管教育部门审核通过才能上线。严禁学校和培训机构借网络学习名义,违规组织超纲、超前培训,严禁商业广告进校园。

话题回到此前为了阻断疫情向校园蔓延,保障好师生生命健康,教育部明确要求2020年春季延期开学,暂停校外培训机构线下培训活动。或者说像教育部也提出的那样,鼓励尽可能利用互联网和信息化教育资源为学生提供学习支持,统筹整合国家、有关地方和学校相关教学资源,提供丰富多样、可供选择、覆盖各地的优质网上教学资源,确保“停课不停学”。

毕竟这开学为防控阻击疫情让路,是当前形势下的必要之举,也是无奈之举,而要求老师不停教、学生不停学,则是为了尽量减少疫情对正常教学秩序的负面影响,为之后的顺利开学做准备。

不可避免的事情还是在于一些教育机构、学校或者是老师已经开始通过网络推出春季学期校内课程或者直接布置额外的作业。这显然是会错了意,只看到了“停课不停学”的要求,却没有看到即便不延迟开学,现在也还是寒假假期。以至于部分学生既要完成本就偏重的寒假作业,还要开始新学期的线上课程学习,使学业负担加重。如此,显然违背了教育部“停课不停学”的本意。

除此以外,一些学校把开展线上教学理解为要求每个老师都要录课,做在线教学的准备。这种做法不仅不切实际,也完全没有必要,既增加了教师的负担,也有形式主义之嫌。线上本有很多优质的教育资源可供利用,舍弃现成的优质资源,另外再弄一套课程,既是白费力气,也可能吃力不讨好。而学校或者教师的职责,应该是利用好网络上的各类优质教育资源,

引导学生进行学习。

比较起来的话,这对于教育部明确通知,各地原计划正式开学前不要提前开始新学期课程网上教学,来得很及时也是很具有纠偏的意义,希望各地能够遵守相关规定。特别是在在防控疫情严峻的形势下,确保身心健康是第一位的。在这以段时间里面,青少年只能呆在家中,不能出门也不能正常上学,不仅要承受因开学时间推迟、教学方式改变等带来的学业压力,也可能经历由疫情带来的恐慌、焦虑、无助等心理问题。对此,诸如像家长和教师应给予充分的重视,特别重视做好学生的思想教育和心理健康指导,帮助青少年保持阳光积极的心态。

但是,不可放松的问题是学校和家长还要利用这个契机,要多向孩子们宣讲疫情防护知识,进行健康教育,养成良好卫生习惯。这些都远比着急开展线上教学更迫切,自然也是更重要的了。对于家长和孩子来说,这个寒假都非常特殊。突袭而来的疫情为激烈的教育竞争按下了休止符,让家长和孩子都不得不慢了下来。由于线下培训暂停,家长不用再为别人家的孩子又多报了多少“培训班”而过度焦虑,孩子也获得了难得的闲暇时间,不必在不同的培训机构间奔波。

即便如此,也应该成为家长反思和改善家庭教育的一个契机,多倾听孩子内心的想法,多观察了解孩子的兴趣,多审视过去的教育方式,教育选择是否科学、正确,是否是孩子真正需要的,是否有利于孩子的健康成长。不过,针对在线教育的诟病集中在课程完成率不高、互动性相较面授差、学生缺乏自觉性等方面。当前部分传统的教育机构在课程产品的在线化上还没有完全准备好,除了在产品技术上有一定要求以外,相比线下的教研教学模式、服务模式,线上教育都有一定的差异,这就要求教育机构用一定的时间和成本去学习、解决。对于那些没有接受过在线教育的家长和学生,要去熟悉在相关产品的,也有一定的学习成本和适应的时间。

那么,在这种情况下家长该怎么去做呢?家长要为孩子准备一个好的环境。而这种“环境”包括硬件环境,即要为孩子准备好一个完成作业的空间,桌面上一定要干

净、整洁,房间陈设整齐。还有一个是软件环境,在孩子完成作业的过程中,家长要少说话,少干预,孩子做作业时的注意力是很容易受到影响的。如果在桌子上放着与完成作业无关的课外书或者玩具的话,孩子很有可能写一会儿看一会儿,这不仅耽误作业时间,也使心思不集中,造成作业正确率低。

或者说,在孩子写作业的时候,家长最好离开,到规定的时间再准时进来检查,这样既有利于孩子集中注意力做作业,又能提高孩子独立完成作业的能力。但是,当家长发现孩子在写作业的过程中分神或者做小动作的时候,应该马上提醒、制止。具体该如何检查作业呢?家长看作业的页面是否干净,这是孩子做作业认真程度的一个显著表现。再看看是否有漏题现象,最后才看答案。如果家长实在是没有时间过目,也必须看看孩子作业字体规范、页面整洁,没有漏题现象,就算过关。

而且,在对于不同年龄阶段,家长的检查和督促也是不一样的。孩子读低年级时,重点检查字迹是否写端正;做完作业时发现有错误的地方,先不要指出具体错误之处,而是说出大体范围,如“做得不错,但这个题有些不对的地方,你再看看。或者在有问题的地方画个小圆圈,让孩子自己找出不正确的地方。再比如,家长检查语文作业,发现错别字,只在下面画个小圆点,由孩子自己查字典纠正。这样就能培养孩子对自己负责任、认真仔细的学习品质。由于长期坚持这个理念及方法,孩子便养成了自己确认对错的习惯,考试时不急不躁,准确率都很高。

总之,诸如像父母的一言一行都直接影响学生的心态,间接影响学生思维的展开,因此在对于学生辅导学习过程中,家长还是要多注重鼓励,少些责骂或者体罚。这就是俗语所说的那样,“播种一种行为,收获一种习惯,播种一种习惯,收获一种性格,播种一种性格,收获一种命运。”相信孩子们在家长的影响下会做得更好。趁这个特殊的日子,家长帮助孩子养成良好的习惯,一旦养成,这对一个人的发展将具有积极的促进作用。因为这样,让学生储蓄好的习惯,就等于为将来的生活储蓄幸福。