

疫情防控下,超长版寒假正拉开学子们的差距,省市重点校名师把脉——

宅家自律

比补课更“硬核”

□文/摄影 本报记者 莫丽萍

“拖延症、没效率、发呆”“天天后半夜睡觉,中午才起床……”“房间没下脚地儿,满地满床都是乱七八糟的东西……”“每天不是追剧就是网购,不是打游戏就是睡觉……”“发脾气、顶嘴,与家长顶嘴吵架……”网络上流行一句话:“神兽已经出笼,各回各家,各气各妈”。果然,熊孩子寒假模式一开启,家长们的吐槽模式也同时高速运转。

近日,教育部发布的《2021年寒假中小学生和幼儿健康生活提示要诀》强调:中小学生和幼儿合理安排假期防疫、生活、学习和体育锻炼,保持健康生活。“不扫一屋,何以扫天下?”近日,记者对哈尔滨市部分家长、老师、教育界专家进行了走访。他们针对目前一些孩子在疫情期间的放假状态,感到忧虑,急切呼吁:教育应培养德智体美劳的全面人才。今年哈尔滨所有大中小学元旦起全部放假,在这个超长寒假里,“补习”比“补课”更重要。

同时,记者在采访中也发现了很多有好习惯的学生,与本人及家长交流后,深感孩子身上的“高光”之处,选择其中几个典型,希望能够给予广大学子、家长及老师一些启示。



爱阅读的她雯雯。

好习惯成就人生 身边「神兽」 有哪些酷炫姿势

按科学规律,一个好习惯的养成需要21天的坚持,假期正是集中训练的好机会。好习惯会带来高效率,高效率必然对提高学习成绩有巨大帮助。

自控力是主因 缺乏约束力和 盘点假期坏习惯

记者调查发现,放假模式开启后,离开了校园、摆脱了老师的一些中小学生们,犹如出笼的困兽,在缺少家长约束和缺乏自控力的情况下,一些坏习惯逐渐暴露出来。

A. 晚睡晚起型

后半夜睡,中午起,这多是一些中学生及自律性差的大学生的假期起居状态。

据我国儿童睡眠医学研究协作组调查,2岁—12岁孩子的睡眠问题高达27%,即1/4的孩子都存在不同程度的睡眠问题。

B. 饮食不良型

因为假期父母上班,孩子自己在家无人做饭,“叫外卖”便成为每天的必选动作,即使吃得连连胃痛、拉肚子,也乐此不疲。吃夜宵成瘾,自认为是一种时尚。

C. 不做家务型

孩子自己在家,不仅不学做饭,而且不知收拾房间,经常是满地垃圾,满哪儿都是乱七八糟的东西,让人无从下脚。而且刷牙也只能做到刷牙,往往是一吃完饭就立马抬腿走人。

D. 拖延自责型

每天做作业或欲做其他事情时,总是一拖再拖,有时也为此自责、焦虑,当下决心改正时,却又依然如故。有调查显示,近年来,在学生群体中,拖延症出现比例大幅上升,约75%的大学生认为自己有时有拖延情况,50%认为自己一直在拖延。

E. 无所事事型

平时学习紧张、压力大,放假就应该得到充分自由,放飞心情,每天葛优躺,吃喝无度。因而每天不是追剧就是玩游戏,要不就是网购睡觉,甚至是发呆,无所事事,虚度光阴。

阅读习惯:身虽“宅”,心灵仍可周游世界

哈尔滨市田家炳高级中学校(哈七十三中)的姚老师,每天在朋友圈中分享女儿阅读打卡的视频,且已坚持了一年多。

视频中的女孩叫姚雯雯,是风华中学初二的学生。虽然仅交流短短几分钟,她思维敏捷、表达流畅、语言丰富,给记者留下了深刻的印象。姚雯雯告诉记者:“小学时我就喜欢读书;上中学后,老师留作业要求每天读书打卡,开始还按任务完成,后来就慢慢养成了习惯,读书渐渐成为生活中不可或缺的部分,让我无比快乐!”

姚雯雯告诉记者,她读过的书,除了《论语》、《孟子》及朱自清、鲁迅的散文集,还有外国的《假如给我三天光明》、《海底两万里》等。

读书使姚雯雯的阅读能力、分析能力和写作能力得以大幅度提高。她说:“没有坚持读书

前,我在这些方面失分很多,后来在读书过程中,我特别注重划重点、写批注、做摘抄,有了很大进步……”

此外,家长有意识的培养也起到了关键作用。姚老师告诉记者:“与孩子共同读书、交流观点、分享心得,很关键。”比如与孩子共读《论语》,把交流的心得做成搞笑视频分享,提高了孩子读书的兴趣;另外,孩子有一段时间喜欢追剧,特别是明清时代的电视剧。为了让孩子了解真正的历史,买了很多历史书,并到故宫参观,孩子的兴趣逐渐培养起来了……

记者还了解到,疫情期间,有些家长利用樊登读书、百度读书、学习强国、喜马拉雅等听读软件,与孩子共同读书,培养孩子的情操,即使足不出户也能“周游世界”。



放假一个月来,王思骄天天仍按在校时间作息。

规划习惯: 有条不紊,乐在其中

还有120多天就要高考了。哈尔滨市第三中学群力校区高三学生王思骄,虽然因为疫情在家,但其仍按部就班、有条不紊地度过每一天。

截至1日,学校放假已经31天了,王思骄每天的作息时间与在校完全一致。利用腾讯视频上网课,早上7时25分开始上早自习,晚上22时下课,连午休时间都是同步的,丝毫不因为在家而有所懈怠。22时以后,思骄还要在腾讯视频上,与一两位同学相互督促鼓励,再学两个小时……

王思骄告诉记者:“我的习惯规律就是按照老师的要求来安排每天的学习和生活,不仅要100%做到,且要200%做好。慢慢地,就不觉得学习是负担,反而乐在其中……”

这种自律性是如何练就的呢?思骄妈回答记者说:“我也是一名教师。孩子小时候,我常把她放在教室后面,跟着我一起上课,思骄就一声不响地画画,一画就几个小时,也许就是这样,让她十分独立;再一个原因,大概是因为孩子没有经历过学龄前小学化的教育阶段,一无所知地走进课堂,所以对老师所讲的内容更加好奇、更感兴趣、更能够珍惜自己的学习机会。”

家庭环境的培养只是一个方面,思骄妈同时也非常感谢孩子所在的学校。她说:“一路走来,孩子的成长离不开老师的科学教育、合理安排、谆谆教诲,使孩子养成了良好的学习和生活习惯……”

王思骄品学兼优,爱好广泛。每天不仅能够规律地安排学习,高效地完成老师布置的所有作业,而且在感到疲倦时,还能弹钢琴、练书法、看看小说、跳舞、画画,一张一弛,相得益彰。

家务习惯:既是休息,又能陶冶情操

外酥里嫩、奶香十足的蛋挞,多层的巧克力蛋糕、香甜的蜜汁烤红薯……谁能想到,这仅是一位高中生的“习作”,许多家长看了之后都自叹不如。

哈尔滨市第六中学的李雨晴,假期里经常照着快手、抖音等短视频的指导做小点心。这不,在网上订购的蛋挞坯子到货后,她又忙乎开了:打鸡蛋、加糖、加奶、过滤,放入烤炉……25分钟后香味扑鼻的蛋挞新鲜出炉了。雨晴妈告诉记者:“备料、制作……整个过程都是孩子独立完成的,一点没让我帮忙,我只是坐着吃……”

做完点心后,李雨晴不忘分享给同学好朋友,离着近的,她就送去。同学们奉上“羡慕嫉妒”的表情后,还纷纷向她请教。

锻炼习惯:健康生活,做更好的自己

今年上大二的张蕾,上大学前身高1.63米、体重130斤。因为胖,她一度有点自卑,尤其是好不容易淘到自己喜欢的漂亮衣服,却因体型只能望洋兴叹。

上大学后,没了高考的压力,她下决心减肥。为此,报名参加了学校的篮球队,早晨五六点钟开始训练,先在球场上慢跑20圈,然后是步伐、传球、投篮、上篮投篮防守等训练,不仅锻炼了身体,还找回了自信。

学校放假后,因为疫情防控张蕾只能宅在家。刚放假的前几周,没有约束的她,体重出现了反弹。认识到严重性后,张蕾告诫自己不能半途而废,于是重新制定减肥方案,找到一种自己喜欢的健身方式——腰腹燃脂舞,3遍循环,加上跳绳燃脂。她每天午饭前、晚饭后,各运动半小时,坚持一个月,体重逐渐趋于标准……

记者了解到,有些中小學生还选择Keep上的“马甲线的养成”、“腹肌训练”、“肩颈放松”,以及短视频、自媒体上的瑜伽等,找各种自己喜欢的方式运动。

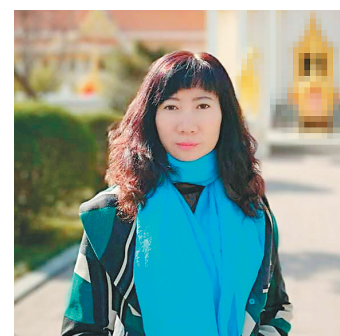
家长闫亮告诉记者:“孩子做运动时,最好有家长陪着一起进行,或者与同学利用视频软件共同锻炼,否则很难坚持长久,这是极其考验毅力的事情……”

近日,在四川新闻网播出一个视频,有一位三年级的小男孩,每晚为多个检查站的防疫人员送夜宵。在现场记者的询问下,小男孩说:夜宵是妈妈做的,由爸爸开车送他过来将饭盒交给防疫人员。男孩爸爸表示:“希望防疫人员能喝上一口热汤,暖一下身体,也希望这个举动能对孩子产生影响,懂得感恩……”这样言传身教的感恩教育值得点赞。

其实,长期以来,无论是在学校还是家庭中,对感恩教育都重视不够。在方式上,也多是说教式、灌输式,结果收效不大。导致孩子对父母、教师及社会上的帮助,都认为是理所当然的事情,不知感恩、不知回报,甚至走上犯罪的道路。因此,对孩子们的感恩教育太重要了。



手机扫一扫,畅读《每事问·新闻调查》更多精彩内容。



□ 调查记者 莫丽萍
作为记者,应坚持“每事问”,眼睛向下,脚步向下,探求真实,解决问题,守正创新。
我的新闻热线:
15636158767

重点校名师把脉

好习惯如何养成?

哈尔滨市第三中学群力校区高三备课组组长郭晋:

第一,建议孩子上高一后开始制定生涯规划。一是向家长、长辈学习;二是通过各种媒体,看有没有想成为的人;三是看自己想考哪所大学,确定专业方向,找这个专业最好的大学去努力。把大目标拆分成小目标,每天打卡完成。

第二,分清快乐与享乐的关系。享乐是快乐的一小部分,且是短暂的,不需要付出;而快乐是长久的,需要积累和付出,真正的快乐是有成就感的。那么,同学们要弄清楚是要追求长期快乐还是短暂的快乐,学习可以给人快乐,但前提是付出,如果要追求长久的快乐,那就要先放弃短暂的享乐,要长期的付出、坚定的付出、踏实的付出,才会有巨大的快乐,实现人生理想。

第三,需要家人的陪伴、理解和鼓励,并且在学习间隙,做些家务有助于锻炼手脚协调、增长知识面,都是很有成就感的事情。

此外,还要养成读书的习惯,有些知识性的电视节目,也可以看一看。

哈尔滨市田家炳高级中学(哈七十三中)高级教师徐泓:

所有的坚持都来源于热爱,只有感兴趣、喜欢,才能让孩子们按计划、有步骤地学习。假期学习的内容不仅是完成作业或提前学,而是让孩子开阔视野,在过程中培养习惯,从兴趣里提升能力。好的学习习惯绝不是单纯地守时学习,而是一种好的思维习惯,即对有兴趣的知识主动学习,不拖延、不放弃,善于总结找规律,虚心借鉴勤巩固。除了做功课,读书听书、练字下棋、绘画唱歌等都是学习内容。

其次,强化责任意识,在做小事中培养生活习惯。比如:假期每天打扫房间由孩子负责,就会很大程度上纠正孩子乱丢乱放东西的毛病;和要好的朋友一起活动,主动负责组织、联系、规划等任务,培养守时守诺、顾全大局、关心他人的品质等。很多生活习惯的养成需要家长率先垂范和督促,甚至在关键时刻给孩子以指导。

总之,利用好假期的时光,培养孩子良好的学习和生活习惯,不但能给孩子成长助力,还能让孩子弯道超车。