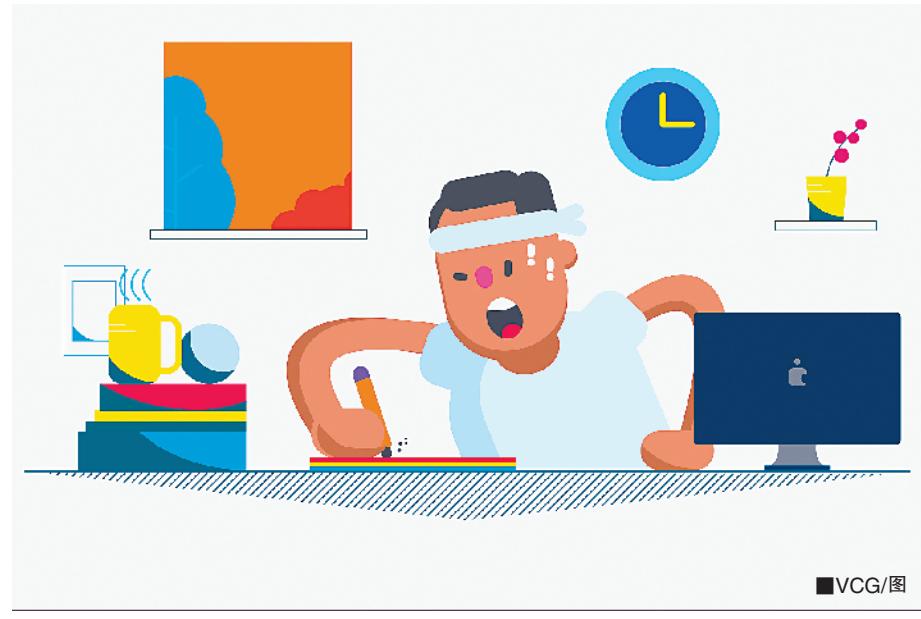


停课不停学,网上高效学习有诀窍

受新冠肺炎影响,广东省中小学校延期开学,寒假开启“超长待机”模式,但总要求是“停课不停学”。各学校都在准备网络教学工作,加强学生在寒假学习期间管理指导;各大在线学习平台纷纷放出免费课程,降低学生在家学习的门槛,一时间,在家网上学习成为“刚需”。不过,线上和线下学习毕竟有各种区别,线上学习如何才能更高效?在家如何科学安排学习时间?恐怕不少家长和学生都面临考验。

■新快报记者 陈思陶



■VCG/图

资讯

托福雅思2月考试取消三四月考试人数或暴增

新快报讯 记者方轶报道 由于目前新冠肺炎疫情发展形势紧张,自1月26日以来,各大考试官方机构包括雅思、托福、GRE、GMAT等,相继取消国内2020年2月份的所有考试场次,被取消的考试相关费用将会全额退还到考生的个人账户。2月后的所有考试细节安排将按照实际情况另行通知。

琥珀教育广州分公司运营部项目经理黄慧建议学生:一是要关注成绩提交时间,提早准备后续考试。从目前情况看,3月1日后,各大语言考试就将陆续重启,这意味着3、4月考试人数将暴增。急着递交成绩的同学一方面要积极关注相关考试的官方动态,尽量抢到3月份的考位。

景鸿教育总经理唐泽坤表示,对于因雅思等语言考试取消而无法在学校语言成绩截止之前提交语言成绩的,以及即将离境或返校需要延期提交成绩/延期入学的同学,应及时与海外校方沟通协调办理相关手续,尽量将对学业的影响降低到最小。另外,有部分海外院校现场面试改为线上面试、电话面试,同学们需要多关注申请院校的最新情况,或与相关中介机构保持沟通。

提前做好准备和预习,线上学习更高效

铁一学生小可告诉记者,她原本更喜欢老师在讲台上上课的线下模式,寒假补习班也是报的线下课,可是,随着线下培训班停课,她的培训课也不得不转到了线上,不过学习了几天后,她觉得线上上课省下了交通时间,还可以在床上架上小书桌就上课,比较舒服自由,她已经开始适应了线上课程。

如何高效地开展网课学习?学而思培优广州分校的老师建议,在上在线课之前,学生可以准备好纸质版教材,比如提前打印好电子版教材;提前熟悉在线课的操作步骤,了解账号登录和上课方式,一般老师会提前提供详细教程,但学生要提前在设备端

操作几遍,一是确保功能正常,效果完好;二是熟悉操作,保证上课时可以快速进入课堂。同时,预习也非常关键,建议学生在正式上在线课前做好预习,在认为重要或者有疑问的地方做好标记,带着问题上课,可以大大提升听课效率。网络方面,使用正常家庭网络或手机4G网络都可以。

上在线课和上线下课一样,除了遵守课堂纪律,集中精神认真听讲,也应积极参与课堂互动,充分参与课堂。如果遇到没听懂的知识点,可以先记录下来,课程结束后,及时查看课程视频回放,再与辅导老师探讨,争取尽快弄懂疑难知识点。

在线课后,要按时完成老师布置

的课堂匹配练习,对学习内容进行巩固。比如结合老师发送的学习报告看看自己还有哪些方面需要加强,及时与辅导老师交流学习困难;也可以大胆向老师提出自己的建议,比如上课节奏太快,知识点讲解需要放慢点等,这样的反馈能帮助老师了解实际的教学效果,并及时调整教学计划和方式,也能给学生更好的课堂教学。

不过,记者在网上搜索发现,有网上攻略教授如何回避线上课堂互动,比如提问时闭麦,装网络不好,或者很亢奋地只顾给老师点赞、刷屏……可见,线上学习对学生的自律性要求比较高,需要学生更主动地参与,才能达到学习效果。

保持作息规律,最好每天安排运动时间

疫情的发展、假期的延长不仅干扰了学生的生活习惯,也打乱了学习节奏,一些孩子在家学习会精神散漫、注意力不集中。七十五中蒋同学就表示,知道学业重要,时间紧张,但还是想多玩会儿手机,边玩手机边愧疚。

对此类现象,二级心理咨询师徐丽娟建议,一方面学生要注意规律作息、合理饮食、劳逸结合,如保持每天至少运动30分钟,缓解负面情绪。另一方面,学生可尽量保持原有的学习氛围,如利用网络与同学、老师保持联系,进行讨论和答疑,或制作阶段性的学习表和学习目标,仿照一周学时安

排完成。

此外,在特殊时期家长也要关注孩子的心理和情绪。家长首先要保持自身情绪的稳定,防止将过度紧张的情绪传染给孩子;要和孩子一起限定关注疫情信息接收,关注正规渠道消息,防止信息过载引起不必要的恐慌和焦虑;当孩子表现出对防疫措施的不解或者缺乏安全感、愤怒等情绪,家长要留意孩子的情绪,交流对疫情的认识,相互支持鼓励,为孩子注入正面的能量。特别是学生在隔离中,对问题的看待可能较为单一,家长可引导孩子换角度看待问题,如隔离并非针对个人,是防疫的必要手段,也是保护

自己和家庭的方式之一。如果孩子的情绪或表现超出他的承受或控制能力,建议家长寻求专业的心理咨询帮助。

记者了解到,广州市天河区教育局已组织专业队伍为师生和家长提供线上心理援助支持;中山大学、华南理工大学、华南师范大学、华南农业大学、广州中医药大学、广东工业大学、广东医科大学、韩山师范学院、广东石油化工大学、广州医科大学10所大学,作为广东首批面向社会提供心理服务的高校,也能为因疫情需要心理咨询的人员提供免费线上心理咨询。

对孩子加强生命教育和健康卫生教育

疫情作为社会重大事件或议题,也是教育内容之一,也是引导孩子关心社会、时事,认知医学与科技,对社会舆论进行独立思考的好时机。

在家庭教育中,碧桂园实验学校总校长陈钱林认为,家长首先要根据规范要求,让孩子了解正确的防疫措施,还可以趁此特殊时期,对孩子加强

生命教育和健康教育,如人类生命的宝贵与医学的发展,锻炼身体提高免疫力的重要性,养成勤洗手、健康作息等健康生活习惯的重要性……此次疫情牵扯社会方方面面,家长可以引导孩子思考,锻炼孩子的思维能力和探究式学习的能力,如和孩子探讨为什么要封城,对看似健康的人进行隔离

管理等具有思辨性的问题。还可以让孩子通过网络查阅资料,探究信息传播与谣言产生,历史上人类与瘟疫的斗争等。此外,在抗疫过程中,病毒的发现、研究与防治背后的科学精神,各行各业参与防疫工作中蕴含的家国情怀与人文精神,也是激发孩子志向,引领孩子精神成长的教育资源。

仲恺师生用书画作品为疫区送祝福

新快报讯 记者陈焕钊 通讯员曾献尼 龚慧枫报道 近日,仲恺农业工程学院师生以翰墨丹青为媒,将最诚挚的祝福献给武汉等疫情地区,致敬奋战在一线的各界工作者。该校何香凝艺术设计学院的师生还充分发挥专业优势,积极参加“我们在一起”2020抗击“新冠肺炎”全球招贴设计公益征集活动。

据悉,“我们在一起”2020抗击“新冠肺炎”全球招贴设计公益征集活动由北京设计学会、北京国际设计周有限公司、创意中国设计联盟、湖北省包装联合会设计委员会、武汉市工业设计协会、视觉Me设计师社区、北文艺术共同发起。所设计的公益海报将无偿向政府部门、公益组织、媒体、企业及公众开放,可广泛用于宣传推广。

