

双减不“放羊” 假期理综玩出花

首师大附中实验学校初中部假期围绕理综科开展多种创新

本报讯(记者 胡可)为更好地落实“双减”工作相关要求,进一步培养学生的核心素养和综合实践能力,让作业真正为同学们的成长和发展赋能,首师大附中实验学校初中部理综组精心部署安排,从作业内容和表现形式等多个方面进行了尝试性创新,设计了丰富多彩的假期特色作业,虎年的寒假作业正在以一种全新的方式悄然呈现。

理综组的物理和生物两个学科的老师布置了思维导图绘制任务,让学生利用假期时间,系统梳理各章节重要知识点,归纳并总结各知识点间的内在联系,强化基础知识和基本概念,为新学期学习新知识打下基础。学生们在复习基础知识的同时,也在绞尽脑汁对先前所学知识进行着整理、加工和内化。

根据生物学相关学科特点,老师



学生在家进行劳动实践

们还安排了一系列学科综合实践活动:向身边家人、朋友简要介绍显微镜的操作规范;了解并计算自己及家人的BMI值,记录一周家庭食谱,用自己所学生物学知识号召家人合理膳食,养成健康饮食习惯等等。这些形式多样、与日常生活紧密联系的 tasks,激发了学生的实践热情,在第一时间向老师提交了自己的作品。

寒假恰逢农历春节,值此阖家团圆、共贺新春之际,为帮助同学们养成良好的劳动习惯,提升寒假成就感、获得感、幸福感,理综组的劳技老师也布置了一系列丰富多彩的劳技任务:贴一次春联,做一道年菜,包一次饺子,洗一次碗筷……让学生在一次又一次的劳动实践中品味着浓浓的年味,感恩着父母在日常生活中对自己日复一日的付出和浓浓的关爱。

线上线下“架桥” 家校联手育苗

北京小学长阳分校假期多种方式开展家访

本报讯(记者 胡可)为深入落实国家“双减”教育政策,进一步加强家校联系,促进学生健康快乐成长,北京小学长阳分校积极开展家访活动,通过线上线下多种渠道,搭建起家校联系的温馨桥梁。

老师们积极与家长进行线下沟通。面对“双减”,老师们引导家长全面关注孩子的健康成长,关注睡眠的科学性,手机的正确使用,同时要重视阅读,重视体育锻炼,重视劳动技能、劳动价值观和劳动品质的培养,帮助

家长树立“五育并举”的教育理念,帮助家长解决家庭教育方面的困惑,帮助孩子有针对性制定假期计划,聊出孩子的成长方向和举措。

受疫情影响,老师们又利用线上方式与孩子进行沟通。老师们通过视频、语音详细、准确地了解了学生及家长的旅居史和健康情况,并告知科学疫情、防控的相关要求,做到“非必要,不外出”。同时及时了解学生家庭基本情况以及家庭教育孩子方法,引导家长全面关注孩子的健康成长,与家

长共商促进学生发展的措施和方法,针对学生出现的思想动态与心理状态与家长共同引导孩子做有意义的事情、过有意义的假期。

通过本次家访活动,老师们对学生的生活环境、家庭关系及父母的教育方式方法有了更多、更深的了解,为以后的教育教学提供思路。在交流中,家长们对学校的管理、老师的教育方法也有了更准确的认识,明确了助力孩子健康成长、快乐学习的有效措施。



开学临近 健康防护别大意

正月十五过后,开学的日子也悄然临近,在孩子们愉快享受假期和节日、放松身心的同时,家长和孩子们的健康防护可不能“放假”,家长要悉心引导孩子度过一个既快乐又健康,既平安又充实的假期。日前,北京市疾控中心发布了中小学生学习寒假健康提示从传染病防护、健康生活方式和安全防护三个方面给孩子提出合理建议。

一、做好假期健康防护

1.家长随时关注孩子健康状况,做好个人健康监测。孩子如出现发热、咳嗽、咽痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状,家长应及时带孩子到医院就诊。如有旅行史应及时告知医生,帮助医生诊断,及早对症治疗。

2.继续坚持非必要不出境,非必要不出京。不去中高风险地区 and 报告确诊病例地区旅游、探亲。如确需带孩子出京,随身携带足量的医用外科口罩、速干手消毒剂、消毒湿巾等个人防护用品,做好旅途、就餐等过程中的个人防护。

旅途中身体出现疑似症状应主动报告,

及时就近就医。回京时自觉遵守进京防疫管理有关措施,并按学校要求上报返京、核酸检测及每日健康监测情况。建议出行前提前接种相关疫苗,更好地预防传染病。

3.避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所。春节期间走亲访友时,要注意孩子自身和他人的健康状况,不建议孩子带病走亲访友,必要时全程佩戴口罩。

4.注意个人卫生,勤洗手,做好手消毒,正确佩戴口罩。去往公共场所回家后、用餐前、便前便后、触摸眼睛、鼻子或嘴巴前后,要在流动水下使用肥皂或洗手液按“七步洗手法”洗手或用免洗手消毒剂或消毒湿巾进行手消毒。咳嗽或打喷嚏,用纸巾等遮住口鼻并及时洗手。

5.保持居家环境卫生,勤通风。在空气状况良好的情况下,每天开窗通风1-2次,每次10-20分钟。如室内人员较多,空间较小,则应适当增加开窗次数。

二、保持健康生活方式

1.均衡膳食注意饮食健康,营养均衡,三

餐定时定量,种类丰富。叮嘱孩子少吃零食和油炸食品,饭前、饭后和睡前不吃零食。避免暴饮暴食、挑食偏食,少食生冷食物。多喝白开水,少喝或不喝含糖饮料。倡导“公勺公筷”“分餐制”等健康生活方式。做好体重管理,帮助孩子定期测量身高、体重和腰围,做好记录,从小养成自我健康管理的好习惯,做好肥胖和营养不良的防控。

2.合理安排作息时间,保证充足睡眠,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。睡前拒绝电子产品。

3.注意用眼卫生,每天提醒孩子遵循“20-20-20”原则,即每用眼20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)以外任何物体20秒以上。不在黑暗中使用电子屏幕。督促孩子每天做眼保健操,家长为孩子做家庭护眼按摩操,跟孩子一起做亲子护眼健康操。积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,天气适宜时,让孩子到户外阳光下运动2小时,能有效预防和控制近视。外出活动需注意保暖,适时增减衣物。如果孩子出现视力减弱的

情况,及时带其到正规眼科医疗机构检查,遵从医嘱进行科学的近视干预。

三、做好自身安全防护

1.横过马路要看红绿灯,走斑马线;不要在路上追逐打闹,走路不玩手机,不戴耳机;乘坐机动车时要系好安全带,车停稳之后再上下车,十二岁以下或身高140厘米以下儿童不得坐在机动车前排。十二周岁以下学生不要单独在马路骑行;十六周岁以下学生不要在马路上骑电动车。

2.学生独自在家时,要锁好门不轻易开门,并学会拨打各类急救求助电话。不攀爬窗户;不用湿手碰电源,不用拖拽的方式拔出插头;不要独自使用煤气;不打扰正在进食和睡觉的猫、狗等动物;就餐时不说话、不打闹,安静就餐,避免鱼刺和骨头等卡喉或吸入气管、支气管。

3.学生独自外出时遇见不认识的人前来搭话,要提高戒备,不吃、喝陌生人给的食物、饮料;滑冰、骑车或玩滑板车等活动时要佩戴合适的安全护具。