

家长如何培养孩子的时间管理能力

——区家庭教育指导中心教师章诚支招



阳光驿站

新学年开始了,作为家长,需要有充分的时间陪伴、管理和督促自己的孩子健康成长。新学年有很多新变化,积极迎接新变化,家长需要更多的方法和智慧。松江区委家庭教育指导中心教师章诚提出了以下建议。

家长要关注孩子的时间管理能力,培养他们的时间管理意识。新学年最明显的变化就是孩子在家学习、做作业的时间少了,娱乐休闲的时间多了,孩子们有了更多的课外时间。家长要引导孩子合理安排自己的宝贵时间、做时间的小主人。家长在与孩子共处时,对于每天的行程安排要有明确的时间规划。比如,“明天上午8时,我们一起出门上学和上班”“这周日下午2时,我们一起出发去博物馆”“今天晚上6时放学后,我接你去外婆家吃饭,8时回家”……家长需要把时间和具体的生活场景联系起来,不断提升孩子对时间的感知能力。

家长可以经常和孩子做“计时游戏”。不少家长担心孩子课外时间多了以后,容易产生拖沓的情况,适当地增加时间上的“紧迫感”不失为一个办法。比如,“我们今天的游戏时间还有15分钟”“10分钟倒计时收拾好书包,现在开始”……家长可以通过“按时开始、按时结束”,让孩子体验时间的紧迫感。要提醒的是,家长在初期可以适当给予计时游戏一些弹性,避免简单粗暴的方式。

家长可以下放支配时间的权利。对于孩子的时间管理,有的家长倾向于把除了睡觉以外的所有时间安排得明明白白,一旦孩子做不到,可能就会选择严厉的方式进行惩罚。章诚指出,其实,对于每一个孩子来说,要做好时间管理,关键在于他对时间管理“价值感”的提升。孩子只有感受到“做得快”是值得的,是能够获益的,他才有动力去做。对于小一点的孩子,可以给孩子买个他喜欢的闹钟,教会孩子认识时间,提升他们对“自己时间”的兴趣;而对于大一点的孩子,如果他能够在规定时间内完成了自己的学习任务,剩余时间可以

交给他自己支配。

章诚指出,课业负担少了后是培养孩子自主学习能力的最好时机。家长可以与孩子一起读书,培养良好的自主阅读习惯。孩子们的课余时间多了,也有了大把的时间阅读。家长需要帮助孩子精心挑选经典作品进行课外阅读,也可以定期抽出时间和孩子一起阅读,享受美好的亲子阅读时光,既培养了孩子的阅读能力,又增进了亲子关系。

家长与孩子一起整理上一周的学习任务,培养自我反省能力。家长可以和孩子准备几本学科的纠错本,每个周末固定一个时间段,和孩子一起回顾近期学习的情况,找找作业中的错题,把错题整理下来,和孩子一起探索正确的方法,让孩子说说对题目的感受和理解。在回顾的过程中,孩子的反思能力逐步提升,家长也能通过这种方式自然而然地了解孩子的学习情况。

章诚提醒,作为一名“智慧家长”,要用理性的思考方式陪伴孩子放下过重的学业负担,让孩子有更多的时间自主学习、自由读书、自在运动,帮助他们学会学习、学会生活。



新学年,小昆山学校小学所有年级放学时间由原来的15:50延至16:20,在多出的半个小时里,由班主任辅导同学们完成作业或阅读书籍。 记者 高雨 摄

松江少年在上海青少年人工智能创新大赛中获奖

本报讯 上海第四届青少年人工智能创新大赛暨全国邀请赛日前落幕,我区学生共斩获了24个一等奖、76个二等奖和189个三等奖。

该比赛是2021世界人工智能大会的品牌赛事,松江学生参加了“乐享无人机”“ENJOY AI”“创意竞技设计”和“创意编程4个赛道”等几个项目的比赛,松江区青少年活动中心获得优秀组织奖。

据了解,人工智能教育是科技教育的重点

板块,为响应国家“发展新一代人工智能”的号召,积极为人工智能领域储备青少年人才,近年来,区青少年活动中心积极组织学生参加人工智能赛事。为了提升人工智能教育水平,今年5月,松江青少年活动中心开设全区首个人工智能编程社团课程,引入了优质师资,为喜欢编程的孩子们提供了丰富的学习资源。

初中班的学生们在社团课程中可以学习C++编程、数据结构、编程算法及数学背景知

识,通过项目化、问题驱动式学习,培养学生的逻辑思维和计算思维,提升分析问题、解决问题的能力。小班采用故事代入的方式教学,并融合语数英等多门学科知识,在学习编程的过程中,激发孩子的学习兴趣,提升专注力和创造力,锻炼数理逻辑思维能力,提高他们的科技竞赛能力。

区青少年活动中心指导教师徐珏表示,未来是人工智能的时代,编程会成为一种通用能力。人工智能编程社团将作为重点区级社团长期开展,两年招生一次,并将衔接人工智能创新大赛和信息学奥林匹克竞赛。通过社团带动松江相关师资的培养,探索能辐射到更多学校的有效机制,提高松江编程教育水平。

孩子入学后出现问题的根本原因是什么?

□沈菁馨



家有儿女

有这样一批孩子,进入小学后总不能认真专心听讲,总不能遵守课堂纪律,总不能按时完成课后作业,父母不仅陪写作业,还经常被老师请去学校接受“再教育”。

这些孩子究竟怎么了?是不是天生就是不让父母省心?

当然不是的。其实,这些孩子的问题早在入学前就已经存在,只是还没有明显表现出来,学校只是一张“试验纸”,一根“导火线”,将之前隐藏的问题暴露了。可以这么说,学校是检验一个孩子是否做好充分入学准备的地方。

这些孩子之所以会无法很好地适应学校生活,其根本原因就是:没有必要的家规。

没有规矩不成方圆。问题孩子绝大多数都是隔代养育,他们大都在一个非常宠溺,如众星捧月的家庭环境中长大。家里没有任何规矩需要遵守,家里是绝对的“自由世界”,所有的人都宠着他、护着他、服从他、夸奖他。在家里,他就是中心,全家人都围着他转。长此以往,孩子会认为自己很受欢迎,认为自己是最好的,往往不能清醒地认识自己究竟是什么样子的人。

我记得小时候,一到周末就会和周围邻居

的孩子一起玩,其中有个小男孩很受欢迎,我们都不愿意和他玩,因为他总喜欢指挥其他孩子,总喜欢强迫别人为他做事,如果他的要求不被满足,就会耍赖和无理取闹。他成了被众人排斥和孤立的对象,但他总会搞一些恶作剧引起众人的注意。结果,他越是这样,越是令别的孩子感到讨厌。

后来我才了解到,这个男孩从小由爷爷奶奶带大,备受宠爱。比如他和爷爷玩扑克牌,每次都把好牌归为己有,屡战屡胜,然后就会得到爷爷的夸奖。在家里,都是他说了算,爷爷奶奶都是无条件服从他,为他服务,上幼儿园大班了吃饭还要奶奶喂,和其他小朋友发生冲突时,奶奶永远护着他,责怪他人的不对。对于他来说,家是一个特别自由美好的地方,在家的感觉实在太好了,自己永远是中心,备受关注。

但是离开了家,所有的变化都是翻天覆地的,自己再也不是最受宠爱、最受欢迎的中心了,而且家以外都有各种规矩需要遵守,他自由惯了,根本不能适应被束缚的生活。他试图用家里的一套方式与人相处,发现完全行不通,于是自信心备受打击。他会做出各种令人关注的行为,如各种恶作剧,故意违反纪律和规矩,攻击其他人,但效果甚微,反而令自己更加不受欢迎。于是,他就会陷入困惑和愤怒。

那个小男孩就是这样的一个典型。在一

个没有规矩的家庭中长大,无法适应有规矩的现实生活。他后来上了小学后,无疑就成了问题学生。学习成绩不理想,经常违反课堂纪律,同学们都不喜欢他,他在学校处境艰难。

我以为,1—6岁是习惯养成、人格形成的关键期。许多人总以为,学龄前的孩子还小,还不懂事,于是没有进行必要的管教,放任自流,没有形成好的生活学习习惯,进入小学后,家庭教育的缺失马上就会呈现出来,令许多父母措手不及,焦虑不堪。这时再关注孩子可能需要更多的时间和努力,而且效果不一定好。许多父母就是在孩子刚入学一个学期后备受打击和煎熬,对自己和孩子的信心越来越弱,到了三年级后就会彻底放弃,孩子也就长期处于被动的学习生活状态,身心健康极易出问题。在孩子接受9年义务教育期间,父母和孩子始终处于恶性循环之中,这让彼此都痛苦不堪,孩子的前程也不堪想象。

许多父母总是向往“民主”,希望孩子在一个宽松民主的家庭氛围中长大,但民主并不等于没有规矩,放任自流。世上没有绝对自由,真正的自由都是建立在一定的规矩和约束之上的。给孩子立必要的规矩并让他严格遵守,才是真正爱孩子和对孩子负责,避免孩子成为问题学生、问题成人,最终和幸福生活无缘。



十佳新时代好少年

学习英雄榜样 争做优秀少年

——记十佳新时代好少年冯光挺

泗泾第三小学四(4)中队中队长冯光挺喜欢学习革命英雄的动人事迹,并以英雄模范人物为榜样,树立理想、砥砺品格、增长本领,努力实现德智体美劳全面发展。他荣获了第五届全国学生“学宪法,讲宪法”总决赛小学组二等奖、上海市红色主题故事演讲小学组市级复赛一等奖等荣誉。

7月1日,冯光挺入选了上海交通大学钱学森图书馆“星空少年讲解团”,成为一名志愿讲解员,在暑假空闲时间,为大家讲述人民科学家钱学森的故事。

正直勇敢的红色故事一直感染和激励着冯光挺,在学校里,他是恪尽职守的中队长,是遵纪勇敢的小标兵。冯光挺时刻都保持着正义感,生活中看到不公平的行为,他总是挺身而出,仗义执言。在家里,倘若家长们一些事情做得不对,他常常引经据典跟大人讲道理。

他经常利用课余时间,通过多种途径去学习法律知识,做到从小知法、学法、懂法、守法、用法。去年12月,他经过校级、区级、市级层层选拔,参加了第五届

全国学生“学宪法,讲宪法”全国总决赛,最终获得了小学组二等奖的好成绩,还曾被《中国教育报》等媒体报道。

他爱好广泛,喜欢书法、舞蹈、绘画、演讲等。他说,舞蹈能够让自己展示少年的青春朝气,而书法、绘画能够让自己静下心来,丰富学识、提高审美水平。他积极参加校内外举行的活动并获得了多项荣誉:他的绘画作品《图画改革开放》被选中在上海市团委的《青年报》上刊登,还曾获松江区“笔墨中国”汉字书写大赛小学硬笔组二等奖。

他将社会担当与责任植根于心,积极参加各项公益活动,先后参加过静安区江宁路精神文明办举行的“美丽江宁”大型公益墙绘活动、仁渡公益中心举行的“净滩活动”、多阅公益中心举行的“多阅公益苗圃阅读项目”等公益活动,闲暇时也会同父母一起去敬老院和特殊学校,给那里的老人和孩子们送去关爱和温暖。前段时间,他还捐出了压岁钱助力河南救灾,为灾区人民献出自己的一份心意。

发扬勤俭节约传统美德

——记十佳新时代好少年霍元熙

上海师范大学附属外国语小学三(5)班学生霍元熙积极发扬勤俭节约的传统美德,是一名资源节约小达人,变废为宝小能手。

霍元熙热爱读书,广泛的课外阅读让他认识到自然资源的有限性,必须合理利用资源,尤其是不可再生资源。于是他从小做起,从节约用水开始,他会主动关上别人忘关的水龙头,看到漏水的水龙头,他会想办法找人修理。他积极践行“一水多用”,把洗手、洗衣服的水收集起来拖地、冲马桶,把淘米水用来洗菜、洗碗,把洗水果的水用来浇花。他还把这些节水小妙招分享给身边的人,号召大家一起节约用水。

生活中,他积极节约用纸,把反面是空白的试卷订在一起用来画画、做数学题等。练毛笔字需要耗费大量宣纸,他就把平时看过的旧报纸、课堂上用过的草稿纸积攒起来二次利用。

霍元熙还是“变废为宝”小能手。学习之余,他喜欢用废旧材料做手工,旧纸箱、塑料瓶、易拉罐等都是他变废为宝的材料。他用奶粉罐、洗衣液瓶子做花盆,用零食罐做笔筒。他的手工作品多次在学校举办的各种活动中获奖,受到老师和同学们的喜爱。

他平时坚持低碳生活,很少使用塑料袋,还提醒妈妈外出购物时携带可以重复使用的环保袋。他提醒父母外出尽量少开车,能步行尽量步行或者乘坐公共交通工具。他不但自己坚持低碳生活,还把低碳理念传递给身边的人,号召大家一起保护环境。

霍元熙深知,勤俭节约就是要从一点一滴做起,从小事做起。他把勤俭节约融入到生活的每一个细节中,用实际行动诠释了新时代好少年的高尚品格,是当之无愧的勤俭节约美德少年。

“风雨长廊”为学生遮风挡雨

泗泾小学为学生送上新学年“礼物”

本报讯 新学年伊始,泗泾小学重返校园的同学们发现了一份惊喜,校门口的“金色步道”旁又多了一道新风景——“风雨长廊”(见下图)。百米长廊能为学生们进出校园时遮风挡雨,这是学校为学生们准备的一份特殊开学“礼物”。

从赵非公路的闸机处到泗泾小学校门口,有约100米的距离是家长接送孩子的必经之地。为了更好地实现人车分流,确保学生的安全,去年5月份,在相关部门帮助下,泗泾小学在公路边用金黄色油漆“画”出了一米多宽的“金色

步道”,并在步道上设置了“一米线”,孩子们上下学经过这段路时不仅更加安全有序,而且能更好地落实疫情防控要求。

考虑到下雨天时,学生们背书包、撑着伞走完这段路比较吃力,今年暑假期间,学校与镇政府一起将学校围墙内移,拓宽了“金色步道”和围墙之间的人行道,并在人行道顶部搭建玻璃板,能遮风挡雨的“风雨长廊”由此而来。学校还在长廊的墙上设置了橱窗,不定期推出校史故事、学生作品、优秀教师事迹等海报。“风雨长廊”俨然成为一道亮丽的风景线。



通讯员供图

本版文字除署名外,由记者陈燕提供