

微课指导学业 在家备考不慌

石门中学推出微课指导高三学子在家复习

珠江时报讯(记者/区辉成)宅家学习,高三学子如何增强自控力?家长如何陪伴更有效?近日,石门中学连续推出4期“学业规划指导”微课,在学生、家长和老师中引起热烈反响。

远离诱惑增强自控力

据介绍,石门中学录制的“学业规划指导”微课共分4期7课,内容包括学习自控力、学习成瘾的秘密、正确的休息方法、学习动力、正确的家长陪伴方式、学长分享经验。希望通过微课,帮助学生、家长和老师更加科学有效地“躬身入局”,提升效率。

在第一期微课里,推出了《听说,你想提高自控力……》《心流,一个学习成瘾的秘密》和《这才是休息的正确打开方式》等三堂主题课,班主任们纷纷利用微课指导同学们居家学习,效

果良好。

“宅家学习,想要增强自控力,首先要远离诱惑。”在微课里,石门中学学生发展指导中心主任吴迪告诫高三同学,学习时要离干扰物远一点,比如手机、电脑、电视等。

“同学们在想到要学习时,立刻去做,不要有半点犹豫!”吴迪说,一旦学习行动起来,很大几率会把这件事情做下去的,不知不觉就完成了,专治拖延症。在行动时,同学们还需要制定时间安排表和具体的目标,公开承诺和找人监督。

学长录视频鼓励学弟学妹

石门中学还推出微课《师兄师姐对你说》,邀请近三年毕业的石中校友接受采访并剪辑成短视频,发挥榜样的力量。

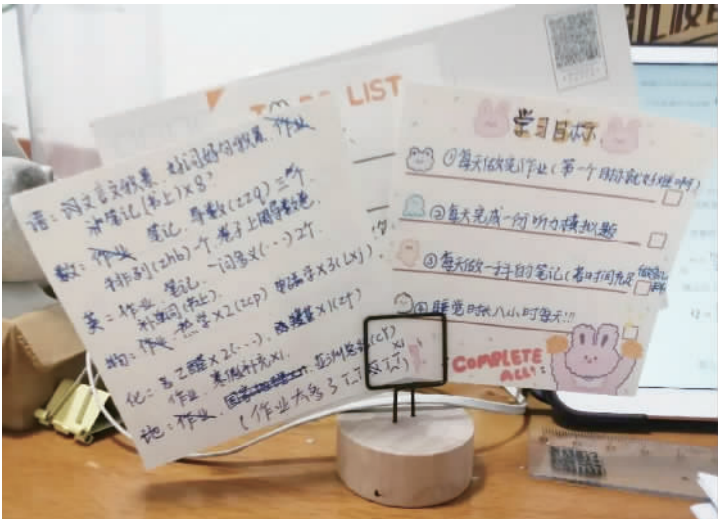
“师弟师妹千万不要因为疫情而自怨自艾,患得患失。”现就

读于北京大学的石门中学2017届学长何鸿巍通过视频跟学弟学妹说,宅家学习,后勤环境更优越,不用叫外卖就有可口的饭菜,不用一个月一次就可以睡在家里舒服的床上,所以更要加倍努力。

“正如杨绛先生所说的,无论人生上到哪一层台阶,阶上有人俯视你,阶下有人仰望你,你抬头自卑,低头自得,唯有平视才能看见真正的自己。”就读于清华大学的石门中学2018届学长王浩宇鼓励学弟学妹说。

给家长提供指导

“宅”家学习,考验的不仅是学生的自制力,还有家长的陪伴质量。那么,高三学生家长如何才能做到高质量的陪伴呢?在《陪伴是最好的家庭教育》“家长课堂”微课里,吴迪以曾国藩“躬身入局”的故事切入,建议高三的家长更应该从一个旁观者、加



■高三学子制定学习目标和学习计划。受访者供图

油者尽快切换身份,置身其中,让家长成为关键变量,提高孩子的学习效率。该课堂从“管理有方”“沟通有道”“心里有底”三个方面,给家长提供具体有效的“陪伴指导”。

“目前线上很多微课绝大部

分以学科学习为主,部分是心理辅导,立足于学业指导的微课堂较少。”吴迪介绍,“学业指导”系列微课推出后,受到广泛关注与好评,点击量很快破万,反响巨大,不少学校还找到石门中学校长请求支招。

大沥实验小学开展校园防疫应急演练

做好安全保障 护航学生返校



珠江时报讯(记者/蓝志中 通讯员/殷德渊 摄影报道)为切实做好学校疫情防控工作,提高防控水平和应对能力,24日,南海区大沥实验小学开展了一次校园防疫应急演练。

这次防疫演练设置了列队进校、体温监测、“七步洗手法”、课堂突发情况处置、餐厅就餐、晨午晚体温监测、宿舍就寝等环节,旨在让全体教职工进一步熟悉校园内部防控流程,提升应急处置和救援能力,为学生返校开学做好全面的保障工作。

本次演练由大沥小学校校长李佩球统筹,副校长邹淑梅指挥,学校疫情防控工作领导小组制定方案,并安排具体人员扮演班主任、老师和学生等角色,全校教职工围观学习。

当天下午2时,应急演练开始。教师们闻令而动,按照既定预案迅速行动、密切配合。

学校结合实际情况,在门口设置了三条列队进校通道,由值日保安、校医和老师组织学生分三路、间隔一米进入校门,并经红外线测温仪进行体温测量,值日保安认真看红外线测温仪屏幕,逐一检查通道内学生的体温

情况。体温无异常的学生分散到洗手槽洗手消毒,按照指定路线间隔一米有序地走楼梯入课室。如遇下雨天时,则由值日老师引导学生到一楼大堂指定位置进行体温测量以及用免洗洗手液消毒后,再按照指定路线间隔一米有序上楼进课室。

当发现学生体温异常时,由校医用测温枪迅速进行复测,如体温依旧异常,马上由家长带到医院检查就医;如家长已离开,则带到隔离区,并登记学生姓名、班级、体温等信息,调查学生基本情况、发病史、接触外来人员情况。校医将发热学生情况告知家长、值日组长,并通知学生家长或监护人到校接回学生,送到医院检查或隔离。同时,学校将继续跟踪发热学生离校后的体温、医院检查、隔离等情况,做好跟踪记录。在体温异常学生被带离门口后,立刻将通道封闭并进行区域消毒。

学校在校园左侧设置了两排共10个洗手台,方便学生进校园后人人按照“七步洗手法”洗手,并且在洗手台显眼位置张贴“七步洗手法”宣传喷画。

学生进入教室后,早读、午



■大沥实验小学防疫应急演练,学生进校测体温。

休后第一节课和晚修第一节课前均有生活老师和值班老师组织学生对身体温进行复测,确保体温无异常。课间十分钟,上课老师组织学生排队上厕所、洗手消毒等,有序开展课间活动。

上下午放学,学校实行分批先后就餐,由生活老师组织学生排队,每人间隔一米,全程不交谈,有序进入餐厅,并按要求在指定位置洗手消毒,然后按班级排队就餐,在指定位置同向落座。前后左右间隔一米,同向就餐,减少接触流动,减少风

险。第一批同学就餐完毕后,食堂员工马上进行桌面清理和消毒处理,以迎接第二批学生餐厅就餐。

休息时间,在生活老师指导下,学生自觉有序进宿舍就寝。就寝前完成洗手、洗漱,弃口罩等环节。起床后,生活老师指导每个学生,分派水果,戴新口罩,再排队到教室。

“只有全体教职员从思想上重视,在环节上熟悉,坚持演练即实战,落实各项措施,才能完成好防控任务。”李佩球表示,

本次应急演练检验了学校疫情防控应急处置和组织协调能力,达到了预期效果,为做好复学准备和开学后疫情防控工作打下了坚实基础。



推广

佛山农行真诚为客兑残钞,战“疫”当前显担当



■佛山农行普君新城支行员工为客户清点残钞。

3月26日上午,客户植小姐手提着一包火烧币来到佛山农行普君新城支行,请求兑换残钞。

植小姐焦急地告诉网点大堂经理,她年前准备的5000元零钱在家里的一场火灾中烧毁不少,她带着这包火

烧币走访了好几家银行(网点),但都被以疫情缘故婉拒。

兑换残钞业务耗时间费人力,佛山农行普君新城支行秉承“不拖延不拒绝”的原则,站在客户角度真诚为其排忧解难,运营主管林淑君、柜员李彩香热情接待了植小姐,做好防

护措施后设立专窗小心翼翼地清点残钞。

佛山农行普君新城支行严格按照《中国人民银行残缺污损人民币兑换办法》和《中国人民银行关于做好特殊残缺污损人民币兑换工作有关事项的通知》要求,对每张火烧币的真伪

进行鉴别、清点、复核,并一一通过植小姐现场核对。一个多小时的认真清点,成功为植小姐兑换火烧币面值2985元。

植小姐接过钱币,对佛山农行普君新城支行工作人员热情的服务与担当作为称赞不已。(冯惠娟)

爱心传递 “书”送未来

佛山农行石湾支行助力儿童读书梦

“捐一缕书香,献一片真情”。近日,佛山农行石湾支行开展“爱心行·‘童’舟共济”公益助学活动,该行全体员工积极响应,捐赠书籍500余册,为共建单位佛山市颖林小学送去了一

片“农”情暖意,为将开学的孩子们增添阅读书籍,扩大视野。

除此之外,佛山农行石湾支行向该校来自贫困地区及湖北籍的学生邮寄了图书、文具以及手写励志语录卡片。这些快递送去

的不仅仅是书籍文具,更是石湾农行对祖国未来的希望和浓情。

“爱心行·‘童’舟共济”公益助学活动获得颖林小学相关负责人的认可和赞赏,并表示将佛山农行石湾支行捐赠的图

书分类放置该校的图书角,让全校师生共享这份精神食粮。佛山农行石湾支行用爱心善举点燃孩子的逐梦希望,助力他们更好地成长。

(冯惠娟)



■公益助学活动现场。

英语直播课 融入小妙招

珠江时报讯(记者/区辉成 通讯员/陈丽伊 汤静慧 马芷静)如何让一堂20分钟的小学英语网课,变得高效而有趣呢?近日,西樵镇民乐小学英语科组团队的老师们,晋身为一线“主播”,打造高效的网络直播课堂。

“线上20分钟,线下几小时”这是线上教学后很多老师的现实备课情况。民乐小学英语科组相关负责人介绍说,为了打造好一堂有趣而高效的空中课堂,科组内开展“头脑风暴”是必不可少的,小至个人备课、课件制作、批改作业,大到组内技术培训、经验交流、研究教法等技巧,每一位老师都希望做到比前一堂课更好,能够吸引同学们的眼球。

3月30日,民乐小学新一周的英语空中课堂与教研活动又开始了。“主播”李老师以英语绘本小故事《What's the time ,Mr. Wolf?》为主线贯穿复习课,利用角色扮演,挑战记忆力等环节激发学生学习的兴趣;“主播”马老师以绘本《Four Seasons》为主线,穿插有趣的猜谜语和Sharp eyes游戏,带着同学们复习四季相关单词、活动短语以及相关句型;“主播”Michelle老师则通过有趣刺激的快问快答环节,让学生带着问题观看视频,让学生领略新疆的人文风情……在课堂上,中低年级的老师们活力四射,朗朗上口的歌谣和绘本小故事配上欢快的动作展示,让同学们更加投入课堂;五六年级的老师们则通过资源整合,突出重难点,结合思维导图,配上相应的随堂巩固练习,善用画笔标注和讨论区功能,提升同学们的专注度。对于网课质量的不断改变和提升,学生和家长都给予了充分肯定。

400余家庭参加 亲子“云”动会

珠江时报讯(见习记者/欧林菊 通讯员/涂翼翼 陈光文)3月29日,里水镇中小學生首届居家亲子“云”动会上线,全镇400多个家庭参赛,1.1万人在腾讯课堂观赛,家长学子响应热烈。

为顺利举办本次线上运动会,里水镇教育局提前征集参赛家庭,并安排教练员对其进行线上培训,让参赛家庭提前用手机和电脑下载好“腾讯课堂·企业微信”。没有参赛的家庭,则通过专门的线上渠道观看小学组与初中组的比赛。

运动会正式开始前,线上直播间还特别安排了一个线上开幕式。直播镜头聚焦在本次活动的承办单位绿欣小学。小学组的运动项目有一分钟亲子跳绳、一分钟亲子俯卧击掌、亲子定点投掷;初中组的运动项目有一分钟亲子跳绳、一分钟俯卧交替触踝关节击掌、亲子定点投掷。每个年级的参赛运动员都提前进入直播间,根据线上检录点名后打开摄像头。

在小学组的一分钟俯卧击掌比赛环节,展旗学校201班的学生何子萌与父亲一起参赛,两人在家中的运动垫上等候着,听到直播间的裁判员口令后马上动了起来,父女俩做着俯卧撑的同时,以最快的速度交替击掌。

线上运动会持续了一个多小时,最终评出每个运动项目的前12名,并为参与活动的所有学校进行了总分排名。里水镇教育局为获得名次的学子颁发电子奖状。

里水镇教育局副局长鹿红运表示,策划本次挑战赛旨在让同学们在居家学习期间更好地锻炼身体,运动促学,培养良好的习惯。