

名师锦囊

助力更精彩的居家学习与生活

居家线上学习期间,如何更好地自我调适、自我规划呢?教师怎么教?学生怎么学?怎样的亲子陪伴才更有效?……徐汇教育系统多位特级校长、特级教师为你支招!

心有绿洲 我心光明

上海市特级校长、正高级教师、南洋模范中学党委书记 陈宏观



这是一场没有硝烟的战斗,守望相助,每个人有每个人的岗位任务;守护家园,每个人有每个人的责任担当。

“既来之,则安之。”

此句出自《论语 季氏》。此时说此句,是希望同学们能积极对待疫情,尽管“敌人”来势汹汹,但我方也有强大后盾和科学应对。作为学生,要以自身开放学习的确定性,以决胜上海的信心,来对待小区是否能够解封的暂时的不确定性和暂时的诸多不便。

“养心莫若寡欲,至乐无如读书。”

此句出自一代名将郑成功·自勉读书联。前半句和第一条锦囊相接,意为,修养内心的方法,没有比减少欲望更好的了。后半句,则是同学们内外兼修的大道——读书学习。中学生,读书学习是大道,是本责。读书,读课本,也要读经典,学知识,更要学文化,读出乐趣,学出精彩。

“苦难辉煌”

这是金一南教授所著力作的书名,全书讲述了中国共产党人在上世纪三十年代完成的万里长征故事。疫情期间可以在学习强国、喜马拉雅、青年大学习、藏书网等新媒体中听书读书。信仰信念是走完长征的动力,昔日如此,今日亦然。一代人有一代人的长征,今日的你们是后备队,武装自己;明日的你们终将是主力军,跃马扬鞭,驰骋疆场。

同心战疫 爱国护家

上海市特级校长、特级书记,正高级教师,西南位育中学党委书记 金琪

宅家生活让我们感受到“家”对我们意味着什么。我们可以体悟生活的

烟火气,可以将生活嚼得有滋有味,把日子过得活色生香。因此建议大家:

多一声问候,看到父母买菜成功,不妨给他们一个温暖的拥抱;多一些表白,看到父母端上丰盛的饭菜、洗出干净的衣服,不妨送上一句甜甜感谢;多一些交流,同看一本书,同讲一个话题,分享笑话、居家小型音乐会等。



同时更可以体悟家的人情味,在这里建议大家开展“家家风规伴我成长”的活动:

晒晒我的传家宝,和父母一起整理翻看老照片、老物件,了解家族历史,了解家族成员在工作岗位上取得的成绩和奋斗的历史;请父母介绍一下家家风规家训,有才艺的学生还可以用书法、篆刻等艺术形式,把家家风规家训展示出来;续写自家的家家风规家训,和父母一起商量生活作息时间表、电子产品使用规则等,以饱满的精神状态实现快乐居家。

居家战疫是一种修行的过程 感触社区大家的温暖感和安全感

小区的邻居穿上了白色和蓝色的防护服成为了“大白”“小蓝”,物业与保安默默地守卫小区安全……我们也可以用力所能及的“行动”参与这场家园保卫战:用相机或笔记本记下美好的瞬间:一个感人的故事、一次善意的鼓励、一个温暖的微笑、一段优美的画面。

居家战疫是一种修心的过程 感悟国家的抗疫精神和抗疫力量

目前是打响抗疫保卫战的关键时刻,是无数个“小我”需要为“大我”奋斗的时刻,让我们在居家战疫中一起感悟中国的抗疫精神和力量。

举国同心、众志成城,越是这个时候越要体现众志成城的精神,当下我们宅家、握牢,就一定能够迎来胜利!命运与共、同舟共济,来自祖国各地的支援,让我们感受到了国家的力量,

全国上下步调一致,展现出强大的精神力量,凝结成不屈的民族精魂。

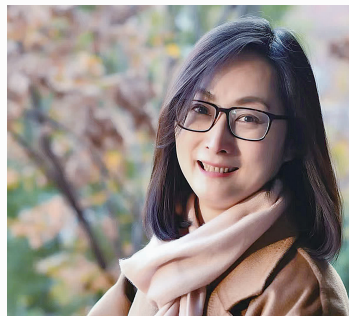
感受音乐的力量

上海市特级教师、汇师小学艺术总指导 张莉珉

同学们,樱花盛开的季节,就让音乐成为你居家的好伙伴吧,它会使得你的居家生活变得丰富多彩、有滋有味。

多听——让我们的心灵静下来

贝多芬说过“领悟音乐的人,能从一切世俗的烦恼中超脱出来。”老师建议你在居家的日子里多多欣赏音乐,用音乐滋养内心!



你可以打开音乐 APP 寻找经典音乐,静静地聆听,用心拥抱音乐,感受那一段旋律所描绘的美好,让心灵静下来!在歌曲《我和我的祖国》中我们的心和祖国息息相连,在小提琴独奏曲《茉莉花》中品味江南文化,更是在贝多芬的《命运》交响曲中积聚顽强不屈的力量,再走进柴可夫斯基《胡桃夹子》的世界,领略《糖果仙子》美丽……

歌唱——让我们的情感暖起来

歌唱与我的心灵共鸣。无需顾虑你的嗓音是否沙哑,无需顾虑会不会走音,这一刻,就让我们尽情地大声歌唱,释放心中的疑云。

我们把歌曲《这一次》献给在抗疫前线的逆行者,把一首《绿叶菜里有什么》献给操持家务的妈妈,把那首《送你一朵小红花》献给努力前行的自己,最后别忘了和你的小伙伴同唱一曲《一起向未来》!

美吧——让我们生活乐起来

生活是多姿多彩的,美在生活中无处不在。生活的品质是靠我们创造的,生活中的美是靠我们寻找的。

我们不妨细嚼慢咽品尝家人精心制作的美食,定会香气扑鼻。你也可以露一手,做道拿手菜,家人们定会

无比喜悦。别做“小邋遢”,清早起来要梳妆打扮,穿戴整洁,在镜子前照一照,此时的你,最美丽。每天找个时间让自己“嗨”起来,让我们的生活乐起来!

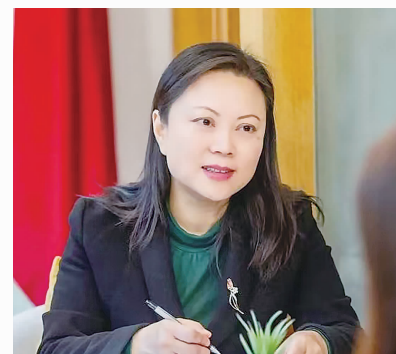
另一种学习

南洋模范中学语文高级教师、班主任 杜嘉陵

除了日常的网课外,还可以进行另一种学习,那就是阅读社会生活这本大书。尤其是在如此特别的当下,我们更应来阅读这本大书,进行贴近生活大地的学习。

从今天起,“关心粮食和蔬菜”

油盐柴米,是生活的必需。这些在平日里“得来全不费工夫”的东西,在封控的特殊时期却变得来之不易。或许经历这变化,你可以关注到,这涉及生产、运输、供给等多个环节,环环相扣。或许了解这些,你会更懂得“一粥一饭,当思来之不易”,或许还对社会的运行机制多了一了解和认识。



从今天起,关注身边温暖的人情

你认识你的邻居吗?了解他(她)有几分吗?在这特殊时期,许多“素不相识”的邻居挺身而出,主动担起了责任。点点微光,汇聚成炬。点赞这些好邻居,是他们的付出,让隔离生活多了安心,多了温暖。作为未成年人的你,现在还不能走进这次的志愿者队伍中,但是希望你在关注中汲取温暖和力量,成长为一个温暖的人,继续传递温暖。

从今天起,倾听身边的那些声音

特殊时期,你一定在网上听到各种声音。鲁迅说,“无尽的远方,无数的人们,都与我有关”,更何况,这些声音就在我们身边。相信你的电子设备,不只是用来学习和娱乐,它也应是你倾听的窗口。众声喧哗中,我们要学会多思考,多辨析,不偏听,不轻信,不要被碎片化信息所淹没,也要防止陷入信息茧房。