



# 引导学生合理使用电子产品 这些学校和教师有好招

□本报记者 林静远

近期,记者看到这样一则新闻:台州某小学学生趁家长不留神,偷拿手机刷起了短视频。父母见状一把夺过手机,狠狠地摔在地上。一气之下,该学生夺门而出冲向网咖……

为游戏装备充值,直播刷礼物,微信聊天,一些学生“走”进了网络的大千世界并沉迷其中,最终导致成绩下滑。这样的现象在如今并不少见,为此不少教师坐不住了:快给班里的网虫们开个方,救救他们吧!

2月1日,教育部下发了《关于加强中小学手机管理工作的通知》,对学生在校期间的手机使用作了规定。但我省不少受访教师表示,学生在校期间使用电子产品是容易管理的,难的是他们在家时的管理。也有教师表示,电子产品并非不能使用,而是要合理利用。因此,如何引导学生合理使用电子产品,成为诸多学校、教师共同探讨的话题。

浙江师范大学教师教育学院教授、博士生导师蔡连玉长期致力于学生网络使用研究。他说:“在当今信息社会,让学生和电子产品隔绝并非好的做法。引导学生合理使用电子产品是系统工程,需要学校、教师、家长合力。”

## 音频代替视频,保护视力

“既然电子产品中的各类游戏、连续剧那么吸引学生,何不将学生感兴趣的内容变成音频学习内容呢?”不少学

校的教师开始思考并尝试用音频课程代替视频,这样既满足学生使用电子产品的欲望,又不影响他们的视力,而且还能长知识。

“写记叙文就是讲故事,要有曲折的故事情节,多转几个弯才生动。”宁波国家高新区实验学校副校长、语文教师陆青春为学生开发了有关作文学习的音频内容,用声音指导学生记叙文的写作技巧。“疫情期间,学生居家上网课,为了避免他们一直盯着电子屏幕,我开发了音频课程,一共38节,内容涉及语文基础知识、写作技巧等。”陆青春介绍,“这些音频既能培养学生的专注能力,还能在无形中指导他们学习。”

“音频内容不一定要和学习有关,也可以和心理健康有关。”常山县第一小学校长洪永海认为,现在的学生课业负担繁重,多听心理健康辅导内容可以帮助他们全身心放松。“小青蛙好动,但也爱安静。闭上眼睛,静下心来,想象你也是一只小青蛙,跟着音乐开始做动作吧。”2月18日,该校学生蔡钰琳打开电脑,点击“青蛙冥想之旅”音频课程。闭上眼睛,她跟着音频做起了动作,沉浸在优美的乐曲中放松心情。这些心理健康相关的音频课程是由学校专业心理辅导教师鲁红蓝开发的。“这样的训练,平时我们在校内也开展,回家后可以继续强化。”

## 增加户外活动,减少上网频率

近日,国家卫生健康委员会官微“健康中国”推出了一篇名为《熊孩子的

网瘾,有一招能治!》的文章,文中指出,我国有41%的青少年尽管知道上网有害却难以停止使用电脑,43%的青少年因上网放弃过兴趣、娱乐或者社会活动。根据世界卫生组织的判断标准,通常认为每周玩游戏超过5天、每天超过5小时的人很可能网络成瘾。

“的确如此,有些学生的电子产品被家长收缴后,他们还翻箱倒柜地找。”这是教师看到这项调查后议论最多的一句话。

“说实话,学生文化生活单一是造成这种现象的原因之一。”蔡连玉建议,学校可以多组织户外活动,让他们从中体会快乐和成就。在这方面,浦江县中余乡中心小学等学校的做法值得借鉴。

每逢周末,中余小学附近的大山上,随处可见学生身影,他们三五成群地在地上捡树叶,用于制作树叶拼贴画。该校地处山区,留守儿童较多,学生大多由祖辈照顾。少先队大队辅导员戴春庭说:“我们组织学生走向校外,拥抱大自然。每年联合浦江其他学校,开展五校联盟夏令营,其中树叶拼贴就是一项重要活动。”为了使学生合理利用电子产品,该校教师动了脑筋,最后选择让学生多参加课外活动的方式,减少他们使用电子产品的频率。

慈溪市观海卫镇卫山学校校长蔡威力曾是体育教师,对学生运动较为重视。他要求学生把运动纳入作息时间表。在蔡威力倡导下,学生玩起了轮滑,学起了武术。课余时间,学生使用手机的时间被运动项目占据,使用手机的次

数也下降了。

## 家长也应放下手机作表率

“要改变学生沉迷电子产品的现象,并非是学校单个层面的事,家长也应以身作则,带头行动,家校联动才有效。”温岭市第四中学校长葛文辉说。

当下,有些家长本身就是网络爱好者,下班后往沙发上一躺,玩游戏、刷视频、追网剧,手机不离手,甚至带着孩子一起沉浸在游戏的世界里。有专家指出,要改变孩子沉迷电子产品的情况,家长要带头作表率,主动删去游戏软件,不看网剧,才能引导孩子合理使用电子产品。蔡连玉则建议家长跟孩子进行理性讨论,在手机使用和玩游戏的时间、内容等方面达成协议。

每周一至周五不玩电子产品,周末可适当使用,使用时间为半小时……本学年初始,温岭四中九(3)班学生张航溢和妈妈一起拟定了一张合理使用电子产品的计划表。班主任曾雪玲说:“我动员家长和孩子一起设计合理使用电子产品的计划表,并一起执行。平时,我也倡导家长要做好示范,删去游戏软件。遇到难题,可以及时和我们沟通。”在曾雪玲建议下,张航溢的妈妈主动删去了游戏软件,带头阅读纸质书。

“这几年学校组织班主任通过微信群、QQ群,及时发布一些引导举措,学生接受,家长高兴。”葛文辉认为,引导学生也得得法,要抓住学生心理,寻求好招。



## 校园里有片草药园

近日,湖州市织里镇晨舍小学学生在教师带领下走进该校的“匠新苑”,体验中草药种植、护理过程。目前,“匠新苑”已经种植了10余种常见中草药,并放置了科普展示牌,以便师生更好地认识、了解中草药。图为学校聘请的当地医生为学生讲解中草药知识。

(本报通讯员 丁丽丽 摄)

# 微小视频 唤醒精彩

□全晓兰

杭州师范大学东城实验学校二年级有位班主任,在班级群里开设了一个“说三道四”栏目,让班级学生上传由自己担任“小主播”展示兴趣、特长的微视频,目前班级44名学生上传了共2109个视频。学生在拍摄过程中,不断发现内心深处掩藏的自己,体验做小主播的乐趣,愉快地展示着兴趣、特长。

无独有偶,杭州市丁兰第三小学立足低中段学生的特点,在一年级学生中推出“上新了,小主播!”栏目,同样为学生提供一个展现自我的平台。

这两所学校的班主任每周都会展示这些视频,邀请家长和学生共赏、点评,不断评出“历史故事大王”“古诗词大王”“科学实验达人”等各种“班级之星”。这些荣誉称号给学生带来愉悦,愉悦带来兴趣,兴趣带来干劲,干劲带来成就,成就带来自信,自信带来更大的前行动力。两三分的微小视频,就像蝴蝶

效应,在班级中营造了赏识、上进的文化氛围,带给学生精、气、神的巨大变化。

苏格拉底曾说,教育不是灌输,而是点燃火焰。一万次的灌输,不如一次真正的唤醒。可见,先哲们早就意识到唤醒的重要性。教师推出微小视频展示平台,正是对低中段学生自我价值的有效唤醒。

唤醒学生的自信。低中段部分学生说话声音小,语言表达能力较弱,朗读课文不流利,不够自信,而这个时间段是学生自信心培养的关键期,需要多鼓励、肯定,而微视频拍摄、展示是最好的载体之一。学生在演练、讲解过程中,能充分调动已有的知识和经验,在人际交往、社会活动、自然探究的真实情境中,锻炼动手能力、表达能力,拓展思维和逻辑。学生从最初的结结巴巴、慌慌张张到现在的口齿伶俐、自信满满,效能感大幅提升。

唤醒学生的童心。微小视频拍摄不限题材,不限形式,只要喜欢的、擅长的,都可以拍。在教师、家长的鼓励下,

观察小动物的、玩魔方的、做实验的等“剧情”,纷纷被搬上栏目。学生们的童真被唤醒,无拘无束。这种基于儿童立场设计的活动,满足了学生的真实需求,使其焕发出勃勃生机。

唤醒学生的自主意识。英国教育家斯宾塞认为,教育的目的应该是培养成一个能够自治的人,而不是一个要别人来管的人。每名学生的身上都蕴藏着自主成长的愿望,这些愿望如同一粒种子,只要有养料和水分就能生根发芽,乃至长成参天大树。学生从开始遵照教师要求拍摄课文朗读,到拍新闻朗读,再到新闻播报,最后到主动自由组织语言;拍摄空间范围也不断延展,从家里到小区、培训班、旅游景点;内容更是越来越丰富,从拍自己的个性特长、爱好到拍他人;拍摄艺术也不断提升,准备片头,设计LOGO,加上字幕,制作越来越精美。学生在这个过程中不断地爆发能量,创造惊喜。而教育不就是接受、发现且无条

件支持学生成为更好的自己吗?

唤醒学生的生涯规划意识。刚开始,学生随性而拍,主题零散,慢慢地,他们在拍摄过程中找到了方向。爱好昆虫的学生讲毛毛虫、千足虫、西瓜虫,昆虫成了课余最爱,教师便乘机推荐相关阅读,引领他们进入奇妙的昆虫世界,进而树立梦想——成为像法布尔那样的昆虫学家。于拍摄中思考、发现,很多学生在不知不觉中萌生了梦想,想成为钢琴家、美食家、科学家、医生、导游……尽管懵懵懂懂,但源自童年的梦想是目标,也是追求,化作奋斗的內动力。这是设计人生方向很重要的第一步。

微小视频,让低中段学生开启全新角色体验,唤醒生命活力,让他们遇见更精彩自己。



□童淑芳

初春,在翻检一个箱子时,我突然发现一摞信封,这打开了我尘封的思绪。曾经,书信是人们交往的重要方式,可是随着时代的发展,写信的人越来越少了,但是我仍保留了给学生写信的习惯,总感觉话语不如文字凝练和永恒,能够让学生用心感受到我的所思所想,让他们感受到书信里的鼓励力量。

我担任班主任已有14年了,语馨是2020届的毕业生。在小学阶段,语馨的学习成绩非常优秀,也乐于帮助同学,赢得了同学和教师的高度评价。因此,当她进入初中后,所有的任课教师都对她给予了厚望。然而,她的第一学期期末考试分数却让所有教师大吃一惊,每门功课都没有考出预期的成绩。

我召集任课教师分析语馨的情况,大家都感觉并不是她不用功、不努力,只是初中的课程与小学有着本质的区别。初中的学习内容更深,也更加注重学生对逻辑性的把握,而语馨资质较为普通,接受能力不强,思维能力不足。大家都觉得以她的天赋,中考能考上一所市级重点高中已经不错了,可我希望在她身上能够发生奇迹。古人云:只要功夫深,铁杵磨成针。语馨或许天赋差一些,但是从我她身上总能感受到那种百折不挠的精神、越挫越勇的韧劲。

这种精神深深地感动了我,作为教师不能用天赋给学生贴标签,不抛弃、不放弃每名学生的应是每位教师的座右铭。在与家长进行充分沟通后,我和任课教师们制定了一个专门的帮扶计划,有针对性地语馨的学习进行跟踪辅导。

为了增加她对学习的信心,我还时不时在便笺上写鼓励加油的话,粘贴在她的作业本上。后来,我开始尝试给她写信。有一封信是这么写的:时光飞逝,你在我班里已经一年多,这一年发生了很多事,你的苦、你的不容易,老师都看在眼里。初二了,不知道你是否适应了初中的学习节奏,不知道你是否适应了我们这几个老师的上课方式?能够成为你的班主任,我很开心,很荣幸。你知道吗?你叽叽喳喳讲话的样子,你笑着抖动肩膀的样子,你认真听课的样子,你奋笔疾书的样子,还有你哭鼻子的样子,都深深地镌刻在老师的脑海里。你是一个积极乐观,并对生活充满了激情的学生,勤能补拙是老师对你的期望。求学的道路上虽有荆棘,但胜利总是眷顾努力奋进的人,愿你负重前行,胜利总是属于拼搏的勇士。

或许是书信的力量,还有加油鼓劲的作用,语馨始终保持着高昂的学习劲头。初二下学期的期末考试,她的成绩总算上来了。一步一个脚印,一步一个台阶,慢慢赶超,最终她考上了全市最好的省级重点高中,让所有教师刮目相看。语馨上高中后,偶尔会在微信上和我聊几句,其中有一句话,让我润湿了双眼。她说:“老师,你知道吗?每当我撑不下去的时候,我就拿出你写给我的信读一读,念一念。然后我又充满了力量。”

还有一名同学,初一的时候就相当世故,小小年纪就想着搞关系,与同学称兄道弟。我找他谈心,告诉他情商高是好事,但这样的行为是没有意义的,只会让自己更加无心学习,从而影响自己的前途。他说,这个社会只要关系搞得好,一样有前途。我找了合适的机会写了封信告诉他,关系是对等的,自己所处的位置决定了关系网。同时,我更加强调:这个社会一直在发展,灰色操作越来越少,越来越趋向于公平公正。

在一堂自修课上,我亲手把这封信交给了他。他当场拆开看了,慢慢地低下了头。从那以后,他改变了很多,内心的“弯弯绕绕”少了很多。当然,教育学生不可能是一劳永逸的。在接下来的日子里,我也有几次和他斗智斗勇的经历。虽然过程比较辛苦,但结局还是很好的,他变得越来越稳重、踏实。

在我的教师生涯中,我给很多学生都写过信。前阵子,我和一名学生聊天,他现在已经是浙江师范大学的学生了,还对写信这件事记忆犹新。他说:“收到您的信十分感动,简简单单的一纸书信,包含的是老师深深的关爱。信中写到我对我的肯定,也写到我虽聪明却没有把这股聪明劲用对地方。虽然类似的话我听了太多,但当语言变成文字,老师以这么正式的方式和我沟通,那一瞬间真正地戳到了我心上,让我反思自己的学习态度,从而开始改变。”

听到这些话,我不禁热泪盈眶。时光往复,岁月冉冉,送走了一批又一批学生,留下了一封又一封信。纸张碎旧,却未蒙尘。平时一个教育习惯,一个小小的举动,在学生看来,却是对他们的殷殷期盼和成长的鞭策。书信真的是师生沟通的桥梁。一些话语,只有通过文字才能更加传神,才能真正走进学生的心中,让他们的心永不止步,也让学生真正理解教师。

(作者系衢州市衢江区第一初级中学班主任)

