

来! 复学前“热身课”了解一下

一起来看,老师如何做好教学过渡和衔接,家长和学生如何调整状态

随着复课脚步的临近,家长和学生也要行动起来啦! 比起往常的开学,特殊时期的复课需要做万全准备,确保安全有序。那么复学后一段时间的工作重点是什么,老师如何做好教学过渡和衔接,家长和学生如何调整状态? 一起来看!

【老师】与学生一起找到个性化的“关键”起点

找到个性化的“关键”起点。学生居家学习情况各异,把握教学起点,老师要了解:学生已知什么、未知什么,学生想知道什么、能知道什么,学生网上学习疑难、关键性问题有哪些,为什么有这些问题等等,与学生一起找到他们的“零起点”。

采用多样化的“滴灌”教学。班级学生掌握情况较好,可将学习新课与补学巩固讲解并行;对于两极分化的班级进行同伴互助式教学,班内统一教学与课后补

学同时进行;对于班内学生知识掌握参差不齐的情况,可采取分层教学;对部分学习困难、注意力不易持久、独立性自觉性较弱而产生的新学困生,教师应给予特别辅导补救。

关注思维发展的“深度”学习。居家线上学习是学习的一种新方式,但相对缺乏教师的监督和引导、同伴的互助和研讨,学生的各学科学习往往存在“知其然而不知其所以然”的情况,在过程

探究、思考应用上存在不足。教师应依据学生情况指导学生明晰学科知识体系和内在联系,建构知识网络,在此过程中培养学生良好的思维品质。

另外,在复学的前两周,要通过年级视频分享会、班级班会、心理辅导课、社团学生会的社会实践成果展示等活动,释放学生内心郁积,减轻学生焦虑孤独情绪,使学生获得应对危机的技巧,促进他们成长成熟。

【家长】从心理和生活上支持、照顾孩子

怎样让孩子们尽快步入学校学习的正轨呢? 南京师范大学家庭教育专家殷飞,给家长支了这些招儿。

主动与学校保持密切合作。返校复课在即,家长们应该主动和学校教师保持联系,了解学校要求,发挥学校集体教育和家庭个体学习的各自优势,以保证孩子学习好习惯的持续养成。

调整生物钟并加强运动。家长要根据学校的作息时间表,从早晨起床到晚上睡觉及午休,调整孩子的生活节奏。同时加强孩子在家运动的时间和强度,唤醒孩子的身体机能,在返校前让孩子的生物钟跟上学校的节奏。

循序渐渐调整心理。为了让孩子们有足够的心理能量回归正常学校生活,家长要引导孩子从权

威渠道了解病毒研究的最新进展,让孩子对病毒和疫情有清晰科学的认识;同时,教会孩子做好各种防护,如科学戴口罩等;保障安全的情况下,带孩子逐步进入小区广场、菜场、超市等,消除孩子紧张、焦虑的心理。成年人首先要保持乐观心情、正常的生活规律,给孩子做榜样,帮助孩子提高心理健康水平。

【学生】早做准备、适应校园生活

这个假期对孩子们来说,有点漫长,所以“超长寒假”过后学生出现进入不了状态的情况是完全可以理解的。假期里很多孩子的生物钟黑白颠倒,开学一时间很难调整过来。睡眠一旦受到影响,其他的症状就会随之而来。所以上课注意力无法完全集中很有可能是生物钟紊乱的原因。

除此之外还有一个重要的原因,就是从网课回归到现实的课堂教学中,同学们又开始新一轮“不适应”。虽然在家上网课也是照常听课、照常提交作业、照常找老师答疑解惑。但是只要学习环境是“家里”,同学们潜意识里就会放松。可一旦回归到正常的上课节奏中,精神就要时刻紧绷,丝毫不敢松懈。这前后一松一紧的差距,会让学生精神疲惫。

想要尽快找到最佳的学习状态,班主任老师建议你这样做。

调整作息是当务之急。开学前一周尽量把作息时间调整过来,中午休息半个小时,不仅可以补充睡眠,也可以保证下午精力更加充沛。晚上最少要保证7个小时左右的睡眠时间,这样才能保证第二天的学习效率。

收心不能“操之过急”,要有明确的计划。新学期到来,学生应重新把精力放在学业上,但调整状态也需要时间。如果操之过急,有可能出现反效果,加重学生的抗拒心理。综合河南省教育厅、中国教育报等

生活 ☆ 商务 ☆ 信息

正规分类代办点
以下均为东方今报

林科路非常国际一期60968658
金水路与东明路15617400882
许昌市北关东街0374-8538818
丰庆路圣地花园15238657859
科学大道丁香郡 17637134882
花园路、东区 13073727890

中原福塔三楼13674931205
英才街天地鸿福苑65756881
人民路代办点15093233303
经一路丰产路18530069168
经三路农业路18838098744
农业路经一路13676972177
经三路林科路18037500036

科技市场 56780116
花园路59号 18838061982
二七万达 15837166207
农业路 89900613
开封市 13083884000
新密市 15137120735
新郑市 15038224222

温馨提示: 使用本栏目信息需认真审核双方相关手续! 签订有效法律合同

登报电话: 56780114 56785066

声明公告

- ◆ 郑州白熊家政服务有限公司 开户许可证,核准号 J4910071683501 开户行: 中国银行股份有限公司郑州行政支行,账号 262462710685 遗失作废。
- ◆ 许昌魏都杨春伟调味品商行 公章丢失,章号: 41100260813441, 特此声明
- ◆ 洛阳市老城区贾振敏豆腐汤馆 营业执照正本丢失,注册号: 410302600152088 声明作废。
- ◆ 洛阳市涧西区贝儿森孕婴购物中心 营业执照正本,注册号 410305600147936 遗失作废
- ◆ 开封市公安局顺河分局东苑派出所黄腾飞人民警察证丢失,证号 110414, 声明作废。
- ◆ 禹州市通泰劳务服务有限公司 公章、法人章(王清漫)、财务专用章丢失, 声明作废。
- ◆ 遗失声明
开发商: 河南和谐置业有限公司项目: 金沙湖高尔夫观邸房号: 六期-西地块-16号楼-3203 户房源, 业主姓名: 吕卫军, 2018年06月30日交房款首期330000元, 此收据遗失, 如此引起的任何经济纠纷与河南和谐置业有限公司无关, 特此声明!
- ◆ 郑州市中原区鑫君奥达汽车维修服务部(统一社会信用代码 92410102MA406PHK9T) 公章丢失, 声明作废。
- ◆ 郭岭 2017年4月29日购买正商智慧城(A-05)开发票遗失, 发票代码 4100164350 发票号码 00031841 金额 234680 元 声明作废。
- ◆ 郑州承泽生物科技(统一社会信用代码 91410122MA45NT4U4H) 营业执照正本丢失, 声明作废。
- ◆ 郑州中沃汽车销售服务有限公司 于2019年12月14日不慎遗失进口机动车辆随车检验单/货物进口证明书(关单)/产品一致性证书/车辆购置税征管系统专用进口车辆电子信息(二维码)/机动车环保信息随车清单(中国第六阶段)(车辆识别代号 VIN: YV1LFA2G9L1561902), 故声明作废, 特此公告 2020年3月24日
- ◆ 郑州市管城区龙腾米皮店 营业执照正本丢失, 代码: 92410104MA43NBB373 声明作废。
- ◆ 郑州市管城区龙腾米皮店 食品经营许可证正本丢失, 证号: JY24101040016716 声明作废
- ◆ 洛阳市涧西区品味小吃店 营业执照正本丢失, 注册号: 410305600335237 声明作废。
- ◆ 洛阳市岳成健康管理咨询有限公司(信用代码 914103003450100796) 经股东会决议, 拟向公司登记机关申请减少注册资本, 将注册资金从人民币1600万元减至人民币200万元, 请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告。
- ◆ 宋春领于2020年3月20日不慎遗失身份证件, 证号: 412702199001123118 现声明作废。
- ◆ 河南绿缘装饰工程有限公司 统一社会信用代码 9141058175072979XX 遗失公章一枚, 声明作废。
- ◆ 遗失声明
鹿邑县高集乡卫生院不慎遗失辐射安全许可证正本, 证书编号: 豫环辐证[P8004], 发证日期: 2015年05月21日; 发证机关: 周口市生态环境局, 声明作废
- ◆ 郑州环中企业管理咨询有限公司 遗失营业执照正本(注册号 410102000042042), 组织机构代码证正本(代码 663405180), 税务登记证正本, 公章, 法人章, 财务章, 现声明作废。
郑州环中企业管理咨询有限公司
2020年3月24日
- ◆ 郑州仙豆体育文化传播有限公司(统一社会信用代码 91410102MA46R8P91A) 营业执照正本, 公章(4101053181903), 财务章, 法人章(鲁坤乾) 开户许可证, 核准号 J4910078263801, 账号 76200078801300003811, 开户行上海浦东发展银行郑州分行丢失, 声明作废。
- ◆ 索宁, 医生执业证编号: 142410200000228, 不慎丢失, 声明作废
- ◆ 因本人孟海玲不慎将河南建业泰宏置业有限公司开具的收据(收据号: 0045815, 金额: 5000元) 遗失, 由此引起的一切纠纷与该公司无关, 声明作废。
- ◆ 洛阳希晨网络科技有限公司 公章丢失, 章号 4103030140604, 声明作废。
- ◆ (编号: 002号) 原权益法人河南省广播电影电视厅 102台, 巩国有(1999)第 00770 号国有土地使用证遗失, 现权益法人河南广播电视台 102台 声明作废。如无异议, 发证机关将予以补发。特此公告。2020年3月25日
- ◆ 张胜旺遗失郑房权字第 1601081783 号房屋所有权证, 坐落于郑东新区九如东路6号17号楼2单元2层28号。特此声明, 如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 汤阴县瓦岗吕军食杂店 遗失营业执照副本, 注册号: 410523612000324, 声明作废。
- ◆ 郑州全万商贸有限公司 公章(编号 4101040028396) 财务章, 法人章(王晓东) 丢失, 声明作废
- ◆ 郑州全万商贸有限公司(统一社会信用代码 91410105764894948U) 营业执照正本丢失作废
- ◆ 李玉军产权证号 0212700 号房屋所有权证遗失, 特此声明。如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 李玉军产权证号 1601121716 号房屋所有权证遗失, 特此声明。如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 李玉军产权证号 1601129713 号房屋所有权证遗失, 特此声明。如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 李玉军不动产权证号 0901018928 号不动产权证遗失, 特此声明。如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 河南洛宜商贸有限公司 在广发银行郑州农业路支行开户因公章, 财务专用章, 法人章(徐东东) 丢失声明作废。
- ◆ 傅景贤, 编号: 2019139 号退休证不慎丢失, 声明作废。
- ◆ 注销公告: 洛阳洋鑫文化传播有限公司(统一社会信用代码: 91410303070070944M) 决定清算注销, 请债权债务关系人 45日内联系处理相关事宜。
- ◆ 郑州瑞丰装饰有限公司(统一社会信用代码 91410182576347023H) 公章丢失, 声明作废。
- ◆ 郑州鲜致众商贸有限公司 食品经营许可证正本丢失, 许可证编号 JY14101050276117, 声明作废。
- ◆ 郑州长禄川文化传媒有限公司 营业执照正本(统一社会信用代码: 91410100MA3XCQ2W34) 丢失, 声明作废。
- ◆ 郑州市上街区芭芭空炸大鱿鱼店 营业执照正本, 注册号 410106600155390 遗失作废
- ◆ 吕俊博豫(2017)新郑市不动产权证第 0018650 号不动产证遗失, 声明作废, 如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 郑州市金水区恒通洁具商行 营业执照正本, 注册号: 410105600850299 遗失, 声明作废
- ◆ 张松瑞身份证号 41012519660610002X, 遗失河南鑫苑置业有限公司鑫苑现代城车位协议一份, 车位号 C126, 遗失发票一份, 票号 00079111, 金额 150000 元, 特此声明。
- ◆ 遗失声明: 本人周庙子不慎丢失新合鑫睿智禧园 3-2-17-117 户房款收据及认购协议, 收据编号: 3171751 现声明作废
- ◆ 新郑市牧展养殖专业合作社(注册号: 410184NA000405X) 拟向登记机关申请注销登记, 请各债权人自本公告发布之日起 45 日内向本公司清算组申报债权, 特此公告。
- ◆ 河南晴条商贸有限公司 营业执照(统一社会信用代码: 91410804MA47R6XQ7K) 正、副本丢失, 声明作废。
- ◆ 王悦遗失中华人民共和国不动产权证书, 证号: 豫(2019)郑州市不动产权第 0336882 号, 坐落: 中原区建设西路 216-2 号院同汇花园三期 5 号楼 3 单元 9 层 903 号, 特此声明。
- ◆ 洛阳市西工区佳丽副食经销部 营业执照正本丢失, 注册号 410303690033454 声明作废
- ◆ 洛阳三度网络科技有限公司, 统一社会信用代码: 91410305MA3X7WNLF6, 公章号 4103050109007, 财务章号 4103050109009, 合同章号 4103050109008 均遗失, 声明作废。
- ◆ 刘莹霞郑房权字第 0020161 号房屋所有权证遗失, 房屋座落管城回族区城东路 14 号院 9 号楼 10 号 5 层 10, 特此声明。如无异议, 发证机关将予以补发。
- ◆ 国寿财 A347D173 侯菊红 2017 年商业保单 1710733819 丢失, 声明作废。
- ◆ 本人徐从强, 身份证号: 413021197910187111, 不慎将汇泉西悦城售楼部开具的办理不动产证押金条丢失, 收据号 9028596, 金额 3000 元整, 特此声明作废
- ◆ 徐帅恒在河南绿地商城置业有限公司 2018 年 12 月 2 日开的收据金额为 98000, 票据号为 1801404 与 2019 年 6 月 19 日开的收据金额为 48733, 票据号为 1803539 丢失, 声明作废。
- ◆ 梁树桥购买富田城三号院一期 6-1-3004 房子开收据丢失, 收据号 4037683 声明作废。

客服: 56785066