



孩子频繁使用电子产品,家长如何帮孩子做好学习与娱乐的平衡?

约定使用边界 守住时间底线

●在数字化时代的今天,中小学生对手机、平板电脑、智能手表等电子产品早已熟知,更成为他们学习生活中无法割裂的一部分。假期到了,孩子使用电子产品的频率增加,对此家长充满焦虑:既担心孩子沉迷游戏、刷短视频虚度时光,又怕孩子缺少了学习助力,不知如何做好平衡。

讲述:孩子电子产品“加身”,父母担心失控

放暑假后,小瑜几乎每天都要用到电子产品:用手机看暑假课的学习视频、用平板电脑玩游戏、用智能手表做

运动量竞赛。前几天,她还央求妈妈买一台便携数码相机,想过些天旅行时拍照片、录视频。孩子频繁使用电子产品,小瑜的妈妈袁女士很担心,害怕孩子沉溺其中。

袁女士说,现在孩子跟电子产品的接触越来越频繁,家长也更加担心焦虑:一是怕孩子借学习之名,拿着电子产品刷视频、玩游戏;二是担心孩子使用时间过长伤害视力、影响学习的专注力;三是害怕网络不良信息误导孩子三观。我家孩子再开学就上中学了,从五年级起,孩子使用电子产品的次数就在增加,而且孩子和同学也越来越热衷聊电子产品,从让我们买笔记本电脑和迷你平板电脑,到买无人机、数码相机,孩子对电子产品的需求越来越多,让我们更加担心会失控。现在我家陷入“严防

死守、没收设备、激烈争吵”的恶性循环。尽管我们清楚这不是长久之计,却不知道如何做好学习与娱乐的平衡。

建议:守好“学”与“玩”的边界,做好清晰的使用规划

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云老师说,家长一看到孩子使用电子产品,就会产生焦虑情绪,而实际上一个人对电子产品的自控力,跟年龄无关,家长不能一刀切地让孩子与电子产品“划清界限”,关键是让孩子能清楚认识到电子产品不但是娱乐工具,也是很好的学习助手,更是帮助人们掌握先进技术的载体。因此,家庭内部不要因电子产品的使用问题产生对抗,而要引导孩子合理利用电子产品,让科技为成长赋能。

李雪云老师建议:首先,家长要跟孩子约定电子产品的使用范围和使用规则。比如用电脑进行编程、用数码相机学习构图等,让孩子守好“学”与“玩”的边界,而非随心所欲或完全受限。规则制定后,家长就要对孩子充分信任,而不是监测,让孩子从“被动遵守”变成“主动自律”。其次,在电子产品的使用时间上,家长也要和孩子协商好时间规划,如先完成学习任务,再进行娱乐,最好可以制定“每日限时、固定时段”的规则,并且在吃饭时间和睡觉前不使用电子产品。通过科学的时间规划,可以提高孩子的时间管理能力。当家长用一种温和的引导方式让孩子学会对电子产品的合理利用和时间规划,孩子就会逐渐成长为一个自律向上的人。

文 贾林娜

厚植地理素养 提升综合能力 给新高三学生的地理学习建议



天津市第四十二中学
程蕊

地理是一门兼具理科逻辑与文科记忆的学科。在新高考背景下,地理命题更侧重真实情境、综合思维与学以致用。从现在起厘清知识重点、突破核心难点、规划全年复习,是新高三学生地理备考的首要任务。

中图版高中地理包括必修一、二和选择性必修一、二、三。核心考点集中在自然地理、人文地理、区域发展、资源环境与国家安全。自然地理主要涉及必修一和选择性必修一的内容,作为学科的根基,是高考最难、最易失分的一部分,重在理解原理、掌握规律。地球运动是每年必考知识点,难度较大,常考地方时计算、昼夜长短和正午太阳高度变化规律、太阳视运动等;大气部分是重中之重,大气受热过程、热力环流、天气系统、气候等都是高频考点;此外,陆地水与洋流、地质与地貌、地理环境整体性与地域分异规律等也是考查的重点。人文地理主要涉及必修二的内容,人口、城市、交通、产业区位是高频考点。选择性必修二聚焦区域差异、产业转移、流域开发与区域可持续发展;选择性必修三围绕资源、能源、粮食、生态安全,结合时政热点,考查人地协调发展,是新

高考主观题高频方向。

一、一轮复习:吃透课本、建立知识网络

同学们要充分利用教材,精读细读,吃透重要概念、原理、规律、书中案例,重视教材活动题、插图、阅读材料等内容。构建思维导图,同时强化空间思维,把知识落实到地图上,做题中涉及的区域要多看图,培养“地理眼”。

二、二轮复习:攻克重难点、提升综合能力

这个阶段,同学们要重视高频考点,主攻地球运动、大气与气候、水文与洋流、地质地貌、农业工业区位、城市与交通、整体性与地域分异规律、区域发展八大专题。答题要使用规范术语,逻辑清晰、要点齐全。同时强化图表的练习,高考无图不地理,重点练等值线图、统计图、区域图、景观图、剖面图等,提升快速提取信息为地理语言的能力。可以利用真题精练,不会的题目,吃透解析。

三、三轮复习:查漏补缺、回归基础、调整心态

在这个阶段,大家每周要完成1至2套完整试卷,严格限时,训练时间分配、应试技巧,适应高考节奏。重温教材核心知识点,不做偏题怪题,巩固基础、强化记忆。关注碳中和、粮食安全、区域协调、生态保护、重大工程等热点问题,结合地理原理分析,提升知识迁移能力。

四、如何提升解题技巧

1. 选择题解题过程。①审:审读图文材料。②剖:剖析设问,注意限制词(句)、关键词、审问角度等。③联:联系

材料和已学知识。④析:逐一分析辨别选项。

2. 非选择题解题过程。

①剖:剖析设问,重点审使动词、关键词、限定词、设问角度、该小题分值。②读:带着问题读材料,读文字材料要紧扣关键词,图片材料要按图名——图例——内容,顺序阅读。③联:结合材料信息,联系教材和所学知识对应知识点。④列:列出答题框架(角度)。⑤答:结合“剖”中的限定词和设问角度,组织答题语言,注意用语的准确性和科学性。

五、关于地理备考的学习建议

地理学习重积累、重思维、重方法,不能急于求成,更不要盲目刷题。

1. 理解优先,拒绝死记硬背。自然地理要懂原理、会推倒;人文地理明逻辑、会分析;区域地理记特征、会整合。

2. 图文结合,建立空间思维。地图是地理的第二语言,图文互换、以图促记、以图析理,把知识落实到地图上,建立空间概念。

3. 综合思维,学会要素关联分析。地理环境各要素相互联系、相互影响,分析问题要多角度、全要素、找因果、讲逻辑。

4. 规范表达,作答术语精准。主观题分点作答、术语规范、逻辑清晰、要点齐全,踩点得分,避免口语化、错别字。

5. 持之以恒,每日积累。每天10分钟背诵基础知识或看地图+30分钟练习+周末错题复盘重做,积少成多。

(程蕊,天津市第四十二中学地理学科备课组长;参与负责市、区级多项课题,论文多次获天津市“教育创新”论文评选市、区级奖项。)

最好的养育是懂得适时放手

张华裕

养育孩子,不是靠家长事事包揽、全程包办,而是在温柔陪伴中懂得适时放手。家长过度周全的呵护,养不出迎风展翅的羽翼,反而会化作束缚孩子成长的无形牢笼。学会大胆放手,方能让孩子练就强大内心,遇事沉稳不慌,失意不言沉沦,从容自立,迎风向上成长。

一、以放手代替包办

很多家长总习惯性替孩子包揽一切:系纽扣、整理房间、订正错题、调解人际矛盾,凡事亲力亲为、事事操心。而长期被包办的孩子,遇事只会推脱逃避,遇到困难就轻言放弃,稍有不顺便自暴自弃。本该自己承担的责任被家长越俎代庖,只会滋生惰性与依赖,动手能力退化,缺乏独立思考。一旦脱离庇护环境,遇事只会习惯性退缩求助。过度细致的包办呵护,家长看似分担了辛劳,实则悄然剥夺了孩子独立成长、历练担当的宝贵机会。

二、以温柔化解焦躁

教育最忌讳急躁与焦虑。稳定平和的家庭氛围,是培养孩子沉稳自律、塑造独立性格的沃土。看到孩子做事拖沓,家长不妨把指责“你怎么这么慢”换成耐心、精准的指导“不着急,先这样……再那样……”。当孩子粗心犯错、学习拖沓时,将不留情面的质问“为什么还不会”换成细致包容的引导“换这种方法会不会好一点”,给孩子留出独立思考与成长的空间。暴怒的语气和焦躁的情绪只会变成过度苛责,让孩子遇事紧张自卑,陷入害怕犯错、畏惧指责、自我怀疑的恶性循环。

三、以关卡磨砺成长

人生从无一帆风顺,成长本就遍布考验,跨越难关,方能收获成长与成熟。考试失利、人际矛盾、心愿落空、直面离别,都是孩子成长路上必经的关卡。家长不必过度庇护、事事兜底,过早替孩子扫清障碍,而应适度放手,引导孩子直面挫折、自主反思、主动成长。当下消费主义盛行,各类浅层多巴胺诱惑充斥生活,远离低端娱乐刺激,为孩子创设正向成长关卡至关重要。体育锻炼便是绝佳选择:日常健身磨砺体魄、突破自我;足球、羽毛球等对抗运动,教会孩子懂得协作包容、沉稳抗压;滑雪等极限竞技,则让孩子走出舒适圈,学会敬畏自然、挑战自我,在闯关历练中淬炼心性、与格局。

四、以独处涵养自律

很多家长害怕孩子孤单,担心他们不会合理安排闲暇时间。于是终日忧心忡忡,要么时刻陪伴、寸步不离,要么花钱托管,时时刻刻监督孩子的一举一动。长期处在外界的紧盯与安排下,孩子如同上紧发条的闹钟,时刻被任务裹挟、被计划约束。自身兴趣不被重视,内心想法不被倾听,久而久之,自我规划能力与内在驱动力日渐弱化。兴趣与灵感往往在独处中悄然萌发,喧嚣浮躁养不出沉稳心性,贴身陪伴换不来高度自律,独处才是实现自我沉淀的金钥匙。鼓励孩子自主规划生活与学习,找寻热爱、沉淀内心,方能朝着无限可能稳步成长。

(作者系河东区缘诚小学教师)