



SUIS Pudong offers an opportunity for students to enter a continuum of education from Primary through to the end of Secondary to prepare them to become Global's citizens for the 21st century.

亲爱的家长：

昨天“学键”（ELG）主导了在线讲座，今天下午家委会（PSG）主导了科学工作坊，希望这些讲座对您和您的孩子有所帮助。在此，特别感谢家委会在这段特殊时期对学校工作的大力支持，为学生提供丰富的外部学习资源。

在线体育教学

体育组全体教师希望所有学生在过去几周，居家在线体育课一切顺利，并乐在其中。核酸检测、居家隔离打乱了我们原有的生活节奏，让我们一起共度这一艰难时刻。

在线体育学习虽不是最佳的方式，但让我们反思体育教育的重要性，思考如何通过体育运动保持我们的身心健康。

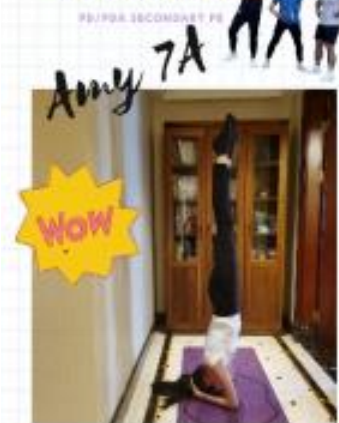
尽管面临重重困难，但我们一直与家长和学生们同在。疫情突发，我们很快无缝衔接转入线上教学。老师们的努力、创意和敬业精神为学生们带来高质量的在线课程。在此，非常感谢家长，以及所有的学生，以积极的态度和热情来面对这次挑战。

众所周知，体育课程要积极运动起来，但因被困在狭小的空间里，空间受限，因此，我们不断录制视频，并将其上传到“体育频道”，方便学生在家练习。





Workout Warriors of the Week



Qiqi 6A



Workout Warriors of the Week



学生们运动非常有创意，与我们分享了居家运动的精彩时刻，这将作为学生期末评估中的一部分成绩，从而积极调动学生们的参与度，并使在线体验变得更有趣。

Workout Star of The Week

7C
KAILAP



Workout Star of The Week

7C
MICHELLE



有证据表明，体育作为唯一的、通过体能训练进行教育的学科，对学生建立积极健康的生活方式，发展其他关键生活技能，以及提高学业成绩都至关重要。无论在什么情况下，体育应该成为学校教育的核心，坚持体育运动应该是所有学生的终生活习惯。

最近的一项青少年研究清楚地表明，如果孩子们白天积极运动或锻炼，他们在学校会更健康，更成功。此外，研究表明，积极的课程可以产生积极影响，这样可以帮助青少年获取能量，更快地从痛苦体验中走出来，帮助他们情绪更加稳定。

积极运动主要有益于:

- 保持健康
- 提高记忆力和大脑功能
- 预防许多慢性疾病
- 帮助管理体重
- 降低血压，改善心脏健康
- 提高睡眠质量
- 减少焦虑和抑郁
- 改善心理健康



在协和浦东，不管是在现在的特殊时刻，还是放眼学生的长远发展，我们坚信锻炼、运动、活动和体育应该是教育和促进学生发展的核心。因此，请父母鼓励您孩子在疫情期间依然保持积极运动，更要让运动成为生活中的一部分。

我们相信新冠肺炎危机终会过去，而现在困难时期的“新常态”过渡期也会结束。我们身边的“常态”教育会让好学校变得优秀：学校里不断发生的奇迹，友好的关系让我们成为更好的自己，以及接连的挑战让我们不断进步。希望大家在这一艰难时刻一切安好，并期待早日返校，万事如常。

家长问卷调查反馈

在上期家长信中，就在线教学体验，我们邀请家长参与了问卷调查。共135位家长参与，感谢你们的参与，感谢你们的宝贵意见与建议。

问卷调查结果正如预期，由于每个孩子情况不一样，需求自然不同。我们将根据调查结果，对我们的工作做出调整，以满足大多数的需求。

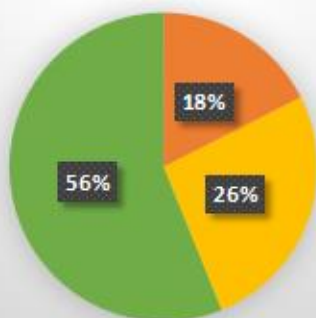
关键：

非常满意/满意 ↕

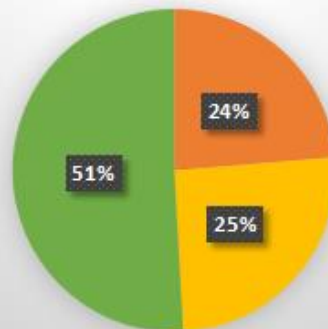
一般 ↕

非常不满意/不满意 ↕

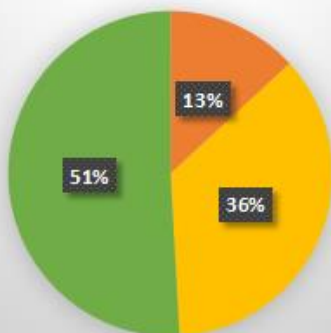
Q1. 我孩子非常喜欢在线课程



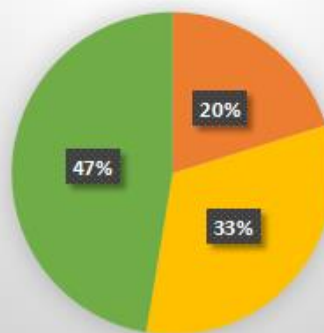
Q2. 我孩子希望更多独立完成作业或项目时间



Q3. 我孩子在进步



Q4. 我孩子能协调好学习时间和休息时间



反馈意见和建议:

根据问卷问题, 家长也提出如下主要意见和建议:

- **学生反馈:**一些家长提到他们想要更多关于学生作业反馈。许多老师目前正在通过Teams进行作业反馈, 我们将继续鼓励老师加大反馈的频率。另外, 一些家长还提到, 他们希望老师在课堂上校对讲评试卷。老师们并非每次都讲评试卷, 因为有些学生可能所有的问题都答对了, 试卷讲评对他们来说, 有效时间就比较低。就这一问题, 我们将与老师讨论, 商讨其他有利于所有学生最好的反馈方法。
- **网速慢:**许多家长都提到网速慢, 很遗憾, 这点我们无法控制和帮助。但如果您孩子长期存在网速问题, 请给班主任老师发邮件, 我们将尽量提供帮助。因为一些家长和学生提到在线播放视频时会很慢, 我们将通过上传视频以便学生下载观看。
- **屏幕时间:**这是在学生和家长调查中都提出的问题, 我们将尽可能确保学生有更多的休息时间和屏幕外的活动。在前几期家长信中, 我们已分享如何用眼健康建议, 请家长督促保护孩子视力。

下面是一些来自父母的评论;

“在线课程是培养孩子自律和独立的好机会。”

“对于每次的课堂考核、期中期末考试, 老师是否可以和学生一起校对试卷, 让学生知道自己丢了多少分?”

“为什么不给学生更多课间休息时间, 及缩短每节课的时间?”

“我希望应该有更多的时间用于阅读, 因为这对学生来说真的很重要, 因为他们现在整天都在看电子设备。正因为如此, 我希望学校可以减少给学生的家庭作业, 因为自在线课程开始, 家庭作业明显增加。”

“感谢老师们的努力”

“学生的作业应该少在网上做，家长最好把作业打印出来。”

“如果学校减少读屏时间会更好”

“感谢老师经常发邮件告诉我们孩子的行为和情况”

如有任何其他意见或反馈，请邮件联系您孩子班主任，我们会尽快回复。

教学方法

为了提供最优质的教育，我们经常借鉴和运用研究中的一些“教与学”的方法。教育领域教学法主要侧重于两种教育理论——学生独立型学习和老师主导型学习。总的来说，普遍一致认同：教学应该包含更多的自主学习。自主学习的学生更有能力组织管理自己的学习，将这种自主能力应用到各种陌生环境中，克服困难，并对发展和变化持开放态度。除此之外，学生自主有利于培养他们的自信，了解自己学习风格，更充分地为他们未来的学习做准备。作为一所学校，发展学生的自律是至关重要的，这样他们才能不断反思，并对他们的课程内容有更深入的理解，而并非死记硬背。

灵活的学习方法能激励学生参与学习，使他们成为自己学习道路上的积极参与者。我们许多学生在调查之后，以及老师讨论中发现了这一点。

如何激励孩子自主学习

在确保孩子完成独立学习和复习方面，父母起到至关重要督促作用，但同样重要的是：不要强迫孩子学习，而是尽可能地鼓励他们自主学习。

鼓励您的孩子积极找到学习内驱力，养成持久的习惯很重要的。强迫您的孩子去学习会让他/她排斥学习，让自主学习更难实现。

1. 找出影响孩子学习的真正原因

您孩子可能会因为一些原因而没有学习的动力。找到问题的根源将帮助您和孩子来制定学习计划，以克服障碍，完成计划。

2. 让学习时间更容易

让您的学习时间尽可能轻松，为您的孩子提供有利学习条件：

- 安静的空间：找一个安静、不受干扰的学习空间。
- 充足的食物和饮品：如您孩子在饥饿状态下就很难集中精力学习。请在开始学习之前，补充零食和水，以确保注意力集中。
- 学习工具：确保铅笔、橡皮擦、计算器和其他重要的工具就在身边，这样就不会浪费时间去寻找。

让孩子学习前做好准备充分，以避免孩子找借口无法学习。

3. 一起制定学习计划

有规划利于学习。耐心地坐下来，和您孩子一起制定学习和复习计划，让您的孩子参与到这个过程中，将有助于孩子去执行并坚持。

您的计划应该包括：

- 多久休息一次，休息多长时间
- 哪些任务应该按优先级排序（例如，最先交的作业）

4. 创建奖励机制

和您的孩子一起建立奖励系统，这样一旦学习时间结束，孩子便会有一些期待——这是保持学习动力的关键。奖励可以很简单，比如完成作业后看电视，每次学习后收集“积分”，这些积分可以兑换他们期望的“福利”。

5. 减少压力

如果您的孩子压力很大，他或她可能会发现学习很困难，甚至一开始就没有动力学习。花时间和孩子在一起，鼓励他们交流想法和感受，帮助孩子减轻压力。

确保您的孩子每天晚上有足够的时间来减压。讨论一下在课间休息或完成作业后可以做的有助于减轻压力的活动，例如：

- 去散步
- 听音乐
- 着色

6. 关注学习而不是表现

不要只关注学习结果，肯定所有与学习有关的成就——无论大小。当把注意力转移到学习上时，您的孩子可以在完成工作中找到更多的乐趣，有助于提高积极性。

7. 鼓励您的孩子设立小目标

鼓励孩子根据需要设定小的、可实现的学习目标。设定目标可以让您的孩子清楚地知道需要做什么，当他或她完成这些目标时，可以增强他们的信心。

一些学习目标包括：

- 阅读指定阅读材料的一章
- 复习笔记20分钟
- 完成5道课本里的习题

8. 尝试不同的学习方法

学习并不是只有一种方法——每个学生的学习方法都略有不同。如果您的孩子使用的学习方法与学习习惯不匹配，孩子可能会感到沮丧，掌握知识变得更加困难。鼓励您的孩子尝试不同的学习方法，找到最适合的。

9. 适当休息学习

充分休息，才能保持大脑的专注力(尤其是年轻的学生)。充分管理好时间对于保持您孩子头脑清醒和忙碌很重要。鼓励孩子在学习期间有规律地休息。

参考这些建议，让您孩子学习更高效：

- 学习30分钟后要休息
- 保持5-10分钟的休息时间

居家学习不自律？应对拖延有妙招

居家学习，没有了老师和同学面对面的课堂氛围，一些同学在不知不觉中放飞了自我。

“这个作业一点头绪都没有，写不出来，后天才截止，今天就先放着吧”

“我本来只想再刷五分钟手机就开始写作业，没想到一转眼半个多小时过去了！反正已经玩了这么久了，那就明天再写这个作业吧。”

“快考试了，我一直想留点时间复习，但是到现在还没怎么开始……”

同学们，以上的情形你有没有“中招”？

大多数人都有拖延的表现，只是各人程度不同。轻度拖延对学习和生活的影响可能不大。然而，当学业拖延变得严重时，学习经常不能按计划完成，对学习的控制感降低，从而导致消极思维和无力感的产生；同时事情不断往后拖延，会让自己一直处于焦虑和紧张状态中，造成情绪和专注力的内耗，进一步影响学习的状态和效率。



如何从学业拖延的状态中走出来呢？

让我们一起来看一看应对拖延、提高学习效率的妙招吧。

一、在家设立学习区，以此减少环境中的干扰因素。学习区不放置与学习无关的用品；保持学习区的环境安静、舒适；书桌上学习用品摆放干净整洁，在学习时段尽量不离开座位。如果手机对学习造成较多干扰，就在进入学习区之后把手机关机或开启飞行模式。



二、制定精确的时间规划，并认真按计划执行。把要做的学习内容列成任务清单，按照**紧急重要四象限法则**来排列任务顺序，并明确每一项任务的时间。一天的任务数量保持适中，避免任务量过多无法完成导致心理负担增加。比较困难的学习内容，可以进一步细化为分步的小任务，明确每一步任务的时间。在任务逐一完成之后，可以给自己一些奖励。

三、番茄时钟法，助力时间管理更自律。准备好你的任务清单，在接下来的25分钟内专注于第一个任务，期间不做任何和该任务无关的事，到时间时钟响起，短暂休息5分钟，继续下一个25+5的番茄时钟，直到任务都完成为止。为了防止过度疲劳，在3~4个番茄钟之后，可以多休息一会儿，调整好身体状态再继续。



四、劳逸结合。避免把自由支配时间安排满学习内容，要留出中间的短暂休息时间和任务结束后的充分放松休息时间。没有足够的休息，后续的学习效率和学习计划的坚持必然会受到影响。



还要注意的一点是，**学习中出现拖延、效率低下时不要过于自责。**当意识到学习效率比较低，没有好好利用时间时，快速地专心投入学习中，行动起来。苛责自己只会让自己更加烦躁和苦恼，反倒挫伤了自己行动的力量。

总之，要想减少学业拖延，提高效率，关键在行动，没有其它捷径。现在就行动起来，你会发现你比想象中的自己更有力量。



劳动节假期

下周，我们将迎来一年一度的劳动节，也就是众所周知的“黄金周”。

中国的第一个劳动节活动始于1920年5月1日。然后，在1921年到1922年之间，一些革命知识分子领导组织工会，为普通工人阶级争取合法权益。1949年中华人民共和国成立一个月后，中央人民政府政务院正式宣布每年的5月1日为劳动节。

尽管今年的庆祝方式略有不同，但仍然意味着家长和学生团聚，共度美好时光。希望家长和学生在这特殊时期度过一个特别且有意义的假期。

在假期间，如有你们家庭精彩、美好时刻的照片，请发给班级联络员，我们将在下一期家长信中与大家分享!

关键日期

请注意以下即将到来的关键日期:

- 4月30日（星期六）至5月4日（星期三）:劳动节假期

- 5月5日（星期四）:回归在线学习

希望您和您的家人一切安好，劳动节快乐。

诚挚祝愿！



Ms. Kim Sahi

协和浦东校区联合校长



Ms. Bonnie Cai

校长助理及IS融合中学部主任