SUIS PUDONG NEWSLETTER

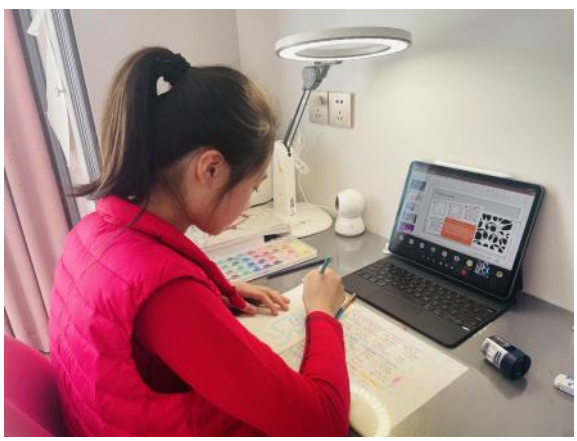
SUIS Pudong offers an opportunity for students to enter a continuum of education from Primary through to the end of Secondary to prepare them to become Global's citizens for the 21st century.

亲爱的家长:

非常遗憾，由于当前新冠肺炎疫情影响，我们不得不开启在线学习。 我们现使用Microsoft Teams作为在线课程平台。 感谢整个浦东社区的学生、老师和家长们，感谢大家通力合作，一起共度难关。 相信这次体验，更加提升了我们学习新事物和挑战自我的能力。 在短短一周的在线课程过程中，我们成功地解决了一系列问题，排除了一切障碍，使在线课程得以顺利进行。

为确保所有学生能最高效地进行在线学习，烦请家长们仔细阅读我们给予的建议与指导。 在此，也非常感谢您的反馈、建议和积极的信息， 我们将一如既往地积极听取，并尽一切努力改进与改善。

因疫情影响的不确定性，非常遗憾，现目前我们还不能确定复课的确切日期。相信我们全体老师和学生都渴望回到校园，恢复正常的日程安排。 但在此之前，我们将继续通过在线平台进行教学和互动。 感谢您的耐心和支持，请大家保重，注意安全。



在线教学

因疫情影响，现已开启在线教学。我们正在尽一切努力确保学生健康，积极主动学习，并通过在线课堂与学生们保持沟通。 学生既可以在线提问，也可以在线跟老师保持沟通、交流。 很多学生和老师也都很快适应了在线教学模式，这样的例子可不少。

因长时间参与在线课程，可能会对学生健康产生影响，故，我们建议老师根据以下安排调整教学结构：

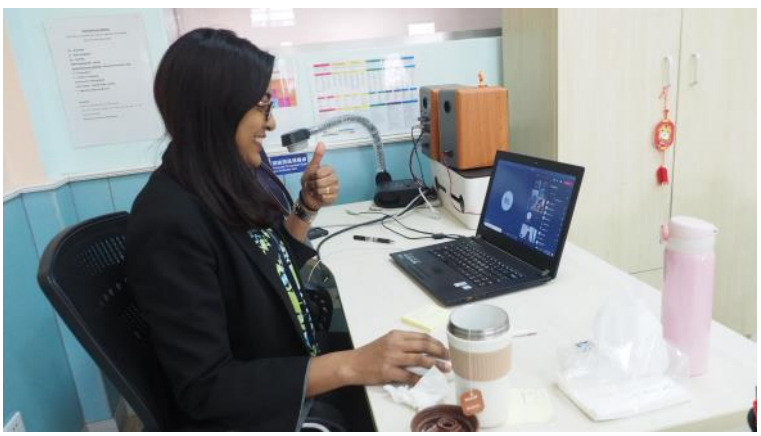
1、 课时-50分钟:

5 分钟	10-15分钟	20 分钟	10 分钟
课前准备： 等待学生进入课堂/过渡时间。	考勤， 教学和课堂互动	独立完成作业，当学生有问题时，他们才需要看屏幕。	上交作业，在线巩固所学，问答环节，提前下课。

2、课时-100分钟

5 分钟	20 分钟	50分钟	20 minutes
课前准备： 等待学生进入课堂/过渡时间。	考勤， 教学和课堂互动	独立完成作业， 当学生有问题时，他们才需要看屏幕。	上交作业，在线巩固所学，问答环节，提前下课。

各任课老师会尽可能给学生布置纸质作业，减少读屏时间。 此外，对于学有余力的学生，老师也会布置可选做的作业，以激励学生不断向上。

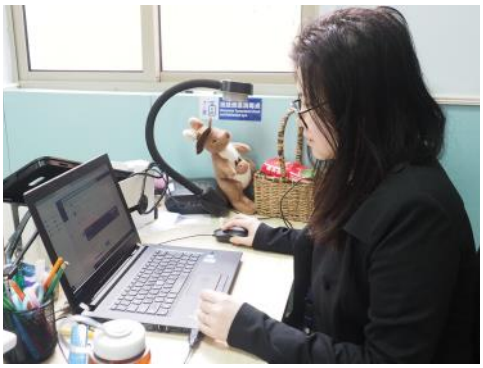


课余时间，建议家长:

- 密切关注您孩子上课状态，确保他们没有在课堂上观看与课程无关的材料或玩游戏，或者在每天课程结束时检查他们的浏览历史记录。
- 减少他们下课后的读屏时间。
- 将其它电子设备统一存放好，避免您孩子能立即拿到，从而分散注意力。
- 鼓励他们培养其他爱好，培养他们的想象力。
- 在他们上课独立完成作业时，检查他们是否离屏，放松了眼睛。

为了更好地保护眼睛，建议如下:

- 每隔20分钟，需远望20英尺外的物体20秒。
- 与电子设备保持一定距离，或者尽可能在大屏幕上投影。
- 对于笔记本电脑，他们应该离屏幕1英尺，如果使用电视投射他们的课程，他们应该离屏幕10英尺。



核酸检测

我们老师分布在上海不同区域，有些老师所在社区正在接受核酸检测， 由于时间不定，根据疫情检测要求，可能会有老师需要提前结束他们的课程，或可能无法教授课程。 需核酸检测的老师将在小组中为学生发布独立作业，标记为“Cover work +date”，因此学生仍需登录并独立完成作业。

德育关怀

在这个充满不确定性和挑战性的时代，学生服务团队将继续提供德育帮助，关心学生。 我们收集了一些重要的相关信息供参考，以确保学生照顾好自己的身体、情感和社交健康。 我们每天通过各自Form班的组群，发送给学生有关健康和活动信息。

如何联系德育老师?

如有需要，请及时联系你的班主任和年级协调员。 如果想与学校的德育团队沟通，欢迎随时在线与我们保持联系。另外，也可以通过电邮，将您的需求告知我们，我们会尽最大努力在我们方便的时候支持你——我们将会通过回复电子邮件，电话，或是安排约见。

如有需要，请扫描以下二维码与我们联系:

SUIS的方式-学生自我照顾的小技巧

照顾好自己是非常重要的。一定保持日常良好习惯，积极参与，保持互动，在不确定的时期感到焦虑是正常的。下面是一些参考建议。如需更多支持，请一定要与你的班主任或年级协调员沟通。

保持日常良好习惯

准点起床，穿好衣服，像往常一样准备上课。

要确保健康，首要饮食均衡，多喝水，每天锻炼30分钟。在业余时间尝试一些新的体验——烹饪，建造一些东西，比如尝试搭建1000块的拼图!

积极参与

参与在线学习-登录到Teams平台，看看今天有什么学校作业。如有需要，积极向老师寻求支持。各任课老师会提供积极反馈来帮助你学习。也不要忘记向你的同学寻求帮助!

保持互动

一定要和你的朋友保持联系。使用电话、在线通讯工具和社交媒体都是保持联系的好方法。帮助有需要的人，向他们传递积极的信息，或者在家帮助做家务。

接受焦虑的情绪

担心和焦虑是正常的，我们大多数人有时都会有这种感觉。特别是对疫情的焦虑完全正常和可以理解，但请确保你所获取的有关疫情信息是真实且被证实的消息，切莫恐慌。如感到担心，一定要与父母或值得信任的成年人沟通。

自我照顾小建议

毕竟，自我照顾听起来很简单，不就是照顾好自己吗?是的，但事实上，照顾我们自己涉及到方方面面。为了实践有效的自我照顾，我们需要不断评估我们的身体的、社交的和心理的健康，并做出必要的调整，以保持健康。下面你会找到一些关于自我照顾的有用建议。

切记饮食健康:

我们经常忘记按时吃饭。当我们饿的时候，我们的身体会提醒我们，需要吃健康食物。经常吃垃圾食品会对我们的身心健康产生负面影响。试着每天至少吃两份水果和五种蔬菜!

保持充足睡眠:

我们的大脑和身体就像电池一样需要充电——我们的身体需要通过睡眠来充电。青少年每晚至少需要九个半小时的睡眠!千万不要整晚不睡，也不要整天睡觉(你又不是考拉!)

保持身心健康

我们的身体健康通常与我们的心理健康直接相关。它会在我们的身体里产生化学物质，让我们感觉良好!所以一定要每天锻炼至少30分钟!

记住多喝水

我们的身体需要燃料来正常运作。食物和水是我们的燃料。建议每人每天喝2升水。能量饮料和软饮料不算!

留出一些你自己支配的个人时间

不要忘记花时间做你喜欢的事情。无论是玩电脑游戏、读书、看电影还是其他什么，每天花一点时间在我们喜欢的事情上，对我们的健康是有好处的。

保持沟通

与我们周围的人保持积极的联系是很重要的。记得和你的朋友和家人聊聊。这并不一定要是一次深刻和有意义的对话，但通过与这些人定期进行积极的对话，我们会发现当我们需要帮助时，更容易与他们交谈。如有需要，也可以与老师联系，及联系以下提供的外部支持机构。

外部支持联系方式

如果您需要额外的支持，请访问以下外部机构的列表，以供您参考。如有紧急情况，请务必拨打110/120。

咨询热线:

1. 上海辅导热线:962525(24小时)
2. 浦东新区青少年心理健康教育发展中心。电话:400-820-6235(24小时)
3. 青年服务问讯处12355
4. 中国生命线: 400 821 1215/ https://lifelinechina.org/
5. ELG精神健康服务: 4006 129 423/ https://chinaelg.cn/en/mental-health-services/

帮助你保持健康的应用程序和资源

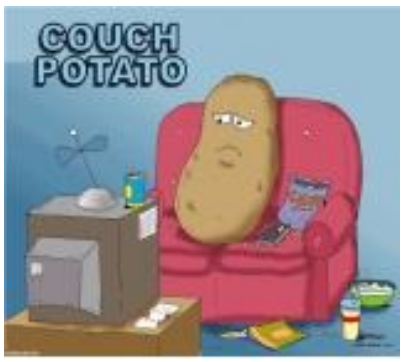
下面是一些资源和应用程序，帮助你保持健康。在你使用前，请一定先告知你的父母或看护者。

SuperBetter 帮助培养你的毅力，让你变得更强壮、更快乐、更健康。	The Check-in 特别适合那些想和朋友联系，但又很担心说错话或让情况变得更糟的人。	1 Giant Mind 可以让你释放压力，更平静，体验到更好的健康。
Self-help for Anxiety Management 一系列帮助你管理焦虑的自助方法。	MoodMission 帮助你学习新的更好的方法来应对低落的情绪和焦虑。	Smiling Mind 针对年轻人的冥想应用
Skillz-Logic Brain games 一个有趣的记忆游戏，提高技能，准确性和逻辑。	aware AWARE这个应用程序引导你通过日常正念冥想技巧，包括充满活力的活动和呼吸练习。	Brain It On! 画形状来解决有挑战性的谜题

保持健康和积极学习

在在线学习中，不要成为“沙发土豆”!couch potato(沙发土豆)指整天懒散地看电视、不爱活动的人。确保保持健康和积极的方法:饮食均衡

- → 限制垃圾食品和碳酸饮料
- → 多喝水以保持体内水分——每天2升水!
- → 限制与教育无关的屏幕时间
- → 在合理的时间上床睡觉——保持你正常的就寝时间
- → 保持积极的卫生习惯
- → 每天至少运动30分钟



Kidshealth.org https://kidshealth.org/en/parents/active-kids.html 指出，当青少年活跃时，他们的身体可以做他们想做的和需要他们做的事情。为什么?因为有规律的锻炼有以下好处:

- → 强健的肌肉和骨骼
- → 健康体制
- → 更好的睡眠
- → 更好的人生观

身体活跃的青少年也更有动力，注意力更集中，在学校也更成功。(特别是在远程在线学习中)保持健康和掌握基本的身体技能在每个年龄阶段都能帮助学生更加自信。伸展身体是一种很好的运动方式。

征得父母同意后，登录YouTube观看“Flexibility Exercises for Teens with Fitness Coach Mark Verstegen”网址为：https://youtu.be/vMfUdvISab4

你只需要和运动健身专家Mark Verstegen在一起20分钟，你就会成为伸展运动的大师!

P.E WITH JOE是另一个YouTube网站，你可以通过它在远程学习期间保持身体活动。登录到Joe- The Body Coach TV教练电视。来自Joe的消息:“从3月23日星期一开始，我将在我的YouTube频道上直播针对孩子的免费锻炼教学。随着学校关闭，我们都花更多的时间呆在家里，这比以往任何时候都更重要的是，我们保持运动，保持健康和积极。锻炼很神奇，可以帮助我们感到更快乐，更有活力，更乐观。这种锻炼是很有趣的，适合所有年龄段的人，甚至成年人也可以参与。”你的体育老师会将会发给你更多相关链接。

一定要照顾好自己，如需帮助，要经常和一个值得信任的成年人交流。

在线学术比赛

虽然我们正在进入在线学习阶段，我们的学生仍然可以报名参加接下来的国际学术竞赛。所有的比赛都可以在网上进行。报名需要在比赛日期前两周完成，学生可以通过扫描每个比赛的二维码来注册或了解他们想要参加的比赛的更多信息:

学术比赛	日期	报名信息/资格
数学袋鼠	2022年4月16日	Grade 1-12
初中物理挑战赛(JPC)	决赛：2022年4月	(open to students who qualified from the Preliminary round)
生物学挑战(BC)	2022年5月14日	Grade 6-9
牛津大学计算机挑战赛	2022年5月8日	Grade 1-9
计算和算法思维(CAT)	2022年5月28日	Grade 5-9
大科学的竞争	2022年5月21日	Grade 7-10
加拿大初级科学奥林匹克竞赛(JSOC)	2022年5月21日	Grade 7-9

重要日期

请见以下重要日期

- 4月1日星期五: 期中成绩报告发布

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