

关怀社区：

就居家远程学习致家长/监护人的 10 点建议

从 2020 年 4 月 6 日开始，皮尔区教育局将开展“distance learning”（远程学习）。这一新的学习方式将涵盖各个年级的必修课程。我们了解，过渡至远程学习对有些家庭来说并不容易，教育局在此向家长分享 10 条建议以供参考。

尽可能建立固定作息和学习目标

缺乏固定作息可能让有些孩子难以适应。您可以试着为孩子的功课设立固定时间，保证孩子像往常一样上床睡觉。在学习过程中，孩子应该定期活动并在中间进行休息。

为孩子开辟出专门的学习空间

我们建议家长辟出一个专门的空间/地点，供孩子大部分时间在此学习。为了帮孩子按时完成各项学习任务，您可以尝试辟出额外空间，以便监管孩子的学习情况。您可以就此与孩子的老师保持联系，以获得帮助和建议。

与孩子的老师保持沟通

老师可以与家长通过电子邮件、在线学习平台（例如 **Brightspace** 和 **Google Classroom**）和/或电话保持沟通联络。鼓励孩子向您解说他们正在使用的学习工具。许多在线学习工具也有家长交流功能，供您参阅使用。

每天学习的开始和结束时打卡签到

有些孩子在学习时过于坚持自己的步调或缺乏条理，从而遇到一些困难。每天学习开始和结束时，只需要让孩子简单签到，就能帮他们更好地吸收从老师那里获得的指示、理出头绪并设定优先事项。高中学生可能不想要每天签到（这完全正常！），但我们还是建议他们这么做。

在孩子的学习过程中扮演积极角色

有些常规的学校社交互动在虚拟平台上也能够开展，有些则不然。定期回顾并询问您的孩子他们的学习状况。但重要的是，要让孩子自主完成功课，即使在他们遇到困难时也不要代替他们完成。

保持安静的学习环境

每个家庭的状况都不一样，不仅需要家人适应，还需要尽力根据自身情况寻找最佳做法。可以使用耳机来创造更安静的学习环境。如果您的居住条件允许，可以为兄弟姐妹安排不同的学习时段或房间，避免干扰。从一开始就对上述事项做好规定，这样才能帮助孩子取得良好的学习效果。

鼓励孩子进行体育活动和/或锻炼

提醒孩子适时进行活动和锻炼。研究显示，增加体育活动能为人的认知运作、身心健康和学习都带来积极的效果。可以进行在线体能挑战和/或锻炼课程。

关注孩子的感受

试着帮孩子应对担忧、焦虑和各种情绪。您可以在保持肢体距离的同时，与孩子进行学习并增进家人共处的时间。通过社交媒体、电话或视频电话与家人和朋友保持联系。您还可以浏览我们的[心理健康与社区支持资源](#)。

留意孩子花在网络上的时间

要管控孩子花在网络上的时间。沟通很重要，老师需要您的反馈以便摸索出必要的平衡。

让孩子保持社交生活，但要对社交媒体设定使用规则

管控孩子使用的社交媒体和各类平台。提醒孩子在网络上要保持礼貌、尊重他人并行为得当，在与他人互动时要展现出您家庭的价值观。网络互动仍要符合学校和教育局提倡的价值观与[数字公民政策](#)。