



超长寒假里 惠贞书院106班孩子们 录制了一部 大型儿童广播剧

打磨剧本、三方通话、在线录制……最近，惠贞书院106班的孩子们每天都惦记着这几件事儿。在这个特别漫长的寒假里，班主任和家委会创造性地利用线上直播技术，组织30余名同学录制了一部大型儿童广播剧《一年级的小朵朵》，这个“空中电台”让孩子们在“宅家”的日子里，感受到了别样的欢乐。

凝聚全班力量 创作一部 大型儿童广播剧

据了解，在班主任王成兰老师的组织下，假期里，106班的学生们在喜马拉雅班级电台开通了“惠贞G2019次星辰号”，大家将线上学习的朗读背诵作业，挂上了空中电台，在自学的同时，也可以分享小伙伴们的学习成果。

为使这个空中电台发挥出最大效果，李雨宸同学的妈妈突发奇想：何不利用这种方式一起再做一项“大工程”？

于是，凝聚全班力量创作一部大型儿童广播剧的想法出炉了！在征求了班主任和家委会的意见后，大家选择了最受孩子们喜爱的课外读物《一年级的小朵朵》。

一、提高线上学习的注意力，促进高效学习。

现阶段，网课是学习的主渠道和

家长争先恐后为孩子预订角色 20多天后，19个故事录制完毕

参与第一集《开学啦》录制的有4名同学，李雨宸、郑佳渔、陈可、朱彦丞按照导演李雨宸妈妈的录制计划，分别在各自家中提前做好功课、熟悉角色性格、反复录制打磨。

班主任王成兰到现在都记得，当第一集内容被分享在班级群里的时候，同学们都被吸引了，

同学们每天定时等候收听 班主任点赞这种团队合作方式

可爱的“小朵朵”、调皮的“江明明”、温柔的“毛毛虫老师”……这些剧中人物如今成了106班孩子们在这个“非常”假期里共同追逐的“明星”，他们每天定时守在喜马拉雅“惠贞G2019次星辰号”里，一集不落听着大家共同演绎的连载故事，在有趣的剧情里辨认同学的

家长们纷纷要求参加续集的录制，并争先恐后地报名，给自己的子女预订剧中的角色。

于是，第二集《可爱的外号》、第三集《选美比赛》陆续推出，经过20多天的打磨后，书中19个精彩的故事都已录制完毕，共有30多名同学参与了广播剧录制。

同时，家长们都很支持，除了

声音，收获了许多欢笑。

王成兰表示：“106班有生日赠书和共读一本好书的传统，如今建立的空中电台，不仅为反馈学生作业提供了新的方式，更能让孩子们互相欣赏、互相学习，为孩子们的学习成果留下宝贵的痕迹。广播剧的录制激发了孩子们的阅读热情，提升了朗读

为孩子预订角色外，还在家中辅导孩子读好故事、演好角色，并将手机录制的音频传给李雨宸妈妈剪辑制作。

张屹清同学的妈妈崔女士表示：“在疫情防控特殊时期，孩子的寒假特别漫长，能用这样的方式把孩子们凝聚在一起做点好玩的事情，非常有意义！”

水平，更重要的是，这种线上协作的方式，让孩子们真切体会到了团队精神的重要性。”

目前，由19个精彩故事构成的大型儿童广播剧《一年级的小朵朵》已在喜马拉雅App中上线，收听次数数千，“惠贞G2019次星辰号”也收获了不少粉丝。

记者 朱琳 通讯员 星辰号



惠贞书院106班的“小星星”们在各自家中共读《一年级的小朵朵》。

疫情当下，初三学生如何提高居家学习效率？ 听听高级教师、心理专家怎么说

2月29日，宁波市教育局发布通知，全市大中小学（幼儿园）继续推迟学生返校，具体返校时间将视疫情防控情况。

相比非毕业班学生，初三学生除了要面对居家学习的挑战，还面临着中考的压力。在这个特殊时期，中考考生该如何保持状态，做好最后的冲刺？听听专家的说法。

吴晶京是宁波市江北区教育局教科室主任、高级教师、江北区心理教研员、国家二级心理咨询师。她认为，对于特殊时期特别的学习方式，初三学生应该尽快从“适应新的学习方式”到“胜任宅家学习”新样态，再逐步形成“自主学习”习惯，并分享了三个小妙招，以帮助大家尽快走上“学习升级”之路。

重要平台，专注力高低直接决定了学习的情绪与效果。建议从三方面着手，试试你的专注力是否得到提高：一是固定一个安静、整洁、专属的学习环境，主动隔离干扰注意力的事与物；二是意识上明确这是上课时间，穿戴整齐，提前10分钟坐好，做好学习相应准备或预习学习内容，听课时做好摘记，积极参与学习任务，紧跟老师思维；三是如果课中溜神了，可以尝试自己曾经运用的小妙招，比如及时调整坐姿、轻轻掐自己手臂等。

二、提高“宅家学习”的行动力，促进自主学习。

首先，每天有一个明确具体的小计划安排，早上起床问一下自己，今天我的学习任务有哪些？上课、做作业、健康运动、复习整理，还有吗？

其次，每天检测自己的学习任务与学习状态：我今天认真听课了吗？

学到了什么？有什么新的方法可以帮我更好地专注学习？课外作业都完成了吗？学习有疑难，主动向同学、老师网上求助了吗？

再次，每天坚持有规律的作息：今天准时起床了？我运动了吗？手机、电脑上的动态信息提醒关闭了吗？花在网上娱乐与休闲时间是否在自控范围内？

最后，制定一个短期的学习规划图：我的学习现状如何？一周或两周里，我想重点提高什么学科哪些方面的知识？哪些网络学习资源可以帮我更好开展学习？学习让我更有信心了吗？

三、学会自我管理的平衡力，促进可持续发展。

学习是需要不断积累、长期持续投入的过程，需要学生有积极的学习情绪、十足的学习获得感相伴，所以学生需要平衡学习与生活的关系，做

到学习休息两不误，尤其是近段时间，要保护好眼睛，保证睡眠时间和每天运动时间。

要做到学习与休闲娱乐相互平衡，适时奖励自己，发现生活的乐趣与美好。

做到自我与家人的人际关系平衡，学会正向沟通与情感表达，拥有一个信任支持的生活圈。

面对疫情，冲刺中考，我们在优先做好防疫安全的情况下，需要摆正心态，摆脱抱怨，接纳情绪，适应新的备考学习方式，提高学习效率；中考不仅是掌握知识与能力的考量，更是心态和意志力的较量，公平地站在“备考同一起跑线”上，能够跑多远直接取决于你当下的应对与行动，真诚希望每位初三学生在新备考过程中不断完善自我、挑战自我，生长新的力量，成为更优秀的自己。

记者 马亭亭