



2024年
1月16日
星期二
癸卯年十二月初六

现代金报

宁波教育

66111111

宁波日报报业集团主管主办
宁波市教育局联合主办

身边的教育家

国内统一连续出版物号
CN 33-0062 邮发代号 31-54

总第6227期
今日20版

聚焦宁波两会

宁波进入“两会时间”，来自教育系统的政协委员—— 怀揣“金点子”来报到

详见 A04 版

如何和孩子

好好说话

假如孩子现在是高一学生，只要有空都会拿手机玩，9门学科单元测试都不理想，你开始想管控他的手机，却迫于无奈已经失败多次，可以试试以下“非暴力沟通”法：

“高中一个多月过去了，每天晚自习一到家就玩手机，时间每次都是超过半小时的。实际上，老师已经有反馈，说你某些课上有点犯困。”

步骤1
观察

“我很担心，每天这半个多小时会让你的大脑在睡前处于比较兴奋的状态，对你睡眠很不利，课堂上犯困情况会改变不了。”

步骤2
感受

“我需要你每天睡眠充足，早上精神饱满，不影响听课状态。”

步骤3
需要

步骤4
请求

“可否减少使用手机的时间，比如每天就玩15分钟？”

好的亲子关系，需要父母用心去倾听，主动去理解孩子，这是避免引起“冷战”的重要一步。同时也需要父母自身不断提升，因为做好自己、维持家庭和睦，就是引导孩子成长的最好方法。

详见 A11 版

要闻速递

宁波科学教育工作 成全国优秀案例

详见 A03 版

特别报道

优质均衡、体教融合…… 2023宁波教育 写下十个关键词

详见 A05 版

做好高技能 人才培养“大文章” 宁波底气何在？

详见 A06 版

缤纷校园

学校劳动基地里 萝卜和青菜丰收了 “晚上回家 我给爸妈加个菜”



同学们尽享丰收喜悦。

详见 A08 版