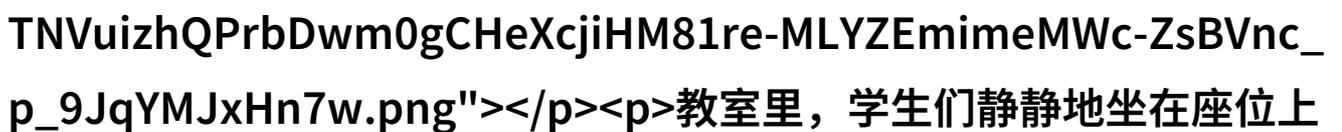


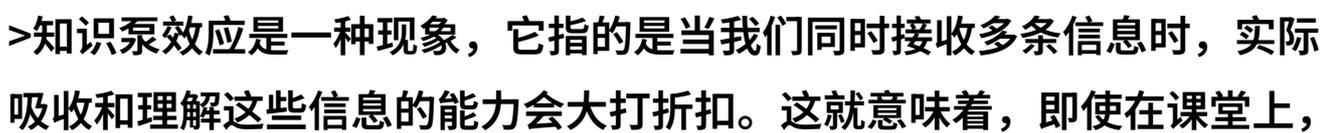
老师的温馨提醒守护课堂秩序别让手机干

课堂纪律与手机使用的紧密关联

教室里，学生们静静地坐在座位上

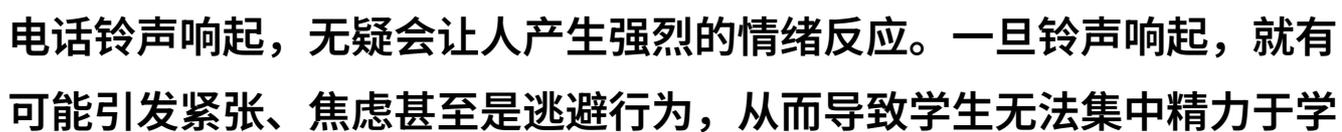
，老师正讲解着复杂的数学问题。然而，一道光芒划破了宁静，那是某个同学的手指在手机屏幕上的滑动。这个小动作，不经意间，却打断了整个课堂的氛围。

手机不仅分散注意力，更可能导致知识泵效应

知识泵效应是一种现象，它指的是当我们同时接收多条信息时，实际吸收和理解这些信息的能力会大打折扣。这就意味着，即使在课堂上，

我们通过短信、社交媒体或其他应用程序不断接收消息，这些都可能削弱我们对正在学科目的理解和记忆。

电话铃声如何影响学习效果

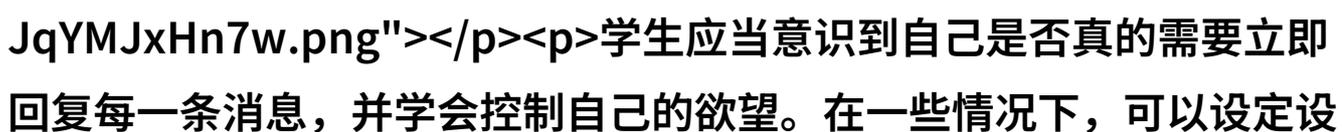
电话铃声响起，无疑会让人产生强烈的情绪反应。一旦铃声响起，就有可能引发紧张、焦虑甚至是逃避行为，从而导致学生无法集中精力于学习中更重要的事情上。

社交媒体如何成为课程时间的劫难

在社交媒体平台上发布或浏览内容，在很多情况下都会带来诱惑，让人们难以自拔。尤其是在学校教学过程中，这种“点击”、“点赞”、“分享”

的冲动往往会占据大量时间，而不是专注于掌握新知识。

如何有效管理好自己的设备使用习惯

学生应当意识到自己是否真的需要立即回复每一条消息，并学会控制自己的欲望。在一些情况下，可以设定设备进入静音模式，或将它们放在不易触及的地方，以减少不必要的干扰

。</p><p>家长与学校共同努力构建健康教育环境</p><p>家长和学校应该一起合作，为孩子营造一个无需担忧便可以专心学习的地方。不论是通过家庭规则还是教育政策，都应该鼓励学生远离课外电子设备，以确保他们能够享受真正意义上的课余活动和休息时间。</p><p>下载本文pdf文件</p>