

大数据显示最受上海学生欢迎的是阅读打卡、体育类打卡、劳动类打卡

通过“打卡”培养好习惯 你最常“签到”的是哪项？

每日朗读伴成长、每日跳绳打卡、每天陪妈妈做件小家务……通过互联网工具开设的“打卡”任务，让孩子们一起在日积月累的坚持中，养成学习、生活的好习惯，这样的成长方式正受到越来越多老师、家长的欢迎。家校沟通平台晓黑板APP开发的“打卡”新功能后台的大数据显示，最受上海学生欢迎的是阅读打卡、体育类打卡、劳动类打卡。有意思的是，上海还有约2万名老师发布了垃圾分类打卡。

青年报记者 刘昕璐

运动

“打卡”每日跳绳1个月后 孩子们却自觉地继续天天跳

新学年开学已经两个多月了，松江区泗泾三小的语文老师龚怡发现，居然有不少孩子还坚持着一些已经“结束”的活动。

去年，龚怡希望帮孩子们养成坚持锻炼的习惯，她在晓黑板APP的班级群里发布“每日跳绳”的打卡，时间约1个月。让她想不到的是，当这项任务结束后，还有不少孩子依然坚持着。“有家长告诉我，孩子每天做完作业后，还会主动要求跳绳，周末的时候也和爸爸妈妈

一起运动！”

除了锻炼，龚怡还积极引导孩子们养成阅读的好习惯。她在班级发布“每日阅读”，将一学期的阅读任务分解到每天的学习中。

“为了更好地鼓励孩子们参与阅读，我还在手机APP中开设一项不限时的阅读讨论，让孩子们互相交流阅读心得、相互学习。现在，我不会刻意提醒有这个讨论，还是有孩子会在上面主动分享。”

阅读

为鼓励女儿养成阅读习惯 父亲动员全家一起读书

龚怡认为，现在孩子们渐渐有了自主学习能力和持之以恒的毅力，离不开之前的“打卡”积累。“打卡成果的展示，一方面给了孩子自我展示的平台，另一方面也让同学之间互相学习、相互促进。”

在这个“打卡”板块里，家长们可以通过文字、图片、音频、视频等方式，记录下孩子的学习、生活状态，旨在帮孩子养成良好的学习、生活习惯。

事实上，最早在手机APP中出现打卡功能的灵感，来源于一个爸爸——卜江。当初，卜江为了鼓励女儿养成阅读习惯，自己在APP中建立了一个班级，动员全家人一起读

书，每天分享阅读心得，慢慢地孩子开始爱上阅读了。好习惯一旦养成，孩子的干劲就更足了。

受此启发，专门用于中小学生学习课堂学习的手机APP团队着手研发打卡功能，希望在让同班同学一起努力，从而形成良好的氛围、激发孩子的潜能。

“互联网技术只是手段和工具，教育教学中还是要研究人的本性，激发学生的学习潜力。”在卜江看来，个人坚持一件事往往很难，但是一群人通过一起在网上打卡，互相鼓励、互相促进，更有乐趣也更能坚持，这就是互联网的优势。

劳动

沪上2万名老师曾发布 垃圾分类“打卡”促进卫生习惯

据了解，最早的手机APP打卡功能于2018年8月20日上线，目前一共发送超过80万条打卡，学生累积参与超过5亿人次。后台数据统计显示，最受孩子们欢迎的打卡项目是阅读、朗读和练字。其中，上海学生参与人次超1500万，最受上海学生欢迎的是阅读打卡、体育类打卡、劳动类打卡。

记者了解到，在劳动类打卡中，小学学段发布较多，多由班主任发起，累计参与学生数超过50万人，累计参与劳动打卡超过560万次。有的孩子“打卡”后，就变得特别注意环境卫生的整洁美观。

值得一提的是，在实施垃圾分类后，上海还有约2万名老师发布了垃圾分类打卡，累计超过60万人（家

庭）参与。

不少家长认为参与“打卡”，孩子的收获很大。而且在整个过程中，也加深了孩子和家长之间的沟通，家长看到了孩子身上一些不易被发觉的优点。

今年国庆长假出游期间，上海家长王先生发现儿子涛涛每天都会早起半小时。原因是涛涛参加了一项练字打卡，每天主动早起练字，并上传最新的书法作品。

“我都没想到，为了坚持打卡，即使在旅游，孩子都能每天早起半小时，完成写字打卡后再出去玩，而且每一个字都写得很认真。”面对孩子的蜕变，王先生深感欣慰，“他现在做事更有条理、更自律，像个大小人了！”



制图 蔡广新

[专家分析]

让孩子在参与中收获成就感和自信心

学校和家庭一旦形成合力，对孩子产生的影响，往往是巨大的。一位班主任说，班上的卫生状况以前比较糟糕，不管老师怎么纠正，收效也不大。后来，老师在手机APP上发起了“和家一起做家务”的打卡活动，孩子们在家帮忙扫地、擦灰、洗碗，之后在学校劳动中，打扫卫生更加熟练了，“眼里也容不下一点脏东西了”。

“对孩子而言，打卡是一种坚持，打卡成果的展示，则是强化了整个过程的努力成果，激励孩子不断坚持。”12355心理咨询师、国家二级心理咨询师濮文菁认为，打卡过程中，孩子

不仅能在完成目标后得到成就感和自信，而且也学会了抵制诱惑，更加自律。

另据业内人士介绍，该款APP正在构建基于大数据的学生、家长、教师三位一体成长发展体系，除了打卡功能，正陆续推出晓评价、班级考核、晓测评、德育工作包、晓知天下等核心产品，让产品功能贯通教育教学各个环节，减轻教师工作负担，促进学生的综合素质提升。

“让学校教育更高效，让家庭教育更科学，这份初心不会变。”王琪说道。