

中考倒计时,这些暖心建议请查收

文/记者张潇潇 图/通讯员李森

中考进入倒计时阶段。连日来,我市各中学纷纷举行中考誓师活动。

中考,是学生学生生涯中举足轻重的一次大考。但中考之路上,学生们从来都不是孤军奋战。备考冲刺阶段,学生们应注意哪些问题?有哪些提分技巧?应该保持怎样的心态?近日,记者采访我市几所重点中学一线教师,听听他们给备考学生的暖心建议。

把握机会 夯实基础促提升

“最后冲刺阶段,一些学生实现了从班级第10到班级前3,从年级200、300名到年级前100名的飞跃。”提及中考最后冲刺阶段,市实验中学初三年级班主任孔维星坦言,这一阶段十分关键,把握好了,学生成绩可以发生翻天覆地的变化。

中考前几十天是弥补初一初二学习漏洞、建立完整知识体系的重要时期。孔维星建议,学生们一定要重视这一阶段,保持良好心态,正视自己的问题,并按照老师的引导,一步一个脚印复习。她相信,把注意力放在过程中,自然就有好结果。

今年中考分值仍为680分,考试内容和范围没有变化,各科试卷的题型与去年相同。市实验中学初三年级主任朱军华建议,最后的复习阶段,做题时要从稳、准、快三个方面下功夫,对于较难题可以根据自身能力选择,对于基础题、中等题和中等偏上题一定要拿全分,动了笔,花了时间就一定要做对,只有这样才能够夯实基础、不断提升。

市北京路中学教师杨倩超介绍,今年3月份到中考前,学生们大概还要经历5至6次月考、联考等重要考试,其中全市中考适应性考试预计在4月底开展,此次考试与中考题量持平、难度相当。希望学生们以平常心看待每一次考试成绩,认真对待考试过程中暴露出来的问题,不断改进和提高。

掌握方法 科学备考能“抢分”

目前,9门学科已全部结束新课,进入了中考的全面复习冲刺阶段。随之而

来的就是大量的强化训练、识记背诵和梳理归纳。在这个阶段,朱军华建议学生们从四方面“抢分”。

首先,学生要紧跟老师。各学科老师备考经验丰富,每一周、每一节课都有详尽的复习计划和安排。学生要跟随老师的脚步,一步一步踏实向前。特别不建议另起炉灶,按自己的想法和计划进行复习。

第二,要抓紧课堂。复习阶段,课堂十分重要,这是知识实现联网,能力得到提升的主要阵地。通过老师的分析和讲解,学科知识会形成串联,解题方法和解题能力会得到大幅提升。

第三,要扶强补弱。每个学生都有强项弱项,重点是扶弱项,因为弱项提高的幅度更大。冲刺阶段,文科薄弱的学生要加强基础知识的背诵,理科薄弱的学生一定要重视订错,有意识、有针对性地训练相关题型。

第四,要规范答题。工整好记、善用学科语言、解答逻辑清晰、卷面处理工整也是提分的有效手段,必须高度重视。

走出误区 调节情绪缓压力

最后冲刺阶段,很多学生都会明显感受到来自多方面的压力。市北京路中学教师张小茜说:“面对压力,部分学生会走入盲目刷题的误区,希望用大量做题、大量补课的方式大幅提高成绩。”她表示,这种精神值得嘉许,但刷题过度会导致睡眠不足、上课听讲效率不高,作业质量差。中考在即,学生们不光要努力,更要掌握科学的学习方法,提升效率,循序渐进,避免“高投入低产出”的学习方式。

面对压力,部分成绩不理想的学生会出现与家长、老师的要求格格不入的行为,甚至发生严重的叛逆对立现象。张小茜提醒,对于这部分学生,家长、老师切忌一味地责怪埋怨,要多去了解孩子,加强科学引导。家长要改变不切实际的要求,和孩子共同确定符合孩子实际能力和意愿的目标,共同向着这一目标努力,使之



市实验中学开展中考百日誓师活动。

认识到“我尽力,我也行”。

“中考前,学校都会开展心理辅导,帮助学生调整心态,舒缓压力。”东风二中教师刘家明建议学生们睡前不做难度太大的题。烦躁的时候,找空旷无人的地方大声喊叫、宣泄情绪,或者做一些自己喜欢的事,看一些自己爱看的书,多做深呼吸,这些都是缓解压力的可取之法。

放平心态 关心陪伴减负担

“我们班的一位家长在陪伴孩子做作业时,默默帮助孩子整理错题。把孩子各科作业中的错题抄下来,留出空,等孩子有时间的时候让他重新做一遍。这比任何复习资料效果都要好得多。”张小茜说。

中考最后冲刺阶段,很多家长比孩子更焦虑。张小茜表示,在最后阶段,家长和学校一定要密切配合,既要紧张起来,又要创造宽松和谐的环境,让孩子心情舒畅地做好最后的复习,发挥最

大潜能,考出理想的成绩。她从三个方面给家长们提建议。

首先,要多一些鼓励,少一些打击。每一次考试结束后,家长可以提醒孩子找出失分点和失分原因,但不要太过在意分数和名次,更不要总是和某个同学进行比较,打击孩子的自尊心。

其次,多一些关心,少一些压力。不要把自己过高的期望强加给孩子,天天唠叨必须考多少分,必须考上什么大学。要尊重孩子自己的选择,减轻孩子的心理负担,让孩子心态放松。

最后,多一些服务,少一些抱怨。这个阶段孩子身心疲惫,心灵需要滋养,身体需要营养,环境需要温馨。要多疏导孩子,多给孩子做点可口的饭菜,多买一些水果,多创造温馨气氛。

冲刺中考,你不是孤军奋战,老师、父母都全力支持着大家,与大家同在。

愿学子们一鼓作气、奋勇拼搏,取得理想成绩。

王娟:用爱点亮学生心灵

记者宋雅璐 通讯员张登卿

“学生和我孩子一样,都是我的心头肉。当他们心理出现问题,我和他们的妈妈一样着急难过,我一定要通过自己的力量帮助他们渡过难关。”郧阳区茶店镇初级中学美术教师兼学生心理辅导教师王娟说。

每天,完成美术教学工作后,王娟就一心扑在学生的心理疏导与帮扶上。她用专业耐心的指导,解开了一个个学生的心结,尽全力帮助孩子们阳光向上、健康成长。

出走的孩子重回校园

初一年级学生小钰(化名)的父母

望子成龙心切,对孩子期望过高,要求过严。每天小钰回到家里,父母的第一句话就是:“快写作业去!”根本不管孩子的感受。过于严厉的要求使小钰产生了逆反心理,越来越不愿意上学。去年秋季,小钰毅然离家出走。王娟得知这件事,耐心劝导小钰父母:“每个孩子都有自己的优点,发展有快慢,只要孩子每天有进步就值得表扬。”然后,她又积极做小钰的思想工作,教育小钰学会体谅父母,多理解父母的良苦用心。在王娟的引导下,小钰重新回到校园,

亲子关系逐渐缓和。

自闭的孩子露出了笑脸

小鲜(化名)自小父母离异,由妈妈抚养。可妈妈长期外出打工,把他交给外公、外婆照顾。小鲜在小学一年级时患上自闭症,不能开口说话,直到五年级时才稍有好转。去年秋季,小鲜转到王娟班上。“小鲜不完成作业,平时老是一个人呆着,也不和同学玩耍交流,并且爱哭。”了解到他的情况后,王娟心疼极了,她在班上鼓励同学们主

动和他交朋友。同时,与小鲜的妈妈取得联系,希望她平时多关心孩子。在学习中,只要小鲜有一点儿进步,王娟就表扬鼓励他,给他提供更多展示的平台。在多方努力下,小鲜进步很大,更自信、大胆了,脸上露出了久违的笑容。

为了解决学生的心理问题,王娟使出了浑身解数,付出了巨大的心血和汗水。她说:“用足够的耐心和温柔,帮助孩子打开心扉、健康成长,这是我幸福的事。”

东风高中

强化干部队伍建设

本报讯 记者袁蕾 通讯员潘峰 王文报道:3月16日下午,东风高中召开全体干部会,就各项工作进行安排部署。

会议指出,要认真开展党史学习教育,从学习中汲取教育的智慧和力量。党员干部要提高政治站位,以身作则,全心全意为学校服务,确保人人有事做,事事有人做,突出党员干部的引领示范作用,为实现学校高质量发展贡献力量。

会上,学校还对新学期德育工作作了具体安排。今年学校将实行“首遇负责制”,处处关心、时时爱护每一个学生,全体教职员工将以高昂的工作热情、饱满的精神状态和认真负责的主人翁精神,全力推进学校各项工作再上新台阶。

市实验小学

启动党史学习教育活动

本报讯 记者徐然 通讯员郭安国报道:近日,市实验小学召开党史学习教育动员会。

会上,传达了学习了中央、省、市关于党史学习教育要求,宣读了学校党史学习教育工作方案。该校党总支书记、校长唐建国表示,开展好此次党史学习教育意义重大,全体党员教师要切实增强思想自觉、政治自觉、行动自觉。他要求,全体党员教师把党史学习教育必修课修好学好,把重温党的初心使命和光辉历史与推动学校教育教学发展结合起来,从党史学习教育活动中汲取奋进的力量,进一步坚定理想信念、提升师德师风。

教师们纷纷表示,一定要用好党史这部丰富生动的百科全书,学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,守好课堂主阵地,带领学生从百年党史汲取力量,用红色文化补钙铸魂,为学校高质量发展贡献自己的一份力量。

市柳林小学

组建心理服务专家团队

本报讯 记者徐然 通讯员郑仙报道:近日,市柳林小学“芳草心理服务中心”成立志愿者专家团,并组织召开第一次会议。校长李芳介绍本学期学校心理服务工作的总体规划和具体安排。她说:“本学期学校的心理服务工作遵循保底和抄底两个原则,保底就是保证父母学堂的高普及性,深入推进家长成长课和教师自我成长课;抄底就是做好全校薄弱学生的心理疏导和系统帮扶。”

据悉,“柳小芳草地父母学堂”于2016年4月成立,是学校加强家庭教育指导工作搭建的家长线上学习交流的平台,定位于“家长学习成长、教子方法分享”,截至目前已开展了268期课程,惠及3000余名家长和150余名教师。

市东风小学

开展环保主题宣教活动

本报讯 记者徐然 通讯员陈腊娜报道:近日,市东风小学开展以“爱护森林、节约用水、关注气象”为主题的宣教活动。

围绕环保主题,学校利用主题班会、国旗下讲话等活动,向学生介绍了“世界森林日、水日、气象日”的来历、我国森林资源、水资源现状、气象标志等相关知识。师生志愿者还利用午休时间,前往张湾区神定河流域开展志愿服务,捡拾河道附近垃圾,倡导附近居民不向河里倾倒垃圾,保护水资源,共同维护良好的生态环境。

据悉,学校还积极组织学生办环保手抄报、环保黑板报等。通过系列活动,学生们对环境保护的重要性有了更深刻的认识,大家纷纷表示环境保护刻不容缓,要从身边的小事做起,从现在做起,为保护我们的地球母亲贡献自己的一份力量。

讲文明 树新风 公益广告

掌握文化知识 养成良好的品德 锻炼健康体魄 树立远大理想

未成年人是祖国的未来和希望,关心未成年人就是关心我们的明天

