

毕业班学生如何迎接中高考

今年,受新冠肺炎疫情影响,初三、高三毕业班学生不能到校集中总复习,也不能接受老师的面对面辅导,只能居家自学,在这种情况下,考生们该如何迎接他们人生中的这次重要考试呢?听听专家怎么说。

1 学生怎样安排复习? 把学习目标具体成作息时间表

居家学习期间,没有老师进行奖励、惩罚、激励、评价,学生们很容易用随意或者简单的方式来学习。为避免这种情况发生,毕业班的学生需要制定一个切实有效的计划。计划可分为日计划和周计划。要把背记的时间、阅读的时间、做题的时间、总结评价的时间明确标注出来,当作自己的作息时间表。要知道,建立适合自己能力的阶段性目标,有利于引导孩子完成学习过程小结、学会自我评估,这样的方式也是很多“学霸”的经验之谈。

居家学习,还需要留有特定时段的自主学习,学生们需要留出空间用来阅读和思考。就拿高三学生来说,复习不能只是在题海中度过,因为高

考试题中有许多重要的题目来源于生活,来源于经典读物、时事热点。特别提醒一句:不动笔墨不读书。学生们读书时要做到阅读有痕,这个痕不是简单地画几条横线,而是要有摘抄、有记录、有体会小结。

毕业班学生也进入最后的冲刺复习中,这段时间里,学生们还要注意好好锻炼身体。目前,很多学校都给学生发了居家运动短视频,希望学生们在学习之余,能换上运动鞋,跟随老师的步伐,适当参加体育锻炼。

2 家长能帮着干点什么? 稳定心态科学“陪读”

首先,家长们要稳定自己的心态和情绪,避免和孩子发生冲突。家长们不必过于紧张,只要协助学校督促孩子有规律地学习和生活就可以了。如果孩子没有完全做到守时、自觉学习,家长们一方面可以提醒,另一方面也可以和老师沟通,寻求解决办法。

其次,建议家长适度参与学生的学习。对于考试的要求、知识的掌握程度和学生的学习状况,学校老师心里最清楚。家长要做的就是和学校一起,在老师无法与孩子见面的这个特殊时期,把老师对学生的要求落到实处。因此,比较有效的方法是和孩子达成共识,检查和真实反馈孩子在学习状况。

第三,帮助孩子科学规划空余时间,劳逸结合,达到最佳学习效果。学习效果是学习时间和学习效率共同

作用的结果,与时间的长短并不成正比。因此,家长帮助孩子规划好自己的空余时间非常重要,其中应该包含锻炼和适当形式的休闲,使孩子能通过通过这些活动迅速调节自己的状态,从而提高效率。

第四,也是最重要的一点,就是家长们要给孩子真正的示范和陪伴。孩子学习的时候,家长也在一旁静静地看看书;每天和孩子看看新闻,了解时政消息;和孩子讨论一些他们关心的话题,给予积极正向的引导;帮助孩子收集相关专业和大学的资料;每天给孩子准备好热乎乎的早餐等,这些都有助于孩子稳定情绪,端正学习动机。

总之,在这样一个特殊时期,希望家长们能够科学、理性地陪伴和督促孩子充分利用时间,从而达到最佳学习效果。

3 焦虑情绪如何克服? 正确看待考试保持平常心

不能到校上课,复习能到位吗?中高考能考好吗……突如其来的新冠肺炎,打乱了初三、高三学生和家长的节奏,不少学生和家长产生了焦虑情绪。有的家长认为大量“刷题”可以解决复习中的不足,没想到孩子“刷题”时碰到难题又产生了挫败感,更加烦躁不安。

从某种程度上说,学生和家长之所以会焦虑,是因为期待超过了能力,自己又不能用恰当的行动调整它们之间的距离。身为毕业班的学生,首先要客观地评估自己的实力,既不要低估自己的能力,也不能好高骛远,根据自己的实际情况,制定出切实可行的目标,不要眼高手低、只想不干。如果在居家学习的过程中感到焦虑,学生们可以用深呼吸、心理暗示等方法调整自己的情绪。比如,可以放些舒缓的音乐,音量低一

些,有助于进入良好的状态。学习疲劳的时候,可以按揉穴位缓解压力,或是在室内活动一下,既锻炼了身体,又调整了学习状态。遇到难题的时候,可以通过网络和老师、同学沟通,主动交流也是舒缓情绪的好方法。

毕业年级的家长,做好以下几点尤其重要:第一,相信孩子,鼓励孩子,帮助孩子克服烦躁和焦虑的心理。家长心态平和是构建良好学习氛围的保证,备考阶段要看到孩子的努力,赞美孩子的进步,这比苛求好成绩更重要。第二,当孩子遇到困难时,及时帮孩子出谋划策。不断鼓励孩子,帮助孩子树立信心、提高能力。第三,构建老师、孩子和家长的学习共同体。与老师保持经常性的联系,保证孩子的学习步调与老师的复习要求、进度相一致。



4 坚持锻炼为体育测试做准备

1.练力量。发展上肢力量可以练俯卧撑。如果家里有小哑铃,可以做哑铃上举、扩胸等练习。发展腰腹和躯干力量,可以练仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧两头起等动作。发展下肢力量,可以做原地纵跳、提踵等练习。

2.练速度。原地高抬腿练习是提高速度素质的有效手段。如果有条件,还可以做双手扶墙或扶栏杆的高抬腿练习。

3.练柔韧。发展柔韧性的方法很多,如做广播操、各种压肩、坐在地上或垫子上的压腿练习等。也可以尝试和父母一起做一些有趣的双人操,如双人压肩、双人背肩等。

4.练耐力。坚持较长时间的身体活动可以发展耐力,如做长时间跳绳、高抬腿练习等。立卧撑是较常见的健身手段,长期练习可以有效发展耐力、提高上肢和腰腹力量。

健身活动要量力而行,每次练习时间不宜太长,30分钟左右即可。

5 科学调整饮食制定健康食谱

适当减少每日进食总量,避免体重快速增加。早餐必须吃,午餐和晚餐七八分饱,避免过饱后犯困。正餐之间可有水果、无糖酸奶等零食加餐。少吃甜食、甜饮料、油炸、膨化及色素香精等添加剂过多的加工食品。

主食应粗细搭配,粗杂粮、杂豆或薯类比例适当增加。糙米、全麦粉等全谷物含有的维生素B1,在脑细胞利用葡萄糖转化为能量时起重要作用,但在体内储备量很少,不足时会导致记忆力下降。而白米饭、馒头、面条等主食,会引起餐后血糖快速升高,带来饭后困倦。

蛋、奶、红肉、鱼、大豆等要均衡。鸡蛋和大豆中的磷脂,是与记忆有关神经递质乙酰胆碱的合成原料。红色瘦肉中的血红素铁吸收率高,能预防缺铁性贫血,确保大脑氧气的正常供给。奶类中含有的钙,能稳定紧张的备考情绪。蛋白质类食物能提供充足的必需氨基酸,维持正常免疫功能。

增加新鲜蔬菜水果。备考期间用眼量大,维生素A快速消耗,深绿色和橙色蔬菜能提供β-胡萝卜素,在体内可根据需求转化成维生素A,维持正常视觉功能。据《北京日报》

飞花令

水

飞花令,原本是古人行酒令时的一个文字游戏,源自古人的诗词之趣,得名于唐代诗人韩翃《寒食》中的名句“春城无处不飞花”。电视诗词综艺栏目引进并改良了“飞花令”,选手在规定时间内说出含有规定关键字的诗句即可。

本栏目定期推出一组飞花令,本期飞花令为“水”。

1.问君能有几多愁?恰似一江春水向东流。

——李煜《虞美人·春花秋月何时了》

2.山重水复疑无路,柳暗花明又一村。

——陆游《游山西村》

3.行到水穷处,坐看云起时。

——王维《终南别业》

4.枯藤老树昏鸦,小桥流水人家。

——马致远《天净沙·秋思》

5.竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。

——苏轼《惠崇春江晚景》

6.日出江花红胜火,春来江水绿如蓝。

——白居易《忆江南词三首》

7.西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。

——张志和《渔歌子·西塞山前白鹭飞》

8.水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇。

——苏轼《饮湖上初晴后雨二首·其二》

9.抽刀断水水更流,举杯消愁愁更愁。

——李白《宣州谢朓楼饯别校书叔云》

10.花自飘零水自流。一种相思,两处闲愁。

——李清照《一剪梅·红藕香残玉簟秋》

11.疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。

——林逋《山园小梅·其一》

12.近水楼台先得月,向阳花木易为春。

——苏麟《断句》

13.一道残阳铺水中,半江瑟瑟半江红。

——白居易《暮江吟》

晚综

成语故事

买椟还珠



春秋时期,有个珠宝商人,一次,他收购到一颗稀世珠宝,为了卖个好价钱,决定在包装上下功夫。他请木匠用上等的木料做成一个小盒子,把它装饰得非常美丽豪华,然后把珠宝装在里面。

他带着这颗珠宝和其他一些珠宝到郑国去卖,没几天就卖掉了许多珠宝,只有这颗珠宝因为太贵一直无人问津。

这时有个郑国人拿起盒子,仔细端详了一番,喜爱得不得了。经过一番讨价还价,郑国人把钱交给了珠宝商,就带着盒子走了。可是他刚走了几步,又折回来了。珠宝商以为他改变了主意,谁知那人走到珠宝商面前,取出里面的珠宝递给珠宝商说:“刚才走得匆忙,竟然没发现盒子里有颗珠宝,我是专程来归还珠宝的。”

郑国人把珠宝还给珠宝商之后,便高高兴兴地离开了。珠宝商拿着郑国人还回来的珠宝,惊讶得合不拢嘴。

智慧小语:买椟还珠出自战国时期韩非的《韩非子·外储说左上》,指买来装珍珠的木匣退还了珍珠;比喻取舍不当,次要的东西比主要的还要好。