



2021年4月22日 星期四
 漳州市教育局 联办

高考

脚步渐近 从容应对挑战

◎本报记者 戴岚岚 文/供图

高考的脚步越来越接近,还有一个多月就要上“战场”,这个阶段,一些考生和家长变得越发紧张,有的考生不知道该如何进行复习,家长也焦虑起来。如何在剩下的时间从容应对挑战,记者采访了老师、心理专家和往届考生的家长,以供大家参考。



4月20日下午,漳州市第一外国语学校高三(5)班的学生正在进行数学测试。

打气。暗示自己“我能行”“我喜欢挑战”“我潜力大”;遇到难题时“我不可能都会做,但会做的都要做对”;情绪过于紧张时,默念“放松、放松、放松”,心情烦躁时默念“平静、平静、平静”等等。通过暗示,减轻心理负荷,提振信心。

此外,考前还要正常作息,保证充足的睡眠。考前保证充足的睡眠养精蓄锐去迎接高考十分必要。陷入题海战术显然得不偿失,这个时候重新调整生活节律,注意休息,适当运动,放松心情,最有利于激发人的心理潜能,发挥应有水平。“当然更不能走极端,考前一周就松手大休,停止复习,打乱原有的生物钟,可能出现心慌、不安等不适症状,建议按正常作息时间作息。”陈丽华说。

饮食

盲目进补不可取

在最后的这段冲刺阶段,学生处在紧张的学习关头,为了保障考生们的营养,家长们也是煞费苦心。一方面,大鱼大肉担心孩子不消化,另一方面,不吃好点又怕孩子营养跟不上。那么应该给孩子准备什么样的“高考餐”呢?如何补充营养才恰当呢?记者采访了往届考生家长,大家一致表示,高考前不能盲目进补,均衡饮食最重要。

“由于高考前的这段时间,对于漳州地区来说,刚好进入暑热时期,每年都有不少考生出现中暑现象,所以解暑祛湿的清淡饮食应是这段时间的主调,要尽量少吃脂肪含量高且容易胀气的食物。”家长陈菊霞的儿子去年刚刚考上福建师范大学,她告诉记者,她的儿子从小就喜欢吃肥肉,但是在高考期间,由于运动量减少,多吃肥肉会引起胀气,所以她选择少煮肥肉给儿子吃,但为了确保营养,就把肥肉改成了瘦肉。

陈菊霞表示,家长要避免进入一个误区,就是千万不要一个劲儿地给孩子吃鱼类、肉类的食物,认为多吃这些最好,甚至盲目地进补,少吃点主食没关系。“考生饮食一定要保证主食的摄入量,这是因为,鱼、肉、蛋这些食物主要是补充人体所需的蛋白质,而大脑思维还要依靠葡萄糖,吃主食才能更多地转化葡萄糖。可以这么说:不吃主食人不仅会有饥饿感,而且还会影响到大脑的思维能力。”

“我的经验是,要给孩子适当地补充水果蔬菜和水分。”另一位家长补充道,因为水果蔬菜含有丰富的营养及各种维生素和矿物质,不仅有缓解厌食及便秘的作用,部分果蔬还有提高记忆力的功效,如菠菜、胡萝卜可增强记忆力,帮助孩子集中精神,这类食物可适当增加一些。另外,夏天出汗过多,水分和盐一起流失,所以在炎热的夏季,要督促孩子喝水时最好放一点盐,尽量少喝饮料。

学习

根据市质检排名调整复习策略

4月7日,2021年漳州市高考第二次质检的成绩和排名公布。考生可以通过排名,了解自身成绩在全市的位次。采访中,许多老师表示,考生清楚自己的位次,对于接下来的考前复习有很重要的参考价值。

“由于每个科目都会排名,考生就可以知道自己每个科目在全市的排名处于哪个水平,可以根据排名的前后,来调整复习策略,做到扬长避短。”漳州市第一外国语学校高三老师林珊举例,“拿英语科目来说,如果考生的英语是弱项,排名靠后,那么在接下来的复习当中,我们就强调要以巩固基础题目为主,不要进行难题的训练,因为这样不会有大的提升空间;如果考生考了120分以上,排名靠前,那么我们就鼓励该考生要重点攻破难题,尽量把分数再往上提一提。”

根据考试安排,今年“五一”假期后,我市还将组织第三次市质检考试。第三次市质检

过后,高三的考生就进入全面备战高考的冲刺阶段。“这个阶段,在教学上,我们会以综合性的卷子为主,让学生通过一次次的模拟考试,保持适度的考试状态,培养学生的考试感觉。”林珊告诉记者,除了做卷子要保持考试状态,在做作业时,也要像考试一样,在一定的时间内完成。她说,作为英语老师,自己在布置作业时,会要求学生在规定的时间内完成,如一篇阅读理解的考试时间大概是6至7分钟,那么布置三篇阅读理解,她就会要求学生要在20分钟内完成。“我希望学生能够按照老师的时间要求来做题,这样才能保证考试时时间来得及。”

另外,采访中不少老师也建议,考生可以根据自己在三次质检中暴露出来的问题,对错题进行剖析研究,进行归纳总结。如果是因粗心大意导致的,要坚决改正;如果是一时没弄清楚,经过思考或请教老师后,弄明白了,要加强练习,争取拿下;如果是完全不会的难题,那就放过。只有这样,才能有针对地进一步补缺补漏,在最后一阶段提高分数。

心态

进行积极的自我暗示

高考越来越接近,不少考生和家长都出现了不同程度的焦虑情绪,如何在最后阶段进行心态调整,记者就此采访了漳州市校外未成年人心理辅导中心老师、二级心理咨询师陈丽华。

“有这样一位学生,经过市质检后,发现没有达到自己预期的成绩,自己的知识漏洞仿佛越来越多,这下睡不着觉,饭量也下降了,经常不由自主地想考不好怎么办,像他这样的不在少数。”陈丽华说,当考生出现考试焦虑时,应当学着去接受焦虑,而不是极力克制。

陈丽华表示,考生对考试焦虑往往有认识上的误区,认为它是消极的,实际上焦虑也有它的积极意义。面对长期紧张、高强度的学习氛围,学生往往处于一种应激状态,这时适度的焦虑可以帮助他激发潜在的能量,集中注意力,从而提高学习效率。当然,长期的过分紧张、焦虑,发展成焦虑症,也会影响身心健康,所以克服焦虑的过分发展,有必要进行心理调适。

那么,应该如何进行心理调适呢?陈丽华给出了三条建议——

首先调整认知,要端正对高考的认知。陈丽华说,要知道通过高考上大学,只是人生中的一个阶段,并不是全部,平常心对待高考。她举例,心理学上有个效应叫瓦伦达心态,美国钢索杂技演员瓦伦达在离地几十米的高空走钢索每战必胜,他的成功诀窍就是:只想走钢索这件事,专心致志走好每一步,不管得失。所以应对高考的时候,不要把高考想得高不可攀,预设了很多困难和复杂性,让自己还没开始就先怯场了。学生可以给自己一个合适的定位,确定一个适当的考试目标和期望值,就专注于自己能做的这个事情,踏踏实实,有计划地补缺补漏,就一定可以正常发挥自己的水平,甚至更好。

其次,积极自我暗示。“积极暗示能强化信心,消除杂念,相反消极暗示就降低人的信心,徒增忧虑。”陈丽华介绍,增强自信的方法如:多说一说多想自己的优点;多说积极、鼓舞士气增强信心的话。考前这个阶段,考生根据自己的情况,进行自我积极暗示,自我



让精神在阅读中“丰盈”——

春风四月 万物复“书”

◎本报记者 苏水梅 文/供图

“书籍是人类进步的阶梯。”4月23日是世界读书日,为倡导多读书、读好书的文明风尚,推动全民阅读活动深入开展,构建书香校园,我市各中小学纷纷开展读书日、读书节、读书月系列活动,以阅读长知识,以阅读增智慧,以阅读树理想,以阅读育人格,让每一位学生与书为伴,养成爱读书、好读书、读好书的习惯,并力求在丰富多彩的活动中,活跃校园文化,营造浓厚的阅读氛围。

亲子悦读 同享快乐

4月19日一大早,长泰第二实验幼儿园庄赫的妈妈送孩子到幼儿园后,顺道到幼儿园的班级图书俱乐部借来了《小队长大战蛤蟆帮》《吃书的狐狸》等3本书,这已经成为她的一个习惯,孩子也很喜欢。

“父母是孩子最好的老师,家长平时在家要注意放下手机,进行亲子阅读。”长泰第二实验幼儿园园长蔡金莲说,阅读要从娃娃抓起。一直以来,长泰第二实验幼儿园都提倡家长和幼儿“共沐书香、同享快乐”。每学期两次的家长读书会,让家长学习在陪伴中成长。读书交流的书目由老师确定,家长读完,再由班级推选出一位家长担任主持人,主持读书交流活动。一般的流程是:先请家长朗读或者阅读文章,再请家长分享阅读文章的感受或者存在的困惑,接着请有经验的家长谈谈自己的看法或者育儿方法,最后由主持人总结读书会交流。

“图书俱乐部”很受幼儿和家长欢迎,给孩子们营造浓厚的阅读环境,让手中的书籍流动起来。”蔡金莲介绍,幼儿园长期坚持班级绘本共享活动。家委会出资购买的幼儿图书放在班级,每位幼儿可根据自己的兴趣,挑选图书回家与家长共同阅读。每位幼儿一次可借阅3本图书,挑选完做好借阅登记。“幼儿园以书为媒,以阅读为纽带,引导幼儿与经典好书交朋友,营造“书香校园”“书香家庭”的环境氛围,激发读书的兴趣,让幼儿爱读书,乐读书,会读书,真正体验读书的快乐。”

教师带头 传阅好书

4月19日上午,以“阅读红色经典,致敬百年征程”为主题的第九届读书节活动,在石码中心小学操场上举行了开幕式,孩子们的读书声在校园里回荡。开幕式后,一年(8)班的朱英月老师和孩子们一起读《想吃苹果的鼠小弟》。课堂上,朱老师让孩子们通过演一演,读一读,想一想,说一说的方法走进文本,教室里气氛轻松愉快,孩子们边听边思考,不时还举手提问。

“一年一度的‘好书传阅’活动又要开始了,这一直是学校读书节活动的传统节目之一。”据学校吴水莲老师介绍,活动前,孩子们带来了自己家中的图书,老师根据图书的价格进行分类与编号,然后发放相应的图书兑换券。在各班家长志愿者协助下,图书兑换活动正式开始,孩子们东奔西走,寻找着自己心仪的图书,用自己手中的兑换券换得了相应的图书。交换图书的活动,不仅让孩子们体验了和别人分享的快乐,也激发了孩子们喜欢读书、愿意读书的愿望。同时也通过活动呼吁家长在家中亲子阅读,共同感受亲子阅读带来的乐趣,从而在家庭中营造浓厚的书香氛围。

为了“好书淘淘乐”活动,各班同学很早就开始行动,制作班级宣传海报,整理书单,分配任务。在班级的展位上,同学们充分发挥聪明才智,将收集来的图书摆成各种造型,并且有专人负责介绍班级的亮点书籍,招徕“顾客”。还有的班级准备了精美的书签和小礼品,赠送给书友。

火热的气氛也点燃了同学们的读书热情,不少同学在换到自己心爱的书籍后,或倚靠在课桌上,或坐在围栏边,三三两两迫不及待地读了起来。

“要给孩子一杯水,老师先要有一桶水。”这是石码中心小学老师们的共识。学校购置《第56号教室的奇迹》《给教师的一百条建议》《爱弥儿——论教育》《与理想同行——新教育实验指导手册》《行走新教育》《新教育之梦》《我的教育理想》等书,倡导教师做到月月有重点,周周有主题。同时,通过学校网站,微信公众号建立读书平台,上传最前沿的教育文章。组建教师读书沙龙,定期举办读书交流会、诵读比赛、征文比赛、演讲比赛,评选“最美书香教师”;学校各教研组根据各个年龄段学生的特点或在学科阅读中存在的问题开展小课题研究活动。据了解,石码中心小学是福建省第二批教育教改示范性建设学校,目前拥有省级教改课题《基于核心素养的学校大阅读体系构建与实施》,学校部分老师参与其中,各班级积极引导学生读好书,促成长。

书香浸润 精神丰盈

“孩子最近在读《钢铁是怎样炼成的》和《红楼梦》,读到不理解的地方会来和我交流。”家长王毅文的儿子王子林就读于漳州市第一外国语学校八年级,他欣喜地告诉记者,王子林上初中以后,在老师的引导下,阅读的自觉性明显提高,学习成绩也进步不少。作为家长,王毅文在给孩子购置新书时,总是先征求儿子的意见。“很希望他多读一些能浸润心灵、陶冶情

操的书。但是,科幻类的书,孩子很喜欢,买的也最多。”

多读好书,能让人保持一颗清澈的童心。林奕汐同学是东山二实小五年(2)班的学生,最近她正在读的是《一本书读懂中国史》。林奕汐除了喜欢历史方面的书,还喜欢儿童文学。“《天黑了》是我最喜欢的一本书,因为曹文轩的语言很生动形象。”林奕汐对记者说,家长很注重她的课外阅读,会带她去逛书店,也会从网上给她买很多书。她认为,读书最大的快乐,是可以和身边的朋友分享阅读后的体会。

“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。谈及阅读兴趣的培养,中国作协会员、漳州市作协副主席叶子认为,寻找共鸣是培养阅读兴趣的关键点。首先建议孩子们选择自己喜爱的书籍,一般来说,女同学比较适合阅读像龙应台、亦舒、毕淑敏这样细腻的女作家,男同学比较适合像《战争与和平》《白鹿原》这样气势恢弘的文学作品。叶子认为,在阅读过程中,最重要的是引起共鸣。如果能在品读中感悟到文章中的感情,在品读中感悟到文章中所蕴含的人生哲理,将点点滴滴的感悟以文字的方式呈现,勤写读书笔记,从读到悟,孩子们就会像进入了一座文学宝库,推开一扇门,然后这扇门又连接着另一扇门,指引他们走向更广阔的天地。另外,叶子还建议同学们,可以多参加读书会,并分享自己的阅读心得,互相启发,这样可以不断地提高阅读兴趣,在阅读中不断加强语文素养,从而让自己的精神世界更加丰盈。

第二届漳州市小学生手抄报比赛

导读

手抄报比赛相关报道详见第10版——

素纸一张展童心

手抄报比赛进入倒计时,你的作品完成了吗?



4月19日,漳浦城关中心学校五年(3)班全体同学正在进行一场特殊的PK,他们在手抄报版面图上认真地画着、写着。

本报记者 苏水梅 供图

温馨提示

- 1.参赛作品征集时间为4月8日至4月28日。
- 2.参赛作品必须由小学生本人使用指定的手抄报专用版纸及其打印版制作。
- 3.参赛作品必须完全由手工制作,任何彩色打印制作、完成后粘贴在专用版纸上的做法都不符合参赛规定。
- 4.参赛作品翻拍应该平整,避免变形、照明不均匀等情况而影响作品品相。



漳州小学帮二维码
扫码观看视频分享



第二届漳州市小学生
手抄报比赛交流群