春节临近，漳州各中小学在这两周迎来期末考试。记者了解到，面对期末考试，有的学生和家长不放心上，一切如常；有的家长较为严格，怕孩子考不好，就会比较紧张；有的孩子害怕让老师和父母失望，就会变得小心翼翼。

期末考试如约而至 「检阅」过去 「把脉」未来

1月22日，漳州市第二实验小学迎宾分校一、二年级学生分学科、分项目开展了非纸笔测试活动。让孩子们在活动化、游戏化、生活化的闯关中体验学习的快乐。　陈琬君 摄

家长

有的在意有的看淡

家住芗城区的许欢女士，孩子在漳州一中上高中。对于即将到来的期末考试，她认为和平时没有太大的区别。“平常他是周六中午就回家了，这个周末刚好遇上月考，要考到周六下午。”许欢说，儿子月考结束回家后，自己会和往常一样，给他准备一些他爱吃的菜。“从小到大，经历过许多大大小小的考试，心态比较平稳，以平常心对待他的期末考试就可以。”

“我们把平时周末的沙龙都停了，等期末考试结束后，才会让她参加一些学习以外的活动。”家住龙文区的黄荷兰女士告诉记者，女儿娟娟上了初中以后，学习的科目增多，学业压力大了许多。“感觉我自己比她还要紧张，除了做好后勤保障工作外，我每天还要根据她的学习进度，督促一下课业完成的情况。”黄女士说，寒假前的期末考试可以检查一个学期的学习情况，考完就要过农历春节了，考得好的话当亲友问起，孩子也比较自信。

⊙本报记者　苏水梅

学生

既紧张又期待

“老师在期末考试前的复习节奏都会明显加快，包括专项的复习和难题的突破。”平和二中高三(1)班庄淑琼在接受记者采访时说，今年的期末考试复习，自己会尤其重视能力水平的提升。“我的选考科目是历史、政治和生物，加上语文、数学、英语，期末考试的复习是很紧张的，有时候会有点小焦虑。”庄淑琼寄宿在学校，平时两周回一趟家。在她看来，期末考试的检测能为明年的学习很好地“把脉”。“最近，我数学课花的时间相对多一点，多刷一些题，然后有针对性地对一些类型题进行归纳总结，希望对自己解题能力的提升有帮助。”

家住市区的黄启玖从小学升上中学后，最大的感触就是期末考试复习阶段感觉到压力每年都在增加。黄启玖说，因为父母希望他能考上好高中，所以是比较在意成绩的。如果考得不好，就会不开心好几天；如果发挥得还不错，过年应该会开心加倍、追加压岁钱。“但是，最近复习、做题，实在太累了，赶紧考完，就可以放松一下，想约同学打球、看电影，放飞自己。”

⊙本报记者　苏水梅

孩子们围在一起用表扬信兑换心仪的礼物

期末礼物的约定，兑现！

1月22日上午第三节课，漳州市龙文区通源学校一年(3)班的教室充满欢声笑语。小朋友们手拿一张张表扬信，迫不及待地上台兑换自己心仪的奖品。本学期洪钧小朋友拿到了九张表扬信，其中五张是“学习之星”，两张“阅读之星”，一张“讲故事之星”，一张“写话之星”。他兑换的奖品是童话书、本子及一份小零食。小洪钧兴奋地说：“我昨天晚上就把表扬信都准备好了，今天换了这么多奖品很开心，我想和妈妈一起分享。”苏下月小朋友用六张表扬信兑换了贴纸、小本子和泡泡水，她说自己非常高兴，并希望下学期能有更好的表现。

据该班语文老师陈丽清介绍，她在学期初便和学生们约定期末会有“奖品超市”的活动，学生们非常期待。在平时的教学中她会从知识技能及行为习惯等方面去鼓励学生不断进步。比如，上课积极发言得到五颗星章就可以兑换一张“学习之星”的表扬信，阅读打卡获得周冠军奖励一张“阅读之星”的表扬信，热心帮助同学获得“爱心天使”的表扬信。“小小的表扬信，大大的鼓励，希望更多的孩子能体会到学习的快乐，收获成长的喜悦。”陈老师表示，采取这样的激励方式，能帮助学生树立一个个小目标，并鼓励大家努力去实现，这样能促进学生不断成长进步。　⊙本报记者　苏水梅　文/图

老师

厦大附中语文教研组组长　詹佩：

跟着教学节奏，也要有自己的“小计划”

“语文教学，不是短视，而是要聚焦于长远目标。”厦大附中语文教研组组长詹佩老师说，第一个层面，往近了看，是着眼于中高考，希望学生在中高考时取得理想的成绩，因此，我们会有一个整体教学规划。第二个层面，往远了看，是着眼于提高学生的语文素养，着眼于学生一生的发展。面对期末考试，我们不会做那些临时性的特别工作。老师和学生都按照既定的教学计划和节奏，自由地阅读，自由地写作，如此即可。

学生要如何安排好期末考试的复习进度？詹佩老师认为，要两条腿走路。第一，跟着老师的节奏。老师在学期初就对语文教学有长期、具体的规划，对语文学习是有研究的，学生自己另搞一套，不可取。第二，学生也要有自己的安排。在跟着老师复习的基础上，也可以有属于自己的“小计划”，“小计划”也因人而异。无论怎样安排自己的复习进度，有两件事始终要记住：阅读和写作，这是语文学习的根本。当你刷数学题刷累了的时候，不妨把抽屉里的《朝花夕拾》或《围城》拿出来，翻上几页；周末了，暖暖的阳光午后，打开随笔本，写篇文章，哪怕几句话，也是很好的。　⊙本报记者　陈慧慧

闽南师大附中　苏玉红：

考试前先检查试卷完整度

闽南师大附中苏玉红老师建议，在平时的考试中，学生就应当以中考的标准来要求自己，比如说考试时需要使用的文具准备好，不携带考试禁带物品，提前熟悉考试科目和考试场地，这些工作都是需要考生在考试前就要做好的。

“同学们拿到试卷，可能会紧张。建议拿到试卷后的第一步应该是按照要求填写姓名和准考证号，然后，在可以动笔之前，看看考卷一共几页，了解试卷结构、题型、题量等，做到心中有数。英语科目则有些不同，拿到试卷后应先仔细浏览听力题目。”

在巧妙作答方面，苏玉红老师向同学们分享了几个答题技巧：一是注意答题顺序，要按照考卷题目的顺序进行答题，碰到一时间做不出的题目，果断跳过，做到先易后难、先熟后生，确保把能拿到手的分数都拿到；二是认真审题，逐字逐句，圈出题干关键词，看清题目要求再答题；三是注意时间分配，把握考试节奏，注意各种题型的时间分配，避免出现试卷做不完的情况；四是留意答题卡空间，不要因为答案写得太多，导致没有多少空间回答关键内容；五是学会‘挤’分，在卷子上不要留空，理科类学科中，不会的题目可以写出方程式和计算结果，文科类学科中，一般都是按照要点给分；六是保持卷面整洁，好的卷面和书写也会给阅卷老师留下好的印象；七是做完选择题就填涂答题卡，避免出现担心时间不够而涂写错位的情况。　⊙本报记者　刘健宁

漳州一中芝山校区教务处副主任　郭峥嵘：

学会自我减压缓解焦虑情绪

有的学生遇到期末考试会紧张，学生要如何做好心理方面的调试？在漳州一中芝山校区教务处副主任郭峥嵘老师看来，考试结果往往会受到多种因素的影响。“也许考试前夜睡眠不佳，考试时候注意力涣散，也许不熟悉考场环境让你感到紧张……影响考试的因素有太多，而我们可以做的是，做好能做的准备，例如好好听课、规划复习时间、保证充足的睡眠，对于考试的结果抱有平常心。”

郭峥嵘老师强调自我减压的重要性。“复习阶段，如果心情紧张，或无法全身心投入复习中，我们可以先将课本放一放，找父母或朋友聊聊天，也可以和小盆栽谈谈心，向宠物或玩偶说悄悄话……还可以用涂鸦或日记的形式记录心情，或把内心的不舒服写到纸上，丢到你的‘树洞’里。如果内心憋得难受，可以找一个适宜的地方，大声喊叫，释放自己压抑的情绪。”

⊙本报记者　陈慧慧

感受竹编横竖交错之美

在长泰区林墩中心小学，有这么一片“竹林世界”，在学校竹编社团教室中，用竹子制作的凉扇、小包包、竹蜻蜓、中国结、灯饰品、箩、筐、篮等琳琅满目的竹编制品摆满了整间教室，竹编社团的同学们将竹子的柔韧与编制的技艺完美结合，创造出各种实用的器物，一时间让人不由得感受到竹编技艺横竖交错之美。

社团课上，同学们正在进行竹丝编织。

“同学们，像我这样，横竖各十条竹片，采用挑一压一的方法，先编出正方形雏形，固定好后，在其中的一个对角穿上中国结，这样简单的挂饰就做好了。”每到周三，社团指导老师、非遗传承人林仁凤师傅在简单的教学演示过后，便走下讲台，到同学们身边一对一进行指导。整个挂饰做完之后，同学们便在上面画上了自己喜欢的图案，涂上颜色。

为了能让同学们爱上竹编这项非遗技艺，非遗传承人林仁凤师傅根据小学阶段孩子们的学习情况，用浅显易懂的教学方法和一对一的指导，教导孩子们如何从开始选竹、分丝，到如何分类染色，到最后如何用薄如蝉翼的篾丝编织出精美的竹编作品。“在竹编社团中，学生可以学习竹编的基本技巧和工艺流程以及编制成篮、编制成椅等实用的器物。我希望通过到学校开展教学活动，让这项非遗技艺能够更好地传承下去。”

林墩中心小学五年(3)班的林书妍特别喜欢竹编课，每次的社团课，她都很享受竹丝在手中编织的感觉。对自己编织出来的竹编作品更是精益求精，一个细节没有做好，她都会重新再制作一遍，要做到自己满意为止。“我很享受竹丝在手上相互交织的感觉。”

2020年林墩中心小学被评为漳州市首批非遗特色校，而竹编社团作为学校创建的特色品牌，目前已有了专门的《竹编校本教材》，竹编社团课程也深受学生喜爱。“我们希望通过开展竹编课程，丰富学校的文化内涵，使学生们能够更好地了解、传承和弘扬民族文化，培养学生的艺术修养和审美能力，增强学生的文化自信，发展学生的才艺特长。”林墩中心小学副校长林毅鑫告诉记者。

⊙本报记者　刘健宁　文/供图

▲展区吸引了众多老师驻足观看

▼幼儿园孩子们体验非遗技艺

“沉浸式”体验非遗技艺

本报讯(记者　朱祥超　陈慧慧　文　林甄玉　图)近日，漳州台商投资区组织开展以“具身美育与非遗传承”为主题的幼儿园“非遗进校园”交流分享活动，进一步引导老师和学生们认识非遗、热爱非遗，让非遗传承的“种子”不断在校园生根、生长。

剪纸、陶艺、木版年画……在台商区第三实验小学附属幼儿园，来自全区80家幼儿园的100名教师代表共同走进《芗土为媒　非遗无界》非遗创意主题展，沙画、扎染作品、木版年画等展区都吸引了众多老师驻足观看，小小讲解员们耐心地解说着每一件作品制作中的技艺精髓和所代表的文化内涵。

近距离了解非遗，老师和孩子们都被非遗所蕴含的文化魅力折服。乐活大地幼儿园老师郭艺娜说：“‘非遗进校园’活动非常有意义，幼儿园是孩子们接触文化的重要场所，‘非遗进校园’活动不仅可以激发孩子们的创造力和动手能力，也能让孩子们切身感受中华优秀传统文化的魅力。”刚在非遗工作坊体验了剪纸技艺的东美中心小学附属幼儿园卢慧敏老师也感慨颇多，她说：“孩子们在体验剪纸的时候是非常兴奋的。通过活动我也体会到剪纸是如此精细且有魅力的一门艺术。”

活动上，一场《具身慧美　携美同行》的专题讲座为“非遗进校园”活动增添了一把传承的“薪火”。参观了作品展和切身动手实践的老师们，热情地分享着制作的乐趣，大家表示此次活动收获颇多，今后将继续积极推广非遗传承，让非遗薪火相传。