

M 关注

一年一度的高考已经落下帷幕,持续的高度紧张突然“失压”,距离成绩公布还有一段时间,这样一个特殊的“空窗期”,考生们都在做些什么?由于高考前后考生身体和心理会出现反差,部分人易患高考综合征,或陷入迷茫状态,没有方向;或过度放松,无所事事;或忧虑焦急,不知所措。但无论哪种情况,都要谨慎对待。专家建议,在适度调节之余,要合理规划。

6月10日,厦大附中举行了2024届高三毕业典礼暨成人礼。图为学生参加宪法宣誓活动 叶欣欣 摄



高考终章 人生序章

“睡到自然醒,在高中期间基本上是一种可望而不可即的奢求。”许多高三学子向记者表示,尤其是备考期间,神经紧绷和体力透支的状态让人感觉疲惫不堪。因此,面对时间充足的假期,摆脱高中求学时“睡眠短缺”的状态,睡个好觉成了很多考生最迫切的愿望。

很多家庭选择在孩子高考结束后计划一次出游,父母陪孩子在旅行中度过一个轻松的假期。家住市区的王女士告诉记者,她们一家人正在做攻略,目标城市是南昌和西安,“正好趁着这个长假期,去领略一下祖国的大好河山。”

在假期好好享受一下属于自己的空间,是最愿意做的事。“之前一直都在学

考生 轻松休闲为主基调

校寄宿,在家待的时间很少,赶紧好好布置一下自己的房间。马上就要上大学了,家长会把手电脑平板“三大件”配齐,真是很开心。”为迎接大学生活的到来,家住县城的高三学子林思语语气里满是欣喜。

作为漳州一中羽毛球队员的高三学子吴梓昊,已获得自己心仪高校预录取的好消息。可是他并没有因此而放松下来。考驾照、到母校训练羽毛球、阅读自己喜欢的书均被排上“充电节目单”。“上午如果练车,下午就去打球,总之,时间安排得挺紧凑的。”在吴梓昊看来,对于即将开启的大学生活,做更充分的准备,才能在新的学习历程中更上一层楼。

“我们一直鼓励她利用这段时间练习几首拿手的曲子,大学期间,肯定会有一些地方派得上用场。”家住龙海的甘建强告诉记者,他的女儿甘霖就读于龙海一中,参加完高考后,最喜欢做的事是拉二胡。由于高中阶段学习比较紧张,兴趣爱好方面的学习只能先放一放,利用这个长假正好可以好好地过把瘾。

“学会做人,学会做事,学会学习和学会共处。”不少家长认为,高考结束只是人生阶段的一个新起点,放松不等于放纵,考生们应在适度调节之余,合理规划好三个月假期,根据自己的实际情况,积极锻炼身体,并对自己想要提升的技能投入一些时间。

段长 做好志愿填报的准备

漳州五中高三年级段长赵小晖认为,这段时间,学子们可以趁着闲暇,提前做好志愿填报的准备。正所谓,考得好,也要报得好。如何在高考报考中做到精准填报,避免出现高分低报,分数浪费,或低分高报,考生滑档等情况,赵小晖提出了几点建议:

详细了解招生录取政策。全面了解国家和我省的高校招生政策规定,以及拟报考高校的招生章程,了解自己所属类别的志愿填报、志愿填报时间、投档录取规则等情况。不同高校对进档考生的专业录取规则是不太一样的,对不同院校和专业,要具体问题具体分析。建议重点查阅省招考委、省教育厅印发的政策文件,多了解意向

院校的招生简章。当然,如果考生有空也可以前往心仪的院校实地考察。

认真阅读填报志愿权威资料。要认真阅读省教育考试院编印的《福建省2024年普通高校招生计划》《福建省2024年高考志愿填报指南》,以及后期公布的2024年福建省高考考生成绩分布统计表(物理科目组、历史科目组),详细了解各高校在闽招生计划、近年录取情况等参考资料。根据本人的高考成绩、成绩排名位次和有关高校的情况,确定拟报院校专业组或专业范围。不要迷信非官方渠道的所谓“权威数据”“权威分析”。

准确理解梯度志愿和平行志愿投档

模式。梯度志愿,是指在同一个录取批次设置的若干志愿有先后顺序,每个志愿只包括一个院校专业组。梯度志愿的投档原则是“志愿优先”,考生的高考志愿是投档的第一要素。平行志愿是指在同一录取批次设置若干具有相对平行关系的志愿。平行志愿投档原则是“分数(位次)优先、遵循志愿、一轮投档、一档一投”,先从最高分考生开始,依次检索和投档;当检索到考生某一志愿时,遵循该考生所填报的志愿顺序进行检索,当检索到符合投档条件的志愿时即被投档。

赵小晖建议,考生也可以向已经考上大学的师兄师姐请教有关志愿填报的经验。

心理教师 接纳情绪 合理宣泄

针对一些考生在高考结束后出现烦躁、焦虑、抑郁等负面情绪的现象,国家二级心理咨询师、漳州三中心心理专职教师杨滨妮表示,有一部分考生在高考结束后,不适应漫长的暑假模式,突然没有了学习目标和学习动力,表现为价值感缺失,出现迷茫状态。考生方面,可以尝试进行积极的自我暗示,也要注意适时减少社交,控制无益信息的获取,减少焦虑传递,来到现实中,去和真实的朋友建立更深层次的联结。家长方

面,父母为孩子最重要的人,应帮助孩子转变不合理认知。高考固然重要,但人生是旷野,赛道很多,高考更像一个起点,而非终点。父母应帮助孩子客观看待分数,改变“高考发挥失利,人生就完了”的不合理认知。通过接纳情绪,转变想法、合理宣泄,来进行调节。

针对一些学生担心考不好,如何调整心态,作为家长首先应及时观察考生的情绪及行为多与考生沟通,陪伴考生平稳度过等待期。高考可以说是一场

心理应激过程,孩子可能会在等待成绩的这段时间里有一些反复焦虑的情绪,建议父母尽量不要追问孩子考得如何,不要让孩子再去回忆考场的发挥,不翻旧账,以温和、理性的方式和孩子沟通,帮助他们调整心态,并做出正确引导,为孩子提供安全的情绪宣泄环境和充分的情感支持,同时建议安排一些轻松愉悦的户外活动,营造良好家庭氛围。

本报记者 苏水梅

老师寄语

厦大附中党委书记廖建勤:

做一粒好种子 向下扎根向上生长

希望你们在未来做一粒好种子,向下扎根向上生长!向下扎根,就是能够经得起诱惑与打磨,向上生长就是积极向上,不断进取。高考以一种安静而自然的方式将稚嫩的你们推向成长,高考是成人礼,更是分水岭,是人生初始阶段的结束,更是成熟壮大的开始,在人生新阶段,摆在你们面前的仍然是一张张试卷,但那上面只有“人生”这一道题目,尽管没有标准答案,但必须紧扣“成长”这个关键词来作答,因为人的成长永远在路上,成长就是去寻找自己的可能,寻找自己的答案,依我看,所谓“成长”就是能耐得住寂寞

与孤独,寻找自己的笃定,寻找自己的方向。不要人夸颜色好,只留清气满乾坤。杨绛先生说:“我们曾经如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,唯有内心的淡定与从容。曾经我们如此期待周围赞赏的目光,如此期盼外界的认可,到最后才知道,世界是自己的,与他人毫无关系。”高考过后,我们发现幸福是如此简单,与颜值无关,与父母的成就无关,与曾经的许多无关。但是你们还需要记住,你们是社会的一部分,是人类的个体,是自然的也是社会的,如美国作家海明威也曾说:“没有人是一座孤岛,独自一人,每个人都是一座大陆的一片,是大地的一部分。如果一小块泥土被海浪卷走,欧洲就少了一点,如同一座海岛少了一些一样……”我们每个人都不仅仅活给自己的,我们活着最好的样子,就是让周围的人因我们的存在而感到美好和温暖。生而平凡,可以让家人更好;小有所成,可以让团队更好;身居要职,可以让国家社会更好!



在厦大附中成人礼上,家长与孩子交流。 叶欣欣 摄

M 思政教育

龙师附小: 将“思政小课堂”融入“社会大课堂”

龙师附小的道德与法治课堂,为孩子们铺展了一张“生活的万花筒”,将“思政小课堂”融入“社会大课堂”,为同学们的人生开启了多种“打开方式”,不断将全方位协同育人机制向纵深推进。

在这里,课堂与生活紧密相连,课程与实际对接,创设多样化教学情境,让学生在熟悉的生活情境中学习和体验;在这里,道德与法治与其他学科密切联系,将历史、文学、艺术等元素融入道德与法治教学中,注重学科融合,以丰富课程内容,提高学生综合素质;在这里,同学们开展了小组讨论、角色扮演、情景模拟等系列活动,设计形式多样的学习活动,激发学生的学习兴趣 and 积极性……龙溪师范学院附属小学思想品德组教师汤敏说:“教师还会根据学生的学情情况,设计相应的评价和反馈机制。通过积极有效的评价,激励学生内在的动力,引导学生积极参与道德与法治学习,培养孩子们成为具有良好道德品质和法治意识的新时代公民。”

如何让思政课堂入脑入心?汤敏老师说:“我们根据不同年龄段学生的身心发展特点,以学生实际生活为基础,分学段、按主题对教学内容进行科学设计,制定具体、可操作的目标,及时跟进社会发展进程,将党和国家重大实践、理论创新成果引入课堂,以学生喜闻乐见的方式丰富与充实教学内容,增强道德与法治教育的时效性、生动性、新颖性,让道德与法治课成为有现实关怀和人文温度的课堂。”

文化启迪,润心启智。在汤敏老师看来,在人生“拔节孕穗期”——青少年阶段,播下真善美的种子,并使其“发芽出苗”,开展道德与法治教育,无疑是一副“良方”。“道德与法治课程为青少年全面发展提供了有益补充,帮助他们抵御错误思潮的影响,帮助他们真正树立正确的世界观、人生观和价值观,帮助他们规范道德品行,形成健全人格,为培养以实现中华民族伟大复兴为己任的有理想、有本领、有担当的时代新人,打下牢固的思想根基。”

◎本报记者 陈慧慧 文/供图



龙师附小 李昌昆老师执教《感谢他们的劳动》一课

品味诗词之美 争当和雅少年

本报讯(林泽霖 李爱清 文/图)品味中华诗词之美,感受传统文化魅力。日前,平和县山格中心小学举行“品味诗词之美 争当和雅少年”首届校园诗词大赛,在传诵经典中进一步提高学生文化素养和道德修养,营造浓厚的书香校园氛围。

大赛在舞蹈《兰亭序》和手语舞《少年中国说》中拉开帷幕,各班脱颖而出的优秀选手组成百人团参加笔试,通过笔试角逐出班级前五强,参加决赛。学校六个年段共分六轮决赛,每个年段依次进行。决赛分为必答題、抢答题、团体飞花令和个飞花令四个环节。抢答环节中,选手们屏息凝神,全神贯注,拼手速更拼实力;飞花令环节中,选手们抽取“风”“花”“雪”“月”等字为令,令发诗进,“野火烧不尽,春风吹又生”“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”“遥知不是雪,为有暗香来”……一句接着一句,一浪高过一浪,赢得场下阵阵掌声。比赛气氛紧张激烈,扣人心弦。此外,比赛间隙还穿插了多个互动环节,吸引了众多学生、家长积极参与。

经过两天的闯关比拼,各年段分别决出状元、榜眼、探花。在传统文化的熏陶下,学校的诗香氛围分外浓厚。“举办古诗词比赛,为学生提供了一个展示自我的舞台,培养了学生热爱中国古典传统文化的兴趣,并从中体会到做人、做事的道理。同学们在中国灿烂文化的熏陶下,分享诗词之美,感受古人的智慧,从中汲取营养,涵养心灵。”平和县山格小学校长林宗益说。



诗词大赛现场

师生携手 让节约蔚然成风

本报讯(肖彬如 张燕燕)勤俭立校,笃行育才。龙海一中发起“勤俭办教育”活动,初中部师生积极响应,开展一系列活动。

俭风启智,学生践行。5月初,因教学楼加固改造,七级教室搬迁至原用于做实验的科学楼,每个班级的墙壁都有不同程度的破损,班主任带头组织,学生积极参与,纷纷带来自己的绘画书法作品为班级的美化作贡献,用自己的才艺和热情,让原本破旧的墙面逐渐焕发出新的光彩。

节能减排从点滴做起,让节约蔚然成风。一张张小巧的手绘图片,粘贴在龙海一中的各个角落:水龙头旁、各班电灯开关和风扇按钮一侧、饮水机上……这些深入人心的提醒与标语渗透同学们的校园生活,提醒学生从自身做起,在教室无人时随手关掉每一盏亮着的灯,每一个转动着的风扇;在洗完手后自觉检查是否有将水龙头旋紧、关好;在接水饮用时不多装,不浪费……

勤俭节约,教师垂范。美术教师陈奔奔老师,对那破损的墙面、文字宣传栏的砖面以及学习走廊予以精心修缮。美术老师用她们的手巧把一块块平平无奇的泡沫板和塑料板变成五彩斑斓、充满艺术气息的装饰,修补原来破损的地图和瓷砖宣传画,原本残缺的宣传墙黯淡斑驳,也在老师们的努力下焕然一新,仿佛重新注入生机与活力。

据校方介绍,此次活动通过积极引导引导学生亲身参与实践,从而提升学生的节俭意识与实践操作能力;老师也发挥特长,进行勤俭节约的“爱校”活动。“这一举措不仅实现了资源的优化配置和节约利用,用自己的行动诠释了勤俭节约,他们不仅为学校节约了资源,更用自己的双手创造出了别样的美好。”龙海一中相关负责人说道。