

## 教育时讯

### 管城回族区创新街小学 宣讲交通安全知识

本报讯(记者 张震 通讯员 李柯)为切实提高学生的交通安全意识,管城回族区创新街小学举行了“关爱生命,安全出行”的交通安全知识宣讲活动。活动中,学校邀请交警叔叔向学生们介绍了交通安全知识,并结合生活中的交通事故典型案例,告诉学生遵守交通规则的重要性,提醒和教育广大学生遵从红绿灯指挥,安全上路,有序出行,文明乘车,确保安全。通过聆听,学生们学到了更多的交通知识,力争做好小小宣传员。

此次活动充实了学校交通安全的教育内容,对维护和保障学校安全稳定、打造平安校园起到积极推动作用。

### 管城回族区外国语牧歌小学 开展绿色生活主题教育

本报讯(记者 李杨 通讯员 王安若)为加强对地球资源的保护意识,倡导绿色低碳环保生活,构建和谐美好家园,管城回族区外国语牧歌小学围绕今年地球日活动主题“节约集约利用资源,倡导绿色简约生活——讲好我们的地球故事”开展了主题教育活动。

活动中,辅导员老师向队员们介绍了地球是生命的摇篮,激起了学生心中对生存环境的危机意识和保护地球母亲的责任感。此次活动的开展,让队员们进一步了解了珍惜地球资源,保护地球就是保护我们的未来,倡导师生从生活小事做起,用实际行动维护构建绿色家园。

## 校讯速递

栏目记者 张震 魏瑞娟

### ★郑州中学

4月24日,郑州中学师生迎来了一次庄严的升国旗仪式,来自天安门国旗护卫队的战士为全校师生举行了一次精彩而隆重的升旗仪式,为全校师生上了一堂生动的国旗文化和爱国主义教育课。

### ★长椿路小学

为进一步加强师生对突发安全事故的应急处置能力,提高全体师生自救自护能力,高新区长椿路小学利用课间操时间在全校范围内举行了本学期的第二次安全疏散演练——防拥挤、防踩踏。

### ★文化绿城小学

4月20日,来自全国各地的教育界同仁来到金水区文化绿城小学,进行参观交流学习。在校园小雷锋的引导下,大家走进班级听取了各具特色的校本课程,对文化绿城小学校本课程的灵活多元、基础扎实等特点高度评价。课后,大家观摩了五年级的大课间,学生们整齐划一的动作,翻飞舞动的空竹赢得大家阵阵掌声。

### ★大学路第二小学

为帮助“星星的孩子”更好地融入学校生活,近日,二七区大学路第二小学进行了关爱自闭症儿童的活动。一系列的关爱活动,不仅拉近同学之间的距离,也让同学们学会了如何与自闭症儿童相处。

### ★逸夫小学

近日,管城回族区逸夫小学开展了全校性的“党团引领 梦想起航”五四青年节主题队会。队员们通过历史时空的跨越,切实体验到今天美好生活的来之不易,纷纷表示要继承革命先辈的优良传统和遗志,拼搏进取,敢于奉献,自觉报效祖国,服务人民。

### ★东风路小学

4月21日,为加强中美文化交流,深入推进学校国际化进程,全面提升学校办学品质,惠济区东风路小学喜迎十几位特殊的朋友——海外访华团的各位代表。学子们用戏曲、古筝、舞蹈等传统文化特色节目向客人们表达诚挚的欢迎,拉近了异国孩子间的距离。

### ★纬五路二小

近日,金水区纬五路第二小学组织六年级400多名毕业生前往国防教育基地开展活动。据悉,该校近期还将通过丰富的毕业课程,帮助毕业生适应即将到来的人生新阶段。

### ★文化路二小

为了让孩子爱上数学,金水区文化路二小二年级数学组教师创造性地使用教材,集思广益,用多种方式,在校内、校外开展“1千米有多长”的活动,学生在好玩的活动中感受数学知识“1千米”的长度,体会数学与生活的紧密联系。

### ★佛岗小学

4月24日,二七区幸福路小学南校区(佛岗小学)四年级的学生在大队辅导员康冯丽和童越叶脉画梦工坊校外辅导员赵晓真的组织下,参观了郑州市蔬菜研究中心,孩子们对各种蔬菜表现出了浓厚的兴趣,还不忘用笔在本子上认真记录下老师讲解的知识。

### ★金水区新建幼儿园

为了培养孩子参与劳动的兴趣,了解时令节气的含义,金水区新建幼儿园大三班组织开展了“走进谷雨,播种快乐”教育活动。孩子们看着形象生动的图片、动画,吟诵着朗朗上口的节气诗歌、民谣,了解节气文化习俗。



## “高考复习攻略”之一

# 高考冲刺正当时

本报记者 李杨

### 心理早调适

高考的脚步日益临近,不少老师发现,高三考生的情绪似乎开始焦虑不安。不少学生发现自己学习效率降低了,甚至学过的知识也感觉模糊,继续提高的速度变慢了,成绩忽高忽低,沉浮不定;有的学生甚至出现停滞不前或倒退的现象;头脑昏昏沉沉,什么事都不想做,看不进书也记不住内容,情绪急躁烦闷……

“其实,这在心理学上被称为‘高原现象’。”郑州十一中心理教师焦瑞琼表示,在高三冲刺阶段,考生一定要学会应对这种高原现象。

“家庭和社会对考生考试的过分关注,都会使考生产生心理压力。考生如能正确对待外来的压力,有助于自己轻装上阵。考试是考生自己的事情,别人的意见、想法正确的才接受;别人尽管出于好心,如果意见不正确,也没必要成为自己的心理负担。”焦瑞琼认为,考生应该对自己有积极期待,就是根据自己平时的学习实力和自己心态的情况,实事求是地确定自己的高考目标,并根据自己的成绩、心态变化及时调整进退。因为任何目标的实现,是靠一步步积累而成,要想考上心目中的大学,只能一分一分地争取,没有捷径,更不能等待奇迹的发生。

采访中,不少考生表示,总会担心这次失

败了怎么办。“由于惧怕失败,便整天想避免失败,于是笼罩在失败的阴影里,心理学称之为‘求败心理’。其实,这是一种消极的心理暗示。所以高考之前在心理上要先战胜自己。这就要求我们要打败‘求败心理’,创立‘求胜心理’。”焦瑞琼建议考生要学会自我调节,制定合理的作息时间,劳逸结合,保持充沛的精力。疲惫时,可以变换学习内容,使大脑的兴奋点从一个区域转移到另一个区域,推迟抑制的发生。

### 复习有策略

采访中,不少老师表示,复习至今,各校各学科的一轮、二轮复习都已经涵盖所有考点、基础知识和考题类型,因此,最后一个多月也是最能涨分的阶段了。

郑州十八中高三数学老师张香莉认为,高三最后40多天,可以分为两个阶段。

第一阶段(即日起至5月中旬),继续冲刺阶段。其策略是以激励为主,疏导为辅,稳定为重;复习内容方面,要回归基础,求真务实,提升迁移能力,丰富必考知识点的不同考查形式和角度,学校的复习形式也可以从大面积授课、统统练走向小众化授课、个性化指导。而第二阶段(5月20日至离校),是调整阶段,学校可以按照高考安排重排课表,考生也要根据高考的时间进行作息

调整。

“不要轻信二检考试成绩定型说,只要认真复习,每个学生都有提升的空间。”郑州十九中高三年级长程宝义表示,根据经验来看,对成绩特别突出的学生、复读生来说,二检过后成绩想大幅度提升是有很大难度,但是,对中间层次尤其是一本二本踩线生来说,他们恰恰能在合理规范的模拟训练中,不断地查漏补缺,积累应试经验,能达到量变到质变的效果,进而取得成绩的提升。

“老师的计划永远比你自己的要周全,要科学,要有效。”张香莉提醒各位考生,一定要紧跟老师,守住课堂,向课堂40分钟要效率。要和老师同步,或适当走在老师前面,不能跟在老师后面被动应付,更不能撇开老师盲目单干。“最后一段时间,关键还是要回归课本,多研究老师讲评的好题错题,一定要善于归类、联系和转化。”她还提醒考生家长,在冲刺阶段,家长的态度很重要,不要盲目批评孩子,或对一次模拟考试的结果指手画脚,更不要让孩子做孤独的奋进者。家长要做的,就是贴心的陪伴和感同身受。

### 饮食要科学

最后一个多月时间,对高考生来说,知识、能力上准备要充分,身体更是不能在关键

时刻扯后腿。采访中,不少老师都提到了在饮食安排、生活习惯上需要注意的地方。

“在饮食方面要做到三个原则、八个注意。”程宝义表示,三个原则是指均衡、适宜和卫生。在三个原则的基础上,还要做到八个注意:注重合理的食物搭配和均衡饮食;讲究食物多样,不偏食,不挑食;按时按量有规律进食;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐清淡;注意饮食卫生,不到无证照街边小贩购买食品;不暴饮暴食和盲目节食;避免油炸和可能诱致过敏食品;适当运动以促进食欲和增加血液循环。

据了解,不少家长普遍存在一些营养误区,比如认为大鱼大肉就是营养、吃饱吃好就是营养合理,因此给孩子供给的油脂食品过多,特别是高热量的食品。其实,如果孩子不吸收、不适应的话,还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症,与家长的意图适得其反。而吃得过饱也会带来不利影响,食物在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液供氧减少,将会犯困,甚至会导致大脑迟钝,思维不敏捷。因此,家长一定要特别注意。

不少老师还提醒考生,在冲刺阶段,应该适当进行一些娱乐活动和体育锻炼,给大脑提供充足的营养,有助于放松心情、提高学习效率,而不应继续高强度、长时间地学习。比如每天进行20分钟左右的慢跑、散步等有氧运动就非常适宜。

## 镜观教育

### 诵经典美文 传优秀文化

本报讯(张震文/图)诵读一声声铿锵有力,颂扬一句句饱满深情。在朗朗的诵读声中,两千多名小学生深刻地体会到了中华传统文化的魅力。近日,黄河路第二小学“诵经典美文 传优秀文化”——学生诵读展演活动举行。展演内容丰富,节目形式多样,从经典古文《弟子规》《三字经》《木兰辞》、唐诗宋词到现代名篇《少年中国说》到经典散文诗歌等经典名篇,展示了中华经典美文的博大精深。



### 送教下乡 情暖校园

本报讯(记者 张震 通讯员 海霞)4月21日,春风拂面,杨柳依依。金水区艺术小学十余名老师在该校党支部书记常秀丽、副校长郭莹的带领下来到巩义市米河镇小里河小学开展“送教下乡”活动。课后,两校教师基于课程标准的教学、办学理念、课程建设等方面进行了交流。

据介绍,今后,金水区艺术小学今后将继续开展送教活动,加强与县区学校的交流,以达到互相学习、共同提高的目的。

## 书香校园最美丽

本报记者 李杨

4月23日是世界读书日,我市不少学校都开展了丰富多彩的读书活动。

4月19日上午,高新区实验小学二年级全体师生开展了以年级为单位的诗词大赛。二年级13位选手准备充分、信心满满。通过“诗词接龙”“小试牛刀”“日积月累”“更上层楼”四个环节的比拼,角逐本次比赛的前三名。小选手们全神贯注,亲友团的同学也各显其能,共同为诗词大会增色添彩。

4月21日下午,在金水区金桥学校“阅读经典 传承文化”诵读班级初赛上,孩子们慷慨激昂的气势赢得了在场评委老师们的阵阵掌声。据介绍,为了营造书香校园气氛,培养同学们对经典名著的兴趣,金桥学校把经典诵读引入了日常教学中,将《12岁以前的语文》等系列图书分发到各个班级。在班主任老师的指导下,学生利用早上晨读、中午阅读、课前预备等时间进行练习,在全校范围内营造了诵读经典的氛围。

4月24日上午,金水区文化路第一小学第二届“感受中华传统,传承民族文化”校园读书节启动仪式举行,全校师生共沐书香,传承经典。此次活动旨在给学生提供一个诵读、书写的交流平台,促进学生核心素养的培养和提高,也让该校“以文化人,知行合一”理念得以深化和体现。

为了进一步活跃校园文化,营造一种“书声朗朗,书香满园”的良好氛围,惠济区艺术小学于近日开展了以“相约诗词,诵读经典”为主题的第二届读书节系列活动。在学生领略古代诗词巨大艺术魅力的同时,为大家带来了一场“诗词界的饕餮盛宴”。

为进一步推进保持共产党员先进性教育活动深入开展,提高全校党员教师的人文素养、审美情趣,4月21日,金水区南阳路三小党支部利用党员活动日开展党员“阅读悦美”经典诵读展示活动。党员教师为争做社会主义核心价值观的积极践行者,用朗诵、书画等形式歌颂优秀共产党员的光辉事迹和崇高精神。

与此同时,郑州七十五中、管城回族区二里岗小学、惠济一中、金水一中、农科路小学、二七区马寨镇中心校、南阳路第一小学、纬四路小学等学校都开展了以读书日为主题的丰富活动。