



中招考试日益临近,转眼间就只剩下十几天的时间了。在中考前最后的这段宝贵时间里,该如何合理安排才能让复习更加扎实有效?如何调整心态才能在中考中从容应对,发挥出自己的真实水平?记者专门采访了市经验丰富的一线老师和班主任,为各位考生和家长支招。

科学减压赢中考

本报记者 李杨



缓解紧张情绪

“中考是人生第一次重要的选择,学生们经过年前、年后的体育训练、实验训练以及二测考试、中招报名,终于快走到了打结的时间,也就是到了审视自己九年成果的时候,内心有期盼、紧张、焦虑,还有摩拳擦掌的冲动以及快要梦想成真的憧憬。”郑州七十六中九年级年级组长张艳丽认为,最后这段时间,最重要的是以平常心待之,坚持到最后,相信一分努力一分收获,无论成绩如何,都不留遗憾。考生一定要清楚地知道,人生的考试有很多场,这只是其中的一场而已,努力的目的只是不让自己留下遗憾。至于最终是什么样的成绩,都要有接受的勇气。

临近中考,不少考生都多少会出现一些紧张和焦虑情绪。面对这样的情绪,该如何有效缓解?郑州高新一中九年级主任杨彦军表示,最后这段时间,首先可以通过励志晨读来开始一天的学习生活,响亮的口号可以帮助学生树立坚定的信念,最终转化成行动,用强烈的自信化解紧张的情绪。

“有些考生认为自己已经做好了几个月的卷子,临考前十天可以不做,看看就行了。这可能会导致你考试时找不到感觉,手生,影响发挥。”杨彦军建议考生每天以中考的心态做卷子,逐步适应中招考试,最终以更加自信的姿态迎接中考。因为只有做到平时如中考,才能达到考时如平时。他还提醒考生可以在繁忙的学习之余,多进行一些有益的体育锻炼,每日整理个人物品,进行班级大扫除等,在强身健体、劳逸结合的同时,也可以转移注意力,缓解紧张情绪。

掌握答题技巧

临近中考十多天,我们能做些什么?面对不少学生和家长的不知所措,经验丰富的老师们给出了相同的建议:回归课本,重温错题。

“考题的千变万化也是以课本为基础,对于所有学科来说,回归课本重温错题,就是一个筛选的过程,把错题里面的公式、关联知识点搞清楚,尽量去理解、接受,转化为自己的解题能力。这个时候尽量不要再做难题,处理错题,掌握解题技巧对增强信心有很大的帮助。”张艳丽表示,记住老师传授的一些考试经验非常重要。比如,考场上时间的分配,遇到难题不要过于纠缠,如何正确地审题,如何从题干中间提取答案等,再比如写作文时,怎么做到前有照、后有靠、中间有料等。

最后的十几天时间该如何分配,合理安排呢?张艳丽建议,在保证数学、英语、物理、化学复习时间的基础上,可以把时间多匀给《道德与法制》《历史》一点,多进行一些知识的梳理,准备一些能带进考场的资料。

此外,中考考场上也有一些答题技巧。比如要先熟悉考试的时间,弄清楚每个学科的题型大致需要占用多少时间。还要学会取舍,敢于放弃,因为每一套卷子基础题、难题都有一定的比例,不是要求所有考生把所有的题都做,而是要做到会做的题不放过,能拿到的分要拿稳,部分不太会做的题尽量多拿分,确定不会的题要放弃,不要浪费过多的时间。“程度好的学生,在保证前面题的基础上,把压轴题尽量地做出,拿到分数。程度一般的学生,前面的选择填空尽量不要丢分,后面的主观题能做几问做几问。程度稍差的学生,后边的压轴题可以放弃一两道。”

营造宽松氛围

中考前的这段时间,家长的后勤服务也至关重要。采访中,不少老师表示,温馨和谐的家庭氛围和安静的学习环境,不仅能让考生不受任何干扰,专心致志地复习备考,对考生考前心态的稳定也有着积极的影响。

“这段时间,家长最需要做的就是陪伴。”郑州八中学区名班主任工作室主持人郭虹表示,家长要安排好自己的工作,尽可能多、尽可能长时间地陪伴孩子,父母的陪伴是孩子最坚强的后盾,尤其是孩子在家复习时,不要让孩子一个人面对压力。在陪伴的同时,家长自己也要注意保持平稳的情绪和良好的心态,对于孩子的焦虑情绪也不要明显地表现出担忧和关注,否则更容易放大孩子的焦虑和紧张情绪。

“多赞美、多肯定,不唠叨、不责备。要多挖掘孩子的优点,关注孩子的点滴进步,给予赞美和肯定,以增加孩子的自信心和动力。不要拿身边其他的优秀生来‘激励’自己的孩子,以免给孩子增加更大的压力。”郭虹还提醒各位家长,要为孩子调理好饮食,注意营养均衡,确保孩子有一个健康的身体来应对繁重的复习任务,还可以适当陪孩子运动放松。如果发现孩子存在一些困惑或其他问题,要及时与老师沟通,了解和交换孩子的情况,家校联手,形成鼓励、督促、指导孩子的合力,帮助孩子舒缓紧张的心态,以确保中招考场上的正常发挥。

当代师者 栏目记者 周娟

以文化丰盈人生

王萌:郑州五十二中“五星文明教师”
师说:用浓郁的班级文化浸润心灵,让师生满载喜悦,让学生未来可期。



每次和新班级成员见面,王萌都会打造一个诗意的见面会,她会在黑板上写下“机缘巧合”“终于等到你”等话语,带学生畅想班级愿景。在这样的氛围里,每个学生眼神里都洋溢着期待,心里流淌着感动。她还将学生说的关键词都写在黑板上,让大家构想的班级愿景逐一呈现,就像铺展至未来的一条路,虽远但可达。

文化不仅是一种理念,还是一种生活方式。她所带的班级推行小组文化建设,以“三人行”结构单元为主体,让学生结伴成长。每个小组都自己制定组名、组训、组内分工、组规和奋斗目标。每一个小组都是独立成长的单元。经过一段时间的磨合,小组已成为学生互相影响的有效磁场,他们之间不仅是学习上的合作互助,更是性格上的相互感染,小组成员之间无形中组成一个命运共同体。

制度文化是班级文化建设的一个重要内容,为了让制度变得更容易接受,增强学生对制度的认同感,王萌首先从命名上让它变得亲近。她和孩子们一起,为班规取了一个美丽的名字——“我们的约定”。这样的班规从学生自身成长的需求出发,想要传递的不是约束的力量,而是帮助每个人成为更优秀的自己,最终实现全体的同心共振。

王萌常对学生说,梦想如朝阳,有温度更有力度。她围绕“梦想”开展了丰富的活动,她会从时间纵深的角度,设想中学三年时间,这个主题怎么做才更具有延续性和整体性。所以,在她的班上,主题活动并不仅仅是问题的解决,而是课程序列化的铺展,三年延续,每年都不雷同。

她用文化丰盈着学生的人生,也充实了自己的教育人生。自参加工作以来,王萌先后获得三次优质课市一等奖,一次省二等奖,她主持、参与多项课题研究,被评为教研先进个人。她还获得了市优秀班主任、市骨干教师的称号;所带班级被评为先进团支部、市文明班级、市优秀班级。班级文化建设已经成为王萌教育生命的一部分,成为她一生的教育追求。

记者手记:打造至善至美的文明之地,是郑州五十二中教育人坚守的情怀。王萌是学校第二届当选的5位“五星文明教师”之一。在这所校园,有着许多像王萌这样的师者,他们怀揣初心立德树人,努力做学生锤炼品格的引路人,做学生学习知识的引路人,做学生创新思维的引路人,做学生奉献祖国的引路人。正如五十二中校长张好武所说,以文化人是学校教育的根本所在。在这里,让教育渗透生命,让学生争当向上向善的“美少年”。

厉害了我的团 栏目记者 禹萌萌

本期社团:郑东新区聚源路小学“多彩华服”社团



华服之美 钟灵毓秀



共同缝制



作品展示

汉服又称汉衣裳、华服,承载了汉族的染织绣等杰出工艺和美学,传承了30多项中国非物质文化遗产。郑东新区聚源路小学将中国传统服饰文化和STEAM艺术创客理念相融合,开创以艺术审美和文化传播为核心的创客理念,让孩子们了解民族优秀传统文化,传承中国文明礼仪。

记者了解到,“多彩华服”社团是由最初学校开展的布艺社团和创意美术社团延伸产生,这两个社团将缝制和创意结合起来制作了以西方婚纱和礼服为主的服饰。但是,慢慢发现西方服饰文化与中国服饰文化相比,略微单调。经过反复调查、研讨,发现孩子们还是对中国传统文化更感兴趣,对中国传统服饰也非常向往。由于孩子对传统文化知识和服饰特点不够了解,所以学校就顺势开展了“多彩华服”社团。

课程初级阶段在低年级开设,老师利用华服AR魔毯、华服秀秀开展课程,让孩子了解中国每个朝代的历史文化、礼仪文化,学习当时服饰款式的特点,自己动手完成创作,提升学生对于传统文化的了解和服饰设计动手能力。课程中级阶段则是多彩华服定制课程,这一阶段的课程在中年级开设,让孩子自己完成设计、打板、裁布、试穿、走秀、展示等环节,让孩子真正做华服创作者。



测量尺寸



精心裁剪