



都说高考是人生的一场洗礼,可能也常有人会说:“高考就是人生中的一个坎,熬过去就柳暗花明了。”

高考过后,真的就只剩下放松了吗?从情理上说,十年寒窗苦读的确很辛苦,这个时候放松心情也很有必要。但从高考前的过度紧张亢奋到极度松弛、自由放纵,作息时间、生活规律都被打乱,对身体健康的危害不言而喻。究竟该如何才能让“后高考时代”过得更加积极、健康、充实?记者采访了我市一些经验丰富的高三老师,快来听听他们是怎么说的吧。



“后高考时代”老师这样说

本报记者 李杨

适度放松不放纵

“不要以为高考结束就万事大吉了,好像所有的苦难都结束了。殊不知,高考仅仅是个开始,所谓人生一战,不过是人生一站。”

——郑州市第十九高级中学高三5班班主任 彭俊

让人紧张焦虑的高考结束了,不管结果如何,对学生和家长而言,总算是可以放松一下了。但放松并不是放纵。采访中,不少老师都提醒考生,近些年因为高考后太大意、放纵而出现的悲剧并不少见,一些父母体谅孩子考前的苦累,不再从约束孩子,而人生的一些意外,往往就发生在人们最放松之时。

彭俊提醒各位学生和家,高考过后的放松亦应有度,应秉承安全第一、健康第一的原则:日常防控记心间,常戴口罩勤洗手,定期消毒勤通风;外出旅行要注意,中、高风险地区不可去;同学聚餐要注意,合理分餐、使用公筷莫忘记;预防溺水、交通安全要牢记。

考试结束后,难免有很多同学会对答案估分,发现因粗心等非智力因素丢分的情况后,往往自责不已。“定义人生高度的,不是分数,更不要让分数线设定你的人生,人生会因为你对生活的热情、积极向上的态度、百折不挠的韧劲和只争朝夕的责任感而更有意义。”彭俊希望学生们能始终保持积极向上的良好心态,也应该永远保持学习的姿态,不要听信那些所谓的读书无用论,因为读书从来不负人。“学习是一辈子的事,不要让高考成为你智力水平以及所拥有知识的巅峰时代。对于绝大多数人来说,真正的学习是高中毕业之后才开始的。”

技能提升正当时

“利用暑期健身或者学习一下自己喜欢的乐器或舞蹈,也是不错的选择。”

人生的成功不在于结果,而在于过程的耕耘、进取、坚持、执着。”

——郑州市第十二中学教师 赵秀娟

“人生漫长而充满未知,高考是一个起点,而非终点。”这是采访过程中,记者听到最多的一句话。对于以高考为指引一路披荆斩棘至今的考生们,老师更希望他们能在高考后转变观念,规划人生、积淀沉淀、提升技能。

“想了好久的技能是时候练一下了,高中高强度的学习生活随着高考结束猛然放松下来,很多同学在吃喝玩睡两天后就觉得乏味无趣,所以报驾校,利用暑假大把的时间练车,把驾照考下来是我的第一推荐。当然,利用暑期健身或者学习一下自己喜欢的乐器或舞蹈,也是不错的选择。运动后的大汗淋漓,艺术熏陶的优雅与自信,都会让你们觉得除了学习之外还有大片的天空给你新鲜的空气。让自己动起来,忙起来,摆脱手机控制,也是自律性强的一种表现。”郑州市第十二中学教师赵秀娟表示,人生的成功不在于结果,而在于过程的耕耘、进取、坚持、执着,彰显人生价值的底蕴、追逐梦想的情怀,从而让人生真正丰富而精彩。

高考后的这个暑假,也面临着身份的转换。如何才能进入大学后更加突出?郑州市第十二中学高三年级班主任冯进也给出了自己的建议。进入大学,大家的关注点并不全在考试和分数上,更加能让一个人突出的是综合能力和一技之长。没有才艺也不用着急,毕竟多才多艺都是可以培养的,在假期里从最基本的做起,学唱几首歌,模仿一个单口相声、练习三分钟即兴演讲等。想在大学里面加入学生会或者社团的同学,也需要拥有一项实用的工作技能,推荐大家在假期期间学习修图和视频剪辑,学着做一个动画、一段视频,或者一张海报,这些技能可以让你在社团面试时从众多新生中脱颖而出。英语也一定不要荒废,在大学里外语水平高的同学都很

吃香,很多学校是面向国际办学的,有很多机会到国外交流学习,可是这些机会都有一个硬指标,那就是你的外语能力必须过关,尤其是口语必须要好。因此,建议同学们可以利用暑假时间好好补习一下英语。

“高三紧张的备考生活让很多学生生理和心理都处于极度疲惫状态,所以,高考结束后可以先好好睡一觉,把考前欠缺的睡眠用几天时间好好弥补一下,让大脑得到充分的休息和放松。但也不要就此打乱生活的节奏,从此日夜颠倒。完全可以早上7点前起床,健身、吃早饭、看书,做自己喜欢的事,享受早晨的阳光。”冯进认为,高考过后,一些学生从极度亢奋到突然松弛,可能引发空虚感,这个时候不妨出去旅行一次,利用这个暑假去看看外面的世界,体验人生百态。学着制定旅行计划,和好朋友结伴出行,这是青春里不可替代的美好。也可以尝试做点暑期兼职,体验一下靠自己双手赚到第一笔钱的喜悦。“这么多年在父母的羽翼之下无忧无虑,这次不妨走出象牙塔,培养一下独立生存的能力,学霸们可以尝试去做家教,当你开始用工作换来收入时,或许你会重新认识你自己。”

内外兼修更自信

“放松了几天的孩子们,你们是否有这种感觉:突然失去了目标,反而会感觉越放松越心累?那不如就从自我提升开始,开启一段新的旅程吧。”

——郑州市第十一中学化学组教研组长 敬小娟

“高中生都以学业为主,穿着打扮都追求朴素之美、简洁之美。如今准备上大学了,就要开始捋顺自己了。虽然改变是一个循序渐进的漫长过程,但两三个月的暑假足以做很多事情让自己变得赏心悦目。”敬小娟建议同学们在假期坚持锻炼,健身减肥。她还建议同学们可

以在闲暇之时看几部高分电影:“比如《悲惨世界》《追风筝的人》《夏洛特的网》《盗梦空间》《辛德勒的名单》《美丽人生》等。”

“当然,在真正进入这个精彩假期之前,还有一件非常重要的事,那就是志愿填报问题,敬小娟也把自己总结的一些经验和技巧分享给大家。”志愿填报在7月25日之后就开始了,这直接决定你去哪里上什么样的大学,所以一定要认真对待。”她提醒各位考生,要关注“阳光高考信息平台”,高考成绩出来后,无论成绩理想与否,都必须马上行动。

高考成绩公布后,招办很快就会公布全省文科、理科的一分一段统计表。拿到自己高考成绩,知晓该分数在全省排名后,要用这个分数与近三年各院校当年的投档线进行比对,初步估计目标院校今年的投档线水平。预估投档线水平高于自己的分数,但跳一跳又能够得着的院校,称之为“冲一冲”院校;预估线投档水平与自己分数相当的院校称为“稳一稳”院校;预估线投档水平低于自己分数的院校,称为“保一保”院校。接下来就要从院校办学历史、所处位置、办学实力、办学特色等方面,结合自己的偏好,对以上“冲稳保”三个层次院校进行进一步筛选,综合对比在本省招生的具体情况后,在不同层次确定不同的报考院校。

院校确定后,根据你对目标专业的课程设置、就业领域、职业前景等方面的了解,认真研读目标院校相关专业的录取规则,并结合你的兴趣、特长生涯规划等,最终确定你要填报的专业。同时,为了避免被退档,许多考生都会选择专业服从调剂。

“高中三年,你们历经苦累和磨难,努力和汗水,你们是自己的英雄。高考从来都不是人生奋斗的终点,它只是人生极短的一个片段,希望你们利用这个暑假重拾心情,充实自我,自信勇敢地奔赴下一段精彩的人生旅程。”敬小娟说。



美好教育追梦人 栏目记者 苏立萌 禹萌萌

把养成教育融入课堂

本期教师:金水区黄河路第二小学 张玉

匠心筑梦:小学是习惯养成的关键时期,要用心培养孩子正确的生活和学习习惯,塑造学生健全品格,为他们成长指引方向。



察,发现学生没有集中精力,课堂参与度不高,回答问题的积极性欠缺,这就是一种很直接的课堂反馈,说明教学方式或者表达方式需要调整,进而促使我改进教学质量,提升课堂趣味性和有效性。”在张玉的语文课堂上,教材内容变得更加有趣、贴近生活,她通过创设情境,融入童话、故事、儿歌等趣味性十足的内容,并采用孩子们容易接受的肢体语言和情感朗诵,让学生在爱上语文课堂。

每天一早,张玉都是第一个来到教室,打开窗户,打开灯,一切准备就绪,等待着学生的到来……这温馨的一幕,是张玉从教23年来一直保持的习惯。作为班主任,张玉坚持用爱心和耐心营造温馨的班级氛围,让孩子们在校园里享受快乐幸福的学习时光。

“我从小就有个教师梦,当第一次踏上三尺讲台,看着孩子质朴明亮、渴望知识的眼睛,教书育人的初心就更加坚定了。”说起教师职业,张玉认为一切源于对教育事业的热爱。“能够和孩子一起成长,是一件幸福且充实的事情。从教以来,我教的一直是低年级学生,面对活泼、灿烂的笑脸,每次都觉得自己能量充沛。”

为提高课堂效率,张玉探索出独特可行的教学方法。“在授课过程中,我会时刻关注学生的表情和一举一动,根据学生的状态来判断课堂内容设置是否合理,然后再根据情况调整教学方式。比如,通过细致的观

“语文教学,并不能局限在课堂。”在张玉看来,积累语文知识,还需走上街头、走进生活。她尝试通过场馆学习,倡导孩子们走进博物馆,去发现,去记录,结合课本内容,延伸语文知识。同时,她还在班级开展了“行走学习”模式,比如,建议学生在走进超市的时候,关注货架商品名称和介绍,这对学生认字有很大的帮助。此外,她还带领学生走进地铁,了解地铁文化;走进革命老区,寻访红色足迹;走进垃圾分类场,进行垃圾分类的调查研究……在她的引导下,孩子们学习方式更加多样化,学习兴趣也更为浓厚。

春风化雨,润物无声。“小学是习惯养成的关键时期,作为教师,要用心培养孩子正确的生活和学习习惯,为他们成长指引方向。”站在教师岗位,张玉坚持从细处着手,将满腔热情化作春风细雨,浇灌成长,塑造学生良好习惯和健全品格,做一名合格的学生“引路人”。

在平凡中坚守教育初心

本期教师:郑州市第二十九中学 万克明

匠心追梦:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索……”这是我追求的境界。作为一名教育工作者,我深知后面的路还很长,今后我将积极探索,奉献无悔青春。

沙哑,但是看到孩子们每天都准时走进“直播间”,万克明心中盈起无限的欣慰和幸福。

学高为师,德高为范。在教育学生的过程中,万克明以自己的人格力量感染学生,时刻注意自己的言行。“自习课上,当我要求学生努力学习时,我首先做到自己就在讲台上和他们一起学习。”终于,他在孩子们的身上看到了自己的影子,同时也验证了“言传身教,身行一例,胜似千言”的至理名言。

从1998年投身管城回族区的教育工作,在这22年的时间里,他把满腔的热血献给了所挚爱的学生们,把勤劳和智慧融入于三尺讲台的方寸之间,使这块沃土上的花儿茁壮成长,竞相绽放。他叫万克明,被评为郑州市优秀教师、管城回族区优秀班主任,他是郑州市第二十九中学一名普通的高中物理教师。

2020年初,学校由于疫情原因延期复学,面对“停课不停学”的要求,老师们最念念不忘的就是自己的学生。

“相比正常的教室授课,网课因为无法实时监督到位,心里会更加担心孩子们的学习。”为了让线上物理课更加生动易懂,万克明每天花费大量的时间精心备课、上课。尽管嗓子已经

人们常说:拥有一份自己钟爱的事业,一个美满的家庭,就是幸福。万克明说:“我就是一个幸福的人。”

校讯速递 栏目记者 张震

管城回族区教育局举行体育学科区级教学基本功大赛

本报讯 近日,管城回族区中小学体育教师体育与健康优质课评比活动在漓江路小学举行。此次比赛小学组内容为说课、无生上课及技能展示三个部分;中学组共分为四项内容:广播体操、队列队形口令、模拟上课和自选技能项目。比赛中,教师们说课构思新颖、条理清晰;无生课堂呈现出生动情境;广播操动作正确连贯、协调有弹性、舒展优美;队列队形口令清晰,动作规范;模拟上课思路清晰,层次分明。教师们一招一式,尽显过硬的专业技术和扎实的教学功底。

郑州中学附属小学倡导学生画笔绘文明

本报讯 近日,郑州中学附属小学以“做文明少年,宣传文明行为”为主题,倡导学生用绘画的形式传达文明行为,号召更多的人从身边小事做起,参与到文明城市的创建中来。绘画作品展现了家乡的美丽,表达了孩子们热爱祖国之情,传播了文明,示范了礼仪。

经三路小学研讨学习陶行知教育理念

本报讯 近日,金水区经三路小学开展了书香班级和书香教师展评颁奖暨陶行知思想研讨会。据了解,为了帮助老师们更好地深耕一线,2019年寒假,学校赠送给每一位教师一本《陶行知教育文集》。教师们齐聚报告厅,共同学习,共同研讨,一起感悟陶行知的教育理念。

