

备战中考最后一个月该注意点啥 资深班主任给考生和家长支招

距离中考还有30多天的时间,最后的冲刺复习非常关键。如何利用好这最后的宝贵时间,重点梳理,抓住弱点,综合演练,查缺补漏,更重要的是如何调整好心态,以便让自己在中考的考场上发挥出最佳水平呢?沈晚报特邀两位资深初三班主任,针对这些问题,为考生和家长一一支招。

跟住老师复习节奏 不要盲目大量做题

资深班主任:市优秀班主任、市名优教师、沈阳市第165中学数学教研组长、初三年级组长王大群

距中考还有一个多月了,九年级的学生每天都在紧张备考中。随着二模的结束,有些学生会不自觉地出现松懈的状态;有些学生则会因为中考一天天临近,出现焦虑的情绪,这些都会影响最后的冲刺。

作为老师和家长要关注孩子情绪上的细微变化,及时提醒并帮助他们迅速调整好状态,让孩子们在中考前的一个月以积极、乐观的态度,稳定、饱满的情绪迎接挑战。

跟住老师的同时 要针对自身不足做个性化复习

紧跟学校老师的复习节奏,针对自己的实际情况及时查缺补漏。不迷信社会上各种押题班,不去追逐大量的难题、怪题,以免扰乱自己的情绪。

紧跟学校老师的复习节奏很重要,因为最后阶段每个学校的各科备考都汇聚了全体教师的智慧。同时,每个同学也要针对自己的薄弱项进行个性化的有针对性的复习。不要每天盲目地做大量的练习题,而是要静下心来,对各学科进行反思,查找自己有哪些知识点还没有掌

握好,薄弱的题型是什么,然后进行有针对性的复习。遇到自己弄不明白的地方,第二天要向老师求助。学生不要因为总向老师求助而有心理负担,在备考的最后阶段,各科老师都特别希望学生们说出自己的困惑,给予每个学生个性化和高效的指导。

保持规律作息劳逸结合

迎战中考,合理饮食、营养全面,作息规律,劳逸结合,适当运动,这些都不可忽视。

家长尽量保持孩子平时的作息规律,在最后阶段可以根据孩子实际情况适当少量增加睡眠时间,以保证孩子有充沛的精力高效学习。考试期间的中午尽可能给孩子提供一个可以短暂休息和午睡的地点,最好能让孩子睡半个小时左右,但时间不宜过长。

备考阶段仍然以营养全面均衡为主。考试期间饮食以清淡为主,不要过量饮水,注意饮食卫生。衣服的选择要柔软舒适,尽量选择孩子平时最喜欢的。

家长要尽可能地 创造一个平和的家庭氛围

学生有问题有困惑,要和老师、家长及时沟通交流,学会调整自己的情绪。

作为家长要尽可能地创造一个平和的家庭氛围,不要和孩子过多地探讨考试有关的问题,

避免“成败在此一举”、“爸妈一切都为了你,你一定要争气”等会增加孩子心理负担的话语。如感觉孩子有焦躁或压力过大的情绪反应时,可以陪孩子做一些放松的活动,如散散步或简单的体育活动。但切记不要使孩子过度放松。

最后阶段考生和家长 都要稳住心态

资深班主任:浑南区骨干教师、优秀教师、辽宁省实验中学浑南一中教务主任、资深班主任程浩

对于初三即将面临中考的学生来说,在二模之后重点应该是回顾和梳理。在心态方面,要正视学习中的压力,不回避,但不要总去想最后的考试结果,而是要立足于每一天的学习,多想想自己还有哪些不足,怎样弥补不足。在最后复习阶段,越积极动脑,越踏踏实实,就会越有信心,中考也就越容易发挥出最佳水平。

切忌机械努力没有自我反思和回顾

在备战中考的最后一段时间,有的学生会出现不知道自己该做什么,不能很好地针对自己的薄弱点进行有针对性复习的情况。他们往往只是每天机械地做着作业和练习册,为了完成任务而完成任务,没有对以往的回顾和反思。而二模过后,回顾和反思其实是非常重要的,建议这样的考生不要盲目地跟进度,下力气努力摸清自己的短板,把复习的重点放在有望提高分数的薄弱环节。

有的学生则容易在一模、二模过后出现焦虑情绪,太渴求成功以至于影响到自己的心态和情绪,往往不利于考试发挥,所以调整好考试心态很重要。

还有的学生有主观惰性,没有全身心努力。这样的学生就要积极调整态度,明确目标,

坚定信心,为自己制定可行的计划。

家长自己要稳住心态 跟孩子沟通要讲策略

中考考生的家长在孩子最后复习阶段主要是做好后勤工作,保障孩子的衣食住行。

对于自主学习性不强的孩子,家长也要关注到学习,但与孩子沟通时一定要讲究策略。初中是学生心灵的断乳期,心理上可能会出现一个叛逆阶段,一些家长在管教孩子时会遭到强烈的排斥和反抗,这个时候家长不可一味地强求,也不要就此放任不管,可以从相关书籍上或向老师请教学习一些沟通策略和方法,从而实现与孩子的良性互动,帮助孩子度过这个艰难的时期。

此外,要提醒家长,不要因为孩子一时的成绩波动而乱了心态,家长是孩子坚强的后盾,所以自己首先要稳住心态。

有舍才有得不要纠结于 不会的题浪费时间

进入中考考场后,要给自己积极的心理暗示:我已经准备好了,我要集中精力答卷,不去想没用的。拿到卷纸后,先把试卷从头到尾浏览一遍,做到心中有数。

认真审题,所有的题目都要读完整,千万不要“定式思维”地想当然。

要学会“有舍才有得”,正确判断自己的能力,尽力做到会的题不丢分,对于自己不可能完成的题目也不要投入过多的时间去思考,或者纠结于不会的题白白浪费时间。

注意卷面书写整洁。干净清晰的卷面不仅可以减少误判的几率,而且可以给阅卷老师良好的印象。
记者 徐月皎

有你有我 有声有色

高尔基说过:“在我看来,艺术的精神就是力求用词句、色彩、声音把你的心灵中所自豪的、优美的东西,都体现出来。”声音与色彩是组成自然与社会的要素,万事万物都有不同的声音与色彩,沈阳市第二十四中学作为沈阳市艺术特色高中,用特色化的艺术教育,完美的诠释了“声与色”和谐组合。

我愿做二十四中学最美的声音

我是吴昕桐,二十四中学播音表演班的成员。

我和其他学生一样,做着普通初中生做的事:在学校、补课班、家这三点间不断穿梭着,有些疲惫,有些盲目。2018年我以一个普通的中考成绩601分考进了二十四中学。我并不满意中考成绩,我觉得可以考的更好,殊不知这是上天又给了我一次机遇。来到二十四中学以后,我的生活不断地被添上绚丽多彩的颜色。

不经意间我得知二十四中学有播音表演班,我抱着试试的心态去老师那里面试,结果竟然通过了,于是我就开始了这段不平凡的学习生活……

来到二十四中学的第一个月,陌生的同学和环境,学业的压力使我有些茫然不知所措,这导致我的文化课成绩大幅下降。在一次月考后,班主任和专业课老师纷纷找我谈心。此后我上课更认真听讲,做笔记,课余时间做大量的练习。我将精力均分给文化课和专业课,老师看到我学习的激情被点燃,不断的鼓励、引导我。自信心提高了,从一个不知为何而学习、舞台上瑟瑟颤抖的学生到一个为梦想而努力,敢于底气十



足的表演的自己,我的文化课和专业课的成绩都有大幅度的提升。同时二十四中学也给了我很多机会展现自己,第六届沈阳市高中生戏剧节的《暗恋·桃花源》的舞台让我有了光辉,学校的各种大型活动让我放声的朗诵,我变得越来越热爱学习、热爱二十四中学。

二十四中学让我远离了原本乏味无聊的学习生活,给我的梦想添砖加瓦,它有着与众不同的个性化教育体系,有着和蔼可亲的领导,更有着很负责任的文化课和专业课老师。所以,我永远铭记:是二十四中学改变了我的轨迹,让我看到了远方的曙光。我很骄傲我是二十四中学的一员,我愿做二十四中学最美的声音。

她的同学田津凯说

吴昕桐是一个在朋友面前感情开放,在陌生人面前腼腆害羞的一位真性情的女孩。因此一开学,我们就成为了好朋友。

都说人是要面对长时间的推敲的,她没有辜负我们的每一次信赖,从形体课上的每一次忍痛落泪和晨功练声,再到朗诵副比赛和大大小小的主



她的专业课老师说

吴昕桐原本是考进二十四中学普通班的学生,因为一次偶然的机会让她成为了播音表演班的一员,这激发了她原本内心就具有的对播音表演的热爱。在加入二十四中学播音表演班前,吴昕桐是一个性格十分内向且不够自信的孩子,她总是很小声的说话,不敢表达自己的情绪,生活也清淡没有更多色彩。但是通过和专业课老师的沟通、不断激励和肯定她,她渐渐变得开朗起来,渐渐学会表达自己的情绪……

刚开始学习专业课时,她的声音

条件并不好,因为她从小养成的发声习惯缘故,所以一直放不开。气息也不是特别稳定,所以那时候她的专业课成绩在班级里不太靠前。

不过她并不服输,她坚信只要努力就一定会有回报。于是她按照老师教的专业方法每天坚持练习,从最基本的气息训练、吐字发声开始,再到老师留的每一项作业,都是默默地坚持和努力完成……现在的她,已经成为了班级里进步幅度最大的学生之一,成为了一匹有潜力的黑马。

那个热爱艺术热爱舞台的她,无

做“有声有色”的二十四中学人

在二十四中学的播音表演班里,还有很多像吴昕桐一样在不断蜕变的孩子们,经过学校的个性化培养,他们变得更自信、方向更明确,也更加懂得努力!我们期待每一个学生,都能实现自己的梦想,在一次次的磨练中蜕变成最优秀的自己!

二十四中学有着像吴昕桐一样渴望用最美丽的“声”来表达自己的学生,更拥有一大批对绘画有着执着追求的美术生。他们成为了二十四中学最美、最生动“颜色”。

二十四中学的美术办学特色经过9年的发展,已经形成了独特而完整的教学教育体系。学校文化课与专业课并重、名师课堂与分科教学共举、美术联考与校考课程共融。美术生以生动、形象的笔墨描绘无形的内心,用多彩的画笔描绘壮丽的景象,成就了学生们的艺术梦想。而艺术永远是相通的,二十四中学的“声”与“色”在这美丽的校园里得以融合、发展。传媒生会被画廊里一幅幅生动的画作驻足凝视,想象着画者的心

持活动,然后是戏剧节上的表演《暗恋·桃花源》,一直在拼命努力的她,拥有我们整个班级的尊重。

作为播音、表演班成员,专业课是我们最看中的,它已经是我们生活的一部分。每一天我们都在做自己喜欢的事情,每一天都在这样充满艺术氛围的校园里,每一天身边都有这群同样热爱艺术志同道合的同学们,自己无时无刻不充满了学习的动力和希望。

论是在校内表演,还是市级的舞台和展示。不论是独立主持,还是没有台词的小配角,她都在用心对待,尽她所能做到最好。对于每一个展示自己的机会都无比珍惜。

同时二十四中学播音表演班拥有顶级的中国传媒大学和北京电影学院的专业师资力量。一年来,在老师们的精心培养和她自己不断努力下,她拥有了最大的梦想——北京电影学院的表演专业! 现如今的她已经完成了第一次蜕变,她在向着梦想不断奔跑着!

境;美术生也会侧耳倾听悠扬的音乐、激昂的朗诵,心灵因而得到净化和升华。我们说学习艺术的孩子真的很美,美在妙笔生花,下笔有神;美在不见其人只闻其声时的享受;美在有着共通的坚定的目标;美在努力奋斗的踽踽前行的身影。

溪流汇成大海,梦想站成山脉,未来已打开,风一来,花自然会盛开。爱艺术的孩子们愿你们在这“有声有色”的二十四中学圆一个“有声有色”的艺术人生!