

2020年高三统考将至 考前准备这些不能少

根据沈阳市教育研究院公布的消息,1月6日和7日将迎来沈阳2020年高考生第一次全市模拟考试。一模是对高考第一轮复习的一次检阅,也是高考冲刺和各种大型考试的开始。面对即将到来的高考第一次重大考试,考生该如何复习,如何准备呢?

给自己一个合理的定位

临近一模,同学们学习得更加努力,对自己的预期和要求也越来越高,此时有些同学会感到自己的努力与效果并不成比例,甚至过去掌握较好的知识也变得模糊不清了。对此,具有多年带班经验,沈阳市第120中学徐芳老师表示,一模将至,各科都经过了一轮系统详细的复习,每个考生都应该对自己有了一个合理的定位,并根据自己的知识基础和学习能力,给自己制定出切实可行的高位目标,目标要具体,且科学、合理,确立目标时可多听听老师、家长和同学们



的建议。

如果目标定得过高,会使自己的学习陷入被动的局面,最终可能引发自卑心理的产生;目标定得过低,学习时缺少动力,容易放任自己。在确定目标的过程中,不要盲目攀比,也

不要放大自己的不足,对自己的评价越客观,行动的针对性越强,效果越好。

不要再盲目刷题

第一次模拟考试前,各学科的复

习都经历了一次较为完整的过程,很多同学认为做题越多越好,也不看题怎么样,买了一堆题,质量参差不齐,或者网上的一些题库,就开始盲目的刷起题来,这样的刷题效果是大打折扣的。

徐芳建议同学们不要贪多,先不说试题的质量,埋身题海很容易使人疲倦,因此要适量。所以说,不要去大面积地乱做题,最好选择相对权威的题库来钻研,更能达到事半功倍的效果。

刷题的目的是对已学知识的巩固和运用。一般来说,题目主要来源于课后习题、配套练习、真题演练,但在这里最让学生看不上的就是课后习题了,因为难度不够,偏重于基础知识,不能满足考生的自我信息的寻求,很多同学宁可花费2小时的时间去解一道难题,而不愿花费20分钟的时间将课后习题完成。

其实这是不对的,高考卷中70%是基础题或由基础题演化而来,

只有将基础知识完全掌握才能熟练运用、做出大题、难题。

调整心态提高效率

大多数考生在一模前容易出现心理高原期,沈阳市第三十五中学历史教研组长赵福国分析,在经历了四个月的复习、考试压力后,情绪低落期的到来也是正常的心理表现。情绪遇见低谷时,首先要静下心来稳定情绪、自我鼓励。其次要保证每天的生活要有规律。规律的生活,可以缓解学习备考的压力。第三要有正确的认识,所有的模拟考都是练兵,要胜不骄败不馁。

这时要根据自己的学习现状和预定目标,制定出倒计时的学习计划,制定计划要考虑学科间的平衡,要对各学科知识的掌握有明确具体的要求。对计划的执行能力以及最后的完成率,是对考生毅力和自制力的一场考验。

记者 冯美琳

不懂感恩的孩子,成绩再好也没用!

近日,“中年妈妈期末的图鉴”登上热搜,很多网友热议,现在的孩子从小生活在父母的溺爱中,过着衣食无忧的日子。

老师、家长千万别以为这是一件小事,如果孩子从小就不珍惜别人对自己的付出,把这当作天经地义,会对孩子健康人格的形成和人际关系的和谐造成危害。这样的孩子即使成绩再优秀,将来在社会上也走不远。

懂得感恩才能成为更好的自己

一个常怀感恩之心的人,一定会

是个受大家欢迎的人。相反那些不懂得感恩的人,忘恩负义的人,则会受到大多数人的反感和唾弃。

家庭教育家李玫瑾在接受媒体采访时表示,一个人的生命是有限的,对自己所拥有的一切心存感激,才能认真对待每一天,努力让它变得丰富、充实而有意义。若你不懂感恩,你的内心将被自私自利的想法所充斥,只知一味索取、斤斤计较,一点不如意都会引起你的抱怨。

感恩会让你成为一个更好的自己。当你学会尊重别人,真诚地感谢每一个对你有帮助的人,别人也会以同样的态度对待你,与你分享生命经验、共同成长,而你的人生境界也将

不断升华。

成绩可以不优秀 但要有一颗感恩的心

“孩子,你可以成绩不优秀,但你必须拥有一颗感恩的心。”“父母、老师、朋友对你好,并不是要你回报什么。若你对别人的恩惠心存感激,一些小小的行动,就足以传递温暖了。”这是很多网友在评论中的共同心声。

教育专家认为,对孩子实施感恩教育,其实就是通过言传身教,让孩子学会尊重、欣赏和感激他人,形成感恩、惜福、奉献的良好品德。

- 期末考试重压下的孩子们,这组照片看哭了千万家长...
- 被流感袭中,6岁女童紧急转院后死亡...流感最近易中招! 防控攻略收好
- 危险的“14岁”现象,父母再难也要陪孩子度过!
- “基因编辑婴儿”案一审宣判 贺建奎等三被告人被追究刑事责任

“辽沈教育”是辽沈晚报主办的辽沈地区最权威、最专业的教育微信平台,这里有最实用的亲子教育知识、最新的教育理念!



- 老师点名发现不对劲,“多管闲事”救了五口人
- 沈阳人口健康信息平台启用! 28家医院跨院就诊无需病历本
- 聚焦“校园贷”之一: 捐卵还贷
- 带着妈妈上大学,这个“00后”女孩的愿望是……

“辽沈家长汇”是东北第一都市报辽沈晚报下属的教育类公共平台,这里有最专业的初、高中教育资讯,小到亲子话题,大到教改方针,我们为您提供最权威、最快速、最接地气、最具服务性的教育信息。家有初中高中同学和家长,一定不要错过“辽沈家长汇”哦。



哈啰出行,一骑看东北

共享助力车换电员: 我们在为城市公交系统充电

“这是一份很新奇的工作,以前完全没见过。”2019年4月份,陈博文加入哈啰出行沈阳助力车团队,看什么都新鲜;8个月过去了,栉风沐雨、披星戴月,94年出生的小伙子的对共享单车换电员这个岗位,有了新的认识。

“我们都愿意管自己叫换电的”

3份下旬开始,除了原有的共享单车,沈阳街头出现了蓝白相间的共享助力车,支付宝APP扫码就可使用,跟单车相比更省力,一度吸引了不少沈阳人来试骑。用户需求增加让共享单车换电员的这一新兴职业的队伍开始壮大,他们见证着沈阳用户从好奇摸索到熟练用车的过程。

“不知道该怎么形容这个工作,我们管自己叫‘换电的’。”一台电动自行车、一部智能手机、一个装满电池的周转箱,就是共享单车换电员的全部装备;载着满电电池出发,按照相应流程操作换电后,再回到仓库将换下来的零电、低电电池拿去充电,然后再驮着满电的电池出发,周而复始。“最多的时候一天往返仓库十多次”,陈博文回忆说:“我们往返仓库的频次,几乎就是用户需求的反映,5



月、6月、7月、8月是最忙的时候,即使我们加班加点,还是不能满足所有用户的用车需求,我们也在不断改进自

己的工作效率,期待明年春暖花开的时候给用户更好的服务体验。”

“我们在为城市公交系统充电”

“这活儿听起来挺容易,但是实际操作起来也是有技术含量的,不管是稳稳地骑车、准确无误地操作换电后台系统还是在十几秒的时间里换好一块电池,都需要经过一段时间的岗前培训,虽然辛苦,但收入还是挺满意的。”

这个团队里最小的20岁,最长有的有52岁,特殊的工作让他们每天穿梭在街道上,看车流不息,看行人往来。陈博文觉得,他不是在给共享助力车换电,而是在给城市公交系统充电:“尤其是早晚高峰的时候,用车的潮汐效应特别明显,为了能让早高峰的出行更加顺利,别人是早上7点上班,夜班换电员却是早上7点下班,一想到很多人因为我们而得到出行便利,就觉得这份工作很有意义。”

据哈啰出行官网数据,2017年9月哈啰出行推出的哈啰助力车,截至2019年8月底,哈啰助力车人驻近260城,总骑行里程达21.49亿公里,平均骑行时长约为22分钟。

(甘泉)

跟齐白石传承人学绘画

报名电话:024—22699140

学习绘画最幸福的事儿莫过于选对老师,在最短的时间内有最大的成效。

跟辽沈名师绘画班学习,学员们收获颇多,有的说领会到中国画“似与不似之间”的美学意境;还有的说学习到白石画派的精髓……

辽沈晚报名师绘画班震撼登场,报名即可跟名师学习最专业的绘画知识。

名师绘画班

由齐白石再传弟子、知名画家苗德志、苗德文亲自授课,名师个性化指导,当堂收获干货,迅速提高绘画水平。成人及少儿均可报名。辽沈晚报苗德志名师绘画训练营,将讲授中国传统绘画艺术、工笔画物画艺术、齐白石绘画艺术等。融汇美院、师承现代与传统两

大教学特色,因材施教、启发诱导、学思结合为原则和方法。

名师简介:

苗德志教授现任沈阳市政协委员、辽宁省社科院美术研究中心研究员、沈阳师范大学等五所院校客座教授、辽宁省侨联特聘专家、中国国画家协会常务理事、中国工笔画学会会员。他是画家、书法家、篆刻家、评论家,齐白石艺术优秀传承人。其绘画、书法、篆刻均入展国展,并多次获大奖。

上课时间: 每周日下午1时至3时。

上课地点: 沈阳市和平区青年大街356号辽宁报刊传媒集团(辽宁日报社)。

报名电话: 024-22699140