

初二学生如何备战“小中考”？

备战“小中考”的关键时刻，如何高效地进行复习显得至关重要。本报记者专访沈阳市实验学校生物学科八年级备课组长左艳京和地理学科八年级备课组长朱红侠。

生物：回归教材整理错题

近几年的生物考题，多数题目都是来自教材的原话、原图、原题。左艳京建议学生要提高分数认真阅读教材是关键。

所谓的回归教材，首先就是通读教材，即原原本本、一字不落地将教材阅读一遍，将知识的来龙去脉搞清楚，在通读中加深知识的理解和记忆。第二遍要精读教材，将教材中的黑体字、概念、原理、插图、实验以及课后思考题等，要反复看、反复记，做到熟练掌握基础知识。中考前，教材

至少要看三遍。

左艳京强调，单纯的死记硬背并不能应对千变万化的题目，所以一定要做题。但左老师反对题海战术，一套资料认真做三遍要比胡乱地做三套资料还有效。然后要总结自己错题的原因，是知识的问题？还是审题的问题？如果知识的问题，马上翻出教材将相关知识点再看一遍记一遍，做到查缺补漏。如果是审题问题，一定避免因为审题不细丢分。

地理：形成知识体系联系社会热点

针对地理的考试特点，朱红侠建议学生在复习的过程中，要注重把握特点，形成体系，同时立足基础，联系实际。

首先，注意教材主干知识的前后衔接与归纳，形成系统、清晰的知识

体系。并努力挖掘知识间的内在联系，达到“在哪里、是什么、为什么”等认知明确的复习水平。其次，重视教材中的“活动”部分。包括知识迁移能力、读图分析、归纳总结能力、用地理语言表述地理现象的能力、空间思维能力等。第三，认识不同尺度区域的自然地理和人文地理特征，掌握一些简单的分析和认识区域地理特点的方法。

朱老师表示，在中考复习的最后阶段，应注意联系实际，适当结合社会热点、焦点问题，关注国家社会经济的发展，并与所学知识建立起科学、正确的联系。同时要回归课本，适当做题。通过专题复习的形式，串连起主干知识，融入相应的技能训练，巩固相关的地理基本技能。加强应试能力和技巧的训练。选取典型试题，开阔视

野，进行解题思路、技巧、各种技能的运用和知识的综合能力的训练和培养，增强地理中考的应试能力。

网课：跟住老师以不变应万变

特殊时期，复习的主战场是线上课堂，需要学生们高效地听好每一节课，以不变应万变。

首先做好课前准备，将本堂课用的教材、以及老师要讲的各种习题，提前准备好。其次课上要跟住老师，一节复习课基本要复习一章的内容，这么大的容量，必须全神贯注去听。跟住老师，要做到眼要看、耳要听、手要写、脑要动。边听、边记、边背、边想。争取简单的知识，课上就记住记准。对于稍难的内容，更要认真听课。

记者 冯美琳

百年大计，教育为本。新时期教师们的角色观念、创新意识、教学实践也在不断更新、变化。在当前课改全面深化的形势下，辽沈地区的名师们有哪些前沿的教育理念和独特的学习方法？为此，辽沈晚报将长期开设名师讲堂专栏，邀请一系列辽沈名师，为不同年级、有不同需要的学子及家长指点迷津。同时，学生们也可以将自己在学习过程中的所思所想告诉我们，我们将以《学生笔记》的形式呈现，欢迎广大读者积极投稿，择优录用。邮箱：5121587@qq.com 来稿请注明学校、班级、姓名。

名师讲堂

亲子沟通中的情绪管理

东北育才学校初中部心理教师 国家二级心理咨询师王静杰

突如其来的疫情打乱了正常工作学习和生活的节奏，目前复学被推迟，家长们还需要继续面对孩子居家学习管理的挑战，那么如何管理家庭相处中的情绪，如何化解亲子沟通中的冲突呢？

接纳情绪，舒缓情绪。先放下和孩子讲道理，心平气和地接纳孩子的情绪。聆听和理解，孩子遇到什么困难，有哪些需要。鼓励孩子有话好好说，帮他坏情绪倒掉。同时接纳和拥抱孩子的情绪。可以对他说“你能把感受和我们说出来，这非常好！”“你有这样的想法和感受是很正常的。”

“我知道你很不开心，我知道你也很着急，也很想提高成绩。”

表达自己，我也感觉很替你担心，很着急，我生气是因为我非常希望能帮到你。给予空间：那我们都冷静一下，给你时间消消气。等你冷静下来时，我们再聊一聊关于如何调整状态以及手机使用的事情。如果你希望我们在哪些方面帮你，可以坦诚和我们讲一讲，我们会和你一起度过难关的。

这一特殊时期，家长的注意力也不要总是集中在学业提升这一单一目标上。要学会转移和超越，社会是一

所辽阔的学校，生活处处是课堂，孩子的成长可以是多方面的，疫情这本教科书已经为我们打开，作为父母可以把它作为很好的学习资源，好好把握和孩子共同成长的机会。

疫情之下我们应有的成长很多：珍惜时光，强健身体，修炼内心，对生命、责任，家国有新的体认和思考。

父母可以和孩子细细品味生活的美好；和孩子聊聊那些保护我们的抗疫先锋，发展感恩之心；聊聊疫情之下家庭生活计划和目标。分享家人各自的疫情经历，体验和感触。

学生笔记

半生烟雨半生落花

沈阳市126中学初二16班 游紫衣

李清照，才女出身，豆蔻年华，已文采飞扬，自号易安居士。

“争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭。”一个“争渡”焦灼之情跃然纸上，“惊起一滩鸥鹭”的清醒，更是少年时的活泼爽朗。李清照，我懂你。那感动，来自你天真无邪的童真。“这次第，怎一个愁字了得！”菊花落地，脚步随着落花之声此起彼伏。改了一往的豪放不拘，而转为沉郁凄婉。端一杯淡酒，在这天暗云低，冷风正劲的时节，突听孤雁一声悲鸣，哀怨之音划破天际，也划破

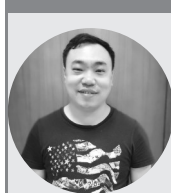
了你未愈的伤口。“此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”更是对丈夫一腔深情。李清照，我懂你。那感动，来自你对亲人的思念。“我报路长嗟日暮，学诗漫有惊人句。”我仿佛在浩浩江水上看到你怀才不遇的忧伤，欲诉无门的苦闷。唯有通过这种幻想的形式，才能尽情抒发胸中的愤懑。流露出对现实的不满。李清照，我懂你。那感动，来自你对国家前途的关心。

“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”湖畔，一位须发

花白的老者，在教一个六七岁的小女孩背诵古诗。你猜不到，许多年后，你的诗词，你的名字，还会从无数人的唇边念起。我懂你，那感动，些许凄凉，些许不舍。烟雨无边，红尘无岸。

阳光，从窗口斜照；岁月，从书脊拂过。喜欢你“故乡何处是忘了除非醉”的思乡；喜欢你“知否，知否？应是绿肥红瘦”的焦虑；喜欢你“人生于世，就该如此。纵然零落成尘，至少不负华年”的洒脱。李清照，我懂你。那感动，来自于书卷，来自于你。

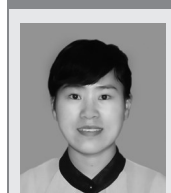
小编说教育



辽沈教育小编
刘旭



高考倒计时！今年高考有哪些新变化？今年的高考有了很多特殊变化，诸如考试时间延期一个月、考场要有防护隔离设施、艺考初试形式改变、强基计划开始试点等等，在这最后的冲刺阶段，关于今年高考的一些变化，考生和家长需要了解。



辽沈家长汇小编
胡月梅



随着各地区不少学校陆续开学，复学后线上线下教育如何衔接？如何预防青少年沉迷网络？这些都成为老师、家长关注的问题。别急，辽沈家长汇小编带大家一起了解，家长、老师应该在哪几方面注意。

【备战高考——语文】

高三学子如何利用好这段时间复习语文，在冲刺阶段收获更多的知识点？

辽沈晚报记者采访了沈阳四中文言文教师王秋实。她告诉学生如何在短时间内有选择、有重点地把必修一到必修五中的内容重温一遍。

王秋实老师也在题型、作文等多方面给出复习策略，“作文要关注热点，积累作文素材，不要全篇照搬。”

追本溯源 回归教材

很多学生认为语文书上讲的与语文考试考的彼此脱节，这是对语文学科最大的误解。这四十多天，学生要把“封印”已久的语文书找出来。但短短五十多天，把必修一到必修五及若干选修教材重温一遍不太现实，这就要有选择、有重点地看。

语文要回归教材 关注热点积累作文素材

关注热点 积累素材

写作文素材要新颖，语言要有时代感，“料”从哪里来？这段时间，学生要有意识了解近一年来国内国际发生的大事，搜集主流媒体相关报道，要找典型事件，不要猎奇。

学生可以把重要新闻剪下来或打印出来贴在专门的笔记本上做成素材本。更“高阶”的做法是每积累一则材料，在下方写一段相关评论，这样高考作文举例就没什么怕的。这里需要强调一点，不要整篇背现成的文章，别人的文章可以借鉴，无论构思、语言还是选材，见贤思齐是好习惯，但不能全篇照搬。

与时俱进 浅尝新题

有的题型辽宁省没考过，但其他省市出现过，学生也可以稍微了

解一下，如现代诗的鉴赏，不必贪多，做几道找找感觉即可。例如，2019年天津高考语文卷第20题，给人耳目一新的感觉。

20.下面这首诗曾获某杂志主办的征文大赛一等奖，请品读该诗，说明获奖理由。要求：不少于3点理由，100字左右。

你在我身旁 作者 戴畅
瀑布的水逆流成上
蒲公英的种子成远处飘回，聚成伞的模样！
太阳从西方升起，落向东方！
子弹退回枪膛
运动员回到起跑线上
我交回录取通知书，忘了十年寒窗！

厨房里飘来饭菜的香！
你把我的卷子签好名字
关掉电视，帮我把书包背上。

你在我身旁！

王秋实老师称，此题在语言综合运用里出现，比较新鲜，实则考查现代诗赏析，与赏析古代诗歌一样，学生作答时从手法、内容、主旨、语言、结构等方面入手。

王秋实老师，这四十多天有必要保证一定的做题量，尤其选择题，适量刷题就是为了保持“手感”。
记者 胡月梅

