

中考放榜 准高中生做好初高中衔接

昨日,沈阳市2020年中考成绩发布,准高中生们如何利用假期做好初升高的衔接?记者采访到沈阳多所高中相关负责人,为大家指点迷津。

帮助孩子转变学习方式

高中学科知识量大、难度大、学习进度快、综合性强、系统性强、能力要求高、理解要求高……学生的学习方式跟初中截然不同。

沈阳市第一中学德育主任赵铭表示,高中教学对学生的自主学习较为放手,不像初中具体要求每

个环节怎么做,而是要求学生能独立完成各个环节的任务,孩子的自理能力,学习能力很重要,孩子应寻找适合自己的方式方法。

高一是一生学习习惯形成的关键一年,如果孩子没有形成正确的学习习惯,一方面孩子的学习会

受影响,感觉自己付出了很多,成绩却不如人意,或者跟以前的付出一样,成绩却比以前差多了;另一方面,随着孩子学习内容的加深,孩子会发现对知识的掌握越来越困难,而且越来越不会学习。长此以往就会对学习失去信心,导致成绩越来越差。

学会预习听课记课堂笔记

这个暑假对于准高中生来说是很关键的。很多家长到处给孩子找老师补课,事实上真正要补缺补漏的是初中知识体系的漏洞,让孩子有足够的知识准备。

沈阳市同泽高级中学教学主任张鑫表示,家长要有意识地培

养学生自主学习的能力。首先学会预习。预习的时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排。基础薄弱的学科应坚持课前预习,自学笔记要记载教材的主要内容、自己没有弄懂需要在听课着重解决的问题。

其次是学会听课。学生们应做到上课集中注意力,与老师一同思考,注意和老师交流,适当地对重点内容做简要笔记,课后再整理,学习效果会大大提高。最后是做好复习巩固,把学过的知识系统化。

做好心理建设培养意志品质

不少学生进入高一后,感觉终于可以歇一口气了,于是看小说、玩游戏,浑浑噩噩地过完高一。还有一些学生看到周围的同学都很优秀,变得自卑起来,学习成绩也一落千丈。

还有一些学生进入高中就立下

雄心壮志,只是没有明确的目标,不知如何规划,学习成绩自然不理想。

提高学习的有效性,最佳的方法是努力提高自己各方面的素质,特别是一个人的意志品质。赵铭主任认为,对症才好下药,学生只有找到自己的缺点,才有进

步的机会。比如要改变“懒”和“爱说话”的毛病,关键在于意志。学生可以用自我暗示法,在随时能看到的地方写一句激励自己的话,当你不经意发现的时候,就会想起自己的责任和想拥有的美好未来。

记者 冯美琳

专家支招 搞定“熊孩子”的暑假

近日,湖南怀化宏宇中学散学典礼上了热搜,学生们排队在“军令状”上按手印领取暑假作业。

培养学生暑假好的学习习惯,有计划、认真地完成暑假作业,不是一个仪式就能解决的,除了老师“远程”督促、监管,家长的教育方法更直接关系到孩子暑假里的学习情况。沈河区教育局家庭教育学校副校长闫亮为家长们支招,专治孩子暑假的那些毛病。

闫亮给家长们提供了“番茄钟作业管理”,把作业分解成15分钟(小学生)或30分钟(中学生)左右。当学生集中精力写作业15或30分钟后,可以休息5分钟,如此视作种一个“番茄”。哪怕作业没有做完,也要定时休息,然后再进入下一个番茄时间。待收获4个“番茄”后,能休息15至30分钟。对大量作业的恐惧和抗拒是导致拖延的重要原因,“番茄钟”的设定就是帮助孩子把注意力集中在“当下”,而种番茄期间的休息安排的小激励,也能使下一个“番茄”时段更有动力。

家长要成为孩子的榜样

还有一些家长抱怨孩子拿了一堆书回家,以为会好好学习,可结果拿回来的书又原封不动地拿回去。

这时家庭教育的重要性就体现出来。首先,家长要做好孩子的榜样。一个经常在孩子面前看书、看报的父母,一定会有一个爱阅读的孩子。反之,如果父母不爱看书,不爱学习,孩子也一定不喜欢阅读。其次,不妨和孩子商量假期阅读计划,让孩子把想读的书一一写在表格里,贴在房间的墙上,每读完一本,自己打上√。坚持阅读不容易,有时候还需要来点奖励刺激,可以设置完成多少阅读量奖励一顿大餐、一个玩具或是一次旅行。

亲子沟通要更柔软

看着孩子无节制玩手机,多说一句话,就被孩子指责不信任

他;点评一下孩子买的衣服“太丑”,结果就被说自己太过强势,看什么都不顺眼……最后,家长不高兴,孩子也委屈。这是很多家庭的真实写照。

闫亮表示,当家长与孩子意见不一致时,父母不可太强势,应该多关注孩子的意见和需求,充分尊重孩子的意愿。家长们可以学着通过“我觉得”“我认为”“也许”“可能”等表达自己的态度,当你柔软起来,换一种方式与孩子沟通,或许会有不一样的结果。如果想把孩子的情绪管理好,父母首先要管理好自己的情绪。否则家长好不容易与孩子建立起来的良好关系可能会因为一时冲动发脾气而荡然无存。

假期更要注意孩子的健康

很多熬夜的学生,通常第二天都不吃早餐,这样就会疲倦、注意力不集中。也有不少家长在孩子吃过饭后,不断往孩子嘴里塞饭,恐怕少吃会饿着。殊不知,吃的太饱非常伤大脑!还有一些孩子除了饮食不规律,就是“狂”吃零食,暴饮暴食,油腻生冷食物摄入太多。

闫亮提醒家长,一定要叮嘱孩子每天按时吃早饭,维持正常的身体运行节奏。同时还要给孩子合理安排饮食,以清淡为主,蔬果搭配,均衡营养。最重要的是,不论是在家还是出去玩,都不要因为某样食品或者特色小吃好吃,就让孩子吃得饱饱!至于零食,可以让孩子吃一点,但不能放肆地吃,你得一本正经地告诉他:

对于越美好的事物越要有节制,舌尖上的贪婪,会让他吃得滚圆滚圆。

让孩子参与更多户外活动

现在的父母想带孩子出去玩,好像在惩罚他们。很多孩子宁愿“宅”在家里,上网、看电视、玩手机,或者什么都不做,就待在家里。如此一来,孩子不仅缺乏身体锻炼,也容易内向、怕生、不懂得和人和交流和沟通。

闫亮认为假期里父母有空可以带着孩子一起去公园逛逛,或者安排一些体育锻炼,连逛街也算是一项“运动”。父母要上班的时候,也要请看护人多带孩子出门去玩,还可以鼓励他跟小区里同年龄的孩子一起玩,小孩子之间的追逐打闹,自有他们的乐趣,也达到了活动身体的目的。孩子眼睛看得多了,耳朵听得多了,不仅眼界开阔了,心态也会越来越好。

要让孩子做力所能及的事情

“饭来张口,衣来伸手”,不仅会让孩子生活能力变差,还会使孩子缺乏一定的责任心。尽管在父母眼里,孩子永远是孩子,但哺育子女的目的是让他们成长,而不是让他们躲在父母的翅膀下面,坐享其成。

闫亮表示家长要“狠点心”,不能太溺爱,有些孩子力所能及的事情,还是要吩咐他去做。可以让孩子做一些家务,也可以让孩子管理自己的事情,在这一过程中,孩子的家庭归属感就会越来越强。

记者 冯美琳

小编说教育



辽沈教育小编
刘旭



在暑假里,最让家长头疼的事情应该就是如何让孩子高效、主动、保质保量地完成暑假作业。

当然,培养学生暑假好的学习习惯,有计划、认真地完成暑假作业,除了老师“远程”敦促、监管,家长的教育方法更直接关系到孩子暑假里的学习情况。



辽沈家长汇小编
崔健龙



家长想了很多招,老师们也为学生们的暑假作业开了脑洞、操碎了心。

暑假也能反映很多学习问题,稍不注意,孩子开学就有可能丢掉原有已经养成的学习习惯,成绩也会受到影响。孩子在暑假玩无可厚非,但一定要保持学习状态,并注重合理的学习方法。

学生笔记

双胞胎姐妹
高考均620分以上

沈阳市第八十三中学
2020届十三班 任新宇 任靖宇

在高考的路上,我们相互扶持,彼此鼓励,共同经历过挫败磨砺,也一起看见过明媚的朝阳。正是因为太了解对方,每个偷懒犯困的小动作都逃不过对方的“法眼”,也正是因为太了解对方,一个眼神或一句简单的话就能解开对方的心结。或许比起自己,她的成绩更加重要。每次考试之后,都会收获一份惊喜,两份担忧——既担心自己也担心她。越临近高考,越草木皆兵,善意的鼓励也会变成无形的压力。我们一边小心翼翼地守护彼此的情绪,一边互相说教指责,清楚明白地指出对方的不足之处和改进的方法,还会定期交流学习的方法,分享互相的近期错题和不熟的知识点,这大概也是我们共同进步的一个原因。

我们互相督促,努力记牢每一个知识点,做会每一道题。除此之外,我们更知道,高考不仅仅是对知识的考察,更是对心态的考验。因此,我们在夯实基础的同时,常常一起想象高考中可能会发生突发状况,并一起制订解决方案。这个过程并不严肃紧张,而是像日常聊天一样,随意且放松,而对高考的陌生和紧张感也都在这轻松的氛围里消融了。所以,面对高考,我们比以往任何一次考试都自信而坚定。因为心中已经演习过无数次,结果如何已不重要,这不是孤注一掷,而是来自心底对自己和对方的信任。我们见证了彼此咬牙坚持,挑灯夜读的时光,见证了彼此的努力和付出,我们坚定地相信着彼此都会有无愧于自己的成绩。也正是因为有了这份自信,我们才能淡定从容地迎战高考,最终战胜它。