

新学期先收心再谈成绩

新学期即将开启，初中生们如何迎接这个日历牌上最牵动人心的日子？沈阳市实验学校中学部副校长马晶晶为学生和家长们制定了“收心计划”。

新起点影响一年学业水平

马晶晶表示，首先要做好心理建设。开学后自在的时光少了，要辛苦完成的任务多了，学生们要快速进入轨道，才能不偏离航向。建议提前几天规律作息，早起早睡，按时完成一天的各项任务，适应学校的节奏，让自己适度紧张。马晶晶强调以什么样的心态和目标走进新学期，很大程度上决定着这一年学业水平的高

度。无论之前的成绩如何，高的只代表相对起点，低的说明有提升空间，士别三日当刮目相待，自己要勇敢的谋求积极的变化。

做事有计划，学习也要有计划。一个人不知道自己想去哪里、想成为什么样的人、想做什么样的事，他就不会成功。马晶晶建议开学前给自己的学业制定一份计划，有目标、有要求、有举措，长远目标绘出蓝图，短期目标每天坚持，一步步创造成绩。

带着重点听课会降低难度

迎接新学期开学，犹如农人筹备春耕，要备高产的种子、效力强的化肥，约上技术最好的车马工具和人力，才在约

定的日子满怀希望的播下春季第一犁。

马晶晶认为，要对新学期科目、内容有个大体的了解，为新学期备好必要的文具、必要的学习参考材料、必要的练习题。准备充分，开局就不慌。有的同学可能假期已经做好预习，建议利用开学前这几天，重温预习笔记，看看自己没有弄懂的问题，带着重点去听课，事半功倍。还没有预习的同学，一定利用剩下的几天假期，有计划的预习各学科前几课，给自己的新学期开场降低难度。

家长要跟孩子共同成长

马晶晶给家长提几条建议，孩子的成长，往往是不知不觉的，下滑容

易上升难。父母身上的缺点，越是希望孩子不要继承的，往往越是容易出现在孩子身上。其实不是孩子不懂得取舍，而是日积月累耳濡目染的力量太大。所以希望孩子养成的好习惯、具备的好素质，家长若能和孩子一起坚持，必有所成。

初中只有短暂的三年，而值得同学们学习的东西又太多，那么学习本身有没有捷径可走呢？先贤留下谚语说“熟能生巧，巧能生精”，这是最大的捷径。“熟”字从哪里来，多看、多读、多听、多写，勤学苦练，自然就熟起来，就能找到窍门，把握内在的精髓。总之，还是从勤勉下手，若能应用适合自己的方法和技巧就更好了。

记者 冯美琳

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

新生第一课：正确的三观教育

沈阳市第八十三中学高一年部主任 赵军

中考录取工作刚刚结束，我便开始思考：怎样才能让新高一的学生们快速适应高中的学习生活？也许只有面对面的交流才能真正解决这个问题。

我召集了6名教师，开始了新生家访活动。我们来到离学校较远的法库，走访了王鹤飞、王凌慧、牛哲、王佳琪四位同学，返回途中来到石佛寺街道王佳诺、王佳慧、刘冬阳等3位同学家里。这一天走了接近200公里，但是我们并未感到劳累，因为面对面的交流让我们全面地了解了学生的成长过程，亲身感受到了学生的家庭氛围，更有三样东西让我们卸下了最初的那份担忧：爱，责任，正确的三观。

爱，无论是学生母亲眼中一闪而过的那丝泪花，还是学生父亲不



计劳苦的付出都饱含了深深的爱，那是父母对子女无私的爱。责任，七个家庭的父母都将把孩子培养成为有知识有才能的人作为自己的责任，而七个孩子也都把努力学习回报父母作为自己的责任。正确的三观，七个学生中五个家境都不富裕，父母也没有显赫的工作和社会地

位，但是五个孩子却从不抱怨，自卑，不愤世嫉俗，也不怨天尤人，依然乐观向上，这是因为他们的父母有着朴素的正确的三观，也引导着孩子养成了正确的三观。应该感谢这些父母，虽然没有给孩子富裕的生活，但是却给了孩子正确的三观，促使学校的教育工作更好开展。

学生笔记

初中确定目标高中为理想而战

沈阳市第120中学 张为祎



我在16岁时被中国科学技术大学（简称中科大）少年班录取。作为一名高二学生，我目前就读于沈阳市第120中学。上初中的时候，我从媒体上偶然了解到中科大，就特别想去

看。一升入高中，我就开始为考取中科大少年班做准备。可以说，这所大学就是我的梦想。

在不耽误功课的前提下，我从高一就开始提前自学高中课程。而学校的考试，我也都保持在全校前30名，全班前5名的水平。我还参加了全国中学生物理竞赛，获得省二等奖。我的物理学科优势明显，主要是因为我真心喜欢，同时也小有天赋。我所有的努力都是冲击少年班，没有更多精力投入物理竞赛，名

次非常不理想。

高考复习一轮刷题不要特别注重数量，更要关注质量，不要总是刷同一类型题，要成体系、成模块地去刷题。二、三轮复习要以做综合套卷为主，把错题中的知识点归纳整理出来，方便利用碎片时间学习。最重要的是，上课一定要紧跟老师，这个非常重要。我在自学的过程中，遇到弄不明白的地方，都会请教老师。特别感谢老师们给予我的无私帮助。

小编说教育



辽沈教育小编 刘旭



8月25日农历七月初七，中国的传统节日七夕节。一提到七夕，大家很自然会想到“中国的情人节”——鹊桥会、定情、看着星星互诉衷肠、收礼物……但实际上，在古代，七夕的传统习俗与情侣约会之类的活动，根本无关！不是“情人节”！这是怎么回事？七夕节的来历到底是什么？七夕节的传统习俗有哪些？快把这些有关“七夕”的知识告诉孩子吧！



辽沈家长汇小编 崔健龙



暑假已过，新学期开始，丢下休闲和懒散，振作精神再拼搏。字，要一个一个地认；书，要一页一页地看；人，要一天一天地做；学，要一年一年地上；愿你多多努力别泄气，快快乐乐学知识！开学日到了，辽沈家长汇小编祝愿你们新学期努力学习，成绩斐然！别忘了有时间就来辽沈家长汇看看，关注久了，终有一款适合你哟！

小学生家长请注意！开学攻略来了

开学在即，小学生们马上就要升入新的年级了，家长应该如何帮助孩子顺利过渡？开学前还要做好哪些准备？记者采访到多位小学教师。

一二年级以习惯养成为主

小学一二年级是孩子学习兴趣、学习习惯、学习态度从可塑性强转向逐渐定型的重要过渡阶段。北师大沈阳附校丁明老师表示，处在这一时期的孩子更需要家长鼓励和帮助，只要家长能够正确引导，孩子就会顺利度过这一时期。

家长要利用好开学前的时间，

规划好学习计划与辅导计划，抓住这关键阶段，培养孩子踏实、勤奋、细心的学习态度，会让孩子在小学阶段以后几年的学习更加顺利。

同时，家长要为孩子准备好开学需要用到的文具、练习本以及必要的书籍，督促孩子按照学校的作息时间安排调整，开学后能尽快进入状态。

三年级分水岭家长要跟上

一二年级学生成绩差距不大，到了三年级就有了分化，这就是人们常说的“三年级现象”。如何解决这种情况？

沈师附属学校小学部李丹老师认为，家长首先要找到孩子成绩弱的主要原因。这时切记一定不要孩子再对家长产生依赖了。学习是孩子个人的事情，自己不主动学习，别人干使劲没用。一定要重塑孩子的好习惯、好的学习品质了。培养孩子的自控能力，专注能力，会合理的安排自己的学习生活。积极主动的去学习。

还有就是家长们都很重视阅读，但是都停留在了口头，都知道孩子的阅读很重要，也买了很多书，可很多孩子的阅读属于无效阅读。家长要培养孩子的阅读习惯，叫孩子真正的学会阅读。从而提高孩子的识字量和阅读能力。这是孩子今后

学业上是否走的长远的必要的保障。

高年级为小升初做好准备

面对小升初，大部分刚开接触的的家长都是茫然和焦虑的。家长要调整好自己的心态，别把压力和焦虑的心情传染给了孩子，影响孩子的学习。名校是好，但适合孩子的学校才是最好的。

珠江五校王雪松老师建议在开学前，不妨让孩子多学一些技能，多阅读人物传记，训练孩子的表达能力，教会孩子记课堂笔记。当然学习上也要有所准备，当天事情当天

清，不要堆积到交作业时才恶补。学习能力和学习方法上要强化六个环节：预习、听课、笔记、阅读、复习、作业。

进入五六年级学习任务将会大很多。如果提前感知高年级的学习重点，提前感受高年级的学习氛围，那么在新学期到来后，将会先他人一步进入学习状态。

记者 冯美琳

