



# 如何做好孩子的后勤部长

## 听听家长陈大姐的建议



中考前,家长应为孩子创造和谐的家庭氛围。

要尽力就行了,结果孩子学习很轻松,效果也好。”陈大姐说。

### 注意家校沟通

在和学校共同教育孩子的问题上,陈大姐建议家长,一定要多和任课老师沟通,多了解孩子在学校的表现,并多和老师交流孩子在家的表现,双向交流,共同配合,关注孩子的内心世界,当好孩子的“心理保健员”。另外,在孩子中考前后,家长要扮演一个受考生欢迎的朋友角色,要理解和爱护孩子,帮助他们顺利度过这一关键时期。

陈大姐提醒家长,教育孩子不是把孩子送进学校、交给老师就了之,也不是光花钱上课外辅导班就万事大吉了,在给孩子选辅导班时要慎重,应尽量选择有责任心的教育机构。此外,家长还需要积极配合学校和辅导班老师的工作,多与老师沟通,密切关注孩子的学习及思想变化。“家长工作再忙,每天也要抽出时间问问孩子在学校和辅导班的学习情况,让孩子感觉你在关心他,你对他是负责任的,他是有人管的。”陈大姐说。

### 做好后勤部长

在临考这段时间,陈大姐提醒家长朋友一定要做好孩子的后勤部长,在生活饮食各方面照顾好孩子,尽量做一些孩子喜欢吃且有营养的食物,比如高营养的鱼汤,每天吃10个核桃,多吃新鲜蔬菜和水果,并督促孩子尽早休息不熬夜,保证睡眠充足,确保孩子临考前最佳的精神状态。

此外,有些考生在备考期间因为情绪紧张,有可能出现一些小毛病,比如感冒、胃肠不适等。孩子复习很忙,这些小毛病可能没时间上医院。因此,陈大姐提醒家长最好在家里准备一个小药箱,孩子一旦出现什么身上的不适,服点药就可以解决了,没有必要往医院里跑。

### 创造家庭氛围

“当孩子为准备中考全力以赴时,家庭应该是孩子舒适轻松的避风港,是休息和放松的驿站。若孩子因用功而感到疲劳,家长应提醒他适当减少一些学习时间,关怀不必无微不至,那样只会使孩子产生压力,心想,一旦考不好,怎对得起父母的关心。”

作为考生家长,陈大姐认为,在临考这段时间,家长一定要给孩子创造一个和谐的家庭氛围。让孩子在繁重的学习之后有一个释放自己心理压力的空间,有一个能让他心情舒畅的家园,有一个让他敞开心扉想说就说、想唱就唱的环境,这对孩子的学习和心理健康都很重要。

陈大姐说,现在社会发展变化非常快,孩子的思想变化也很大。作为家长,我们也应该与时俱进,不断学习,提高自己的素质和能力,这不但对孩子学习是一种无形的督促和激励,也可以让我们更好地教育孩子。

### 拒绝悲观情绪

随着中考的临近,个别孩子的成绩一直没有突破,一些家长可能会产生放弃心理,不管不问,任其随波逐流。对此,陈大姐介绍,中考分数=初三上半学期期末成绩×20%+一模成绩×30%+二模成绩×50%+35分,即便是冲刺阶段,孩子也还有80%的机会可以提高成绩。

她提醒家长,不论是数理化,还是英语,在孩子没有轻言放弃前,家长都不易有“我们家孩子就这样了”“你就这样吧,到时候什么学都考不上”这种破罐子破摔的悲观心态,因为这样只会加重孩子的心理负担,严重影响其日后的发展。

此外,陈大姐还提醒家长,越是临考前,家长对孩子的教育越不能急功近利。对待孩子应该时常鼓励、赞扬、夸奖,不管他考得好坏,给孩子树立信心,让他有前进的动力。“我女儿在中考时,我和她爸从没给她定过目标,下过命令,而是告诉她只



关键词

### 支持

中考既是对学生的检测,也是对家长的一次考验。临近最后关头,家长们的一言一行、一举一动都会影响到孩子的学习、生活及考场发挥。那么作为家长,在最后关头应该采取什么样的方式去支持孩子,又应该以怎样的状态为孩子助力呢?近日,记者采访到从事教育工作多年的陈大姐(化名),她的女儿在去年中考中取得了非常优异的成绩,希望她的经验能给更多的家长一些启示。

晚报记者 吴幸歌  
校园记者 田露

# 冲刺

查漏补缺 破解考点

## 中高考专家 一对一 支招

预约热线:67003960 67770660 68877776 63611158

目前,中高考已进入最后冲刺阶段。锐林辅导学校专家名师团针对中高考生推出提分冲刺行动,一对一为考生支招,查漏补缺,破解考点,解密压轴题,针对一个孩子制定一套提分方案,抓住最后的“抢分”机会。

### 帮考生抓住最后“抢分”机会

锐林辅导学校联合省内众多中高考专家和一线名师推出的中高考一对一提分冲刺行动受到考生和家长热捧。该一对一由专家级名师亲临支招,针对考生的不同学习情况进行点拨,量身定做提分方案,拉长最短板。传授满分知识体系,掌握“满分突破学习法”,在最后关头让考生以最快速度“抢分”,轻松决胜中高考。

### 听3次课考98分家长乐坏了

“经熟人介绍后,孩子在锐林报名上了初三物理一对一辅导,他对这里老师的教法很是着迷,经过3次学习后,兴趣高涨,物理成绩突飞猛进,从70分一下提高到98分,仅差2分就满分了!把孩子送到锐林就是给孩子‘抢分’。”日前,记者在锐林走访时一位家长高兴得合不拢嘴。

### 破解中高考数理化英难题

中高考的分数对孩子太重要了,一分之差,不仅决定着学生能否走进一所理想高中,更决定着学生未来三年的高中生活及三年后能否考上一所理想大学的问题。

“在中高考中每一分都至关重要,在目前



的冲刺阶段,提分的方法和技巧必不可少,优等生和差生应该分层辅导,不能放在一起‘溜’,因为考生之间的学习程度不同,针对不同考生用不同的方案来破解,才会起到意想不到的效果。”锐林辅导学校陈耕说。

锐林中高考一对一支招专家团由历年中高考命题人、阅卷人组成,教学经验十分丰富,能够准确把握中高考的命题趋势与规律,为考生制定行之有效的提分方案,破解数理化英难题,经过短时间的训练后,让每个考生具备冲刺满分的能力。

尹帅

### 学校地址:

桐柏路校区:桐柏路与中原路口向南200米路东科技大厦11楼 电话:67770660

工人路校区:工人路与汝河路口向南50米路西 电话:67003960

兴华街校区:兴华街与汝河路口向北50米路西二楼 电话:68877776

文化路校区:文化路与任寨北街联盛大厦B座5单元4楼 电话:63611158

化学跳一跳 助你上名校

## 刘博士化学 就是这么牛

中考逐渐临近,面对总成绩,很多学生和家不知道哪些科目还能在最后的两个月有提升空间。根据多年的试卷分析,相对于数学和物理来说,化学无疑是提升空间最大的科目,因此化学也有“理科中的文科”之说。

化学成绩能否提升,很大程度上将直接决定孩子所上高中的层次,刘博士多年专注化学,将亲自传授解题技巧和方法,帮助广大中考学子实现“化学跳一跳,就能上名校”的梦想。

### 题海战术不可取 名师指导最重要

一直以来,学校和家给孩子灌输的思想就是“熟能生巧”,只要多做题,就能提高成绩,使孩子陷入“题海战”之中。其实,这种题海战术是不正确的,孩子盲目地做题只会导致一种结果:上次做错的题目,下次还会做错!尤其是化学科目。

刘博士化学一直秉承“让孩子做最少的题,拿最高的分”的理念,并配备名师给孩子总结经典例题,让孩子掌握做题技巧。不仅如此,而且经常帮孩子总结解题理念,让孩子达到“错题永不再错”的效果。

### 26个字母认得全 化学就能得高分

刘博士化学承诺广大中考学子:只要你认得全26个英文字母,化学就能得高分。换句话说,就是只要您能正确写出分子式,通过学习和专业训练,刘博士就能保证你中考中化学取得高分,甚至满分。

针对中考化学,刘博士将亲自授课,将自己多年来研究和总结出来的解题技巧毫无保留地传授给学生,以确保刘博士化学的每一位学生都能快乐学化学,轻松得高分。

此外,刘博士还将开通个人邮箱:liurubb@126.com,孩子和家长在学习化学过程中遇到的难点和不清楚的地方,刘博士将免费并及时给予详细解答。

咨询电话:0371-63833112 13838342814

高兵

### 刘锐博士简介:

博士学历,高级教师,先后担任过年级组长、教务主任等职,在《中学化学》《中学生数理化》等多家杂志发表过多篇论文,多次获得市级表彰,所带学生有多人考入清华、北大等知名学府。

