

高三

高考规划第一步

新的学期开始了,高三新生要度过自己高中阶段最为艰难的一个学期。由于要面对高考的巨大压力,面对大量的复习资料和练习题,有些学生对未来难免会有些紧张和迷茫。那么,如何有条不紊地学习和备考,如何卓有成效地完成自己的复习计划呢?看专家为你指点迷津。

晚报记者 雷群芳

制定目标 关注高考变化

某知名辅导培训机构的王老师认为,新高三生要给自己制定一个明确、具体、恰当的目标。借鉴今年各个档次高校的录取分数线,新高三生要客观地评估自己高中两年的学习情况、在年级中成绩排名,充分了解自己每学科的最大提升空间,制定相对具体、合理的目标。否则,进入高三后,在各种测试中如经常出师不利,容易挫败自信心,导致最后的冲劲不足。当然,目标也不能定得太低,因动力不足,潜能得不到最大限度的发挥。

另外,新高三生还要了解以往考试的基本情况,如试卷结构、试题特点等,对高考有一个基本的认识,还要了解一下今年的考试变化,包括题型、内容、题量、分值等,把握高考趋势,明确复习重点,只有对高考有较全面的了解,复习时才能做到心中有数。

注重效率 增强时间观念

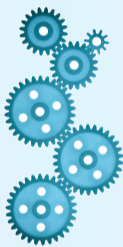
“与高一、高二相比,高三的学习最大的特点就是快节奏、高效率。”多年送毕业班的宋老师认为,新高三生应该针对高三学习的特点,修正学习方法和策略。以求在最短的时间内把学习的效果最大化。

高三的学习一定要抓基础,并把知识网络化、系统化。高考所考查的是学生对知识的整体把握和驾驭,所以有牢固的知识基础是非常必要的。对于高三学生来说,从现在开始就应该扎扎实实打牢基础,第一步就应从巩固课本知识做起。

高三起始阶段是重视知识积累的阶段,如英语、语文等学科,倘若这时候不努力积累,后面几乎是很难再有大的突破的。除了积累,到了高三你还应该学会及时归类。高三学习,基本上是对原有知识的强化、深化、拓展和应用的训练,第二学期更是如此,前期复习知识归类越有序,应用起来就会越顺手,解题的速度越快,准确度越高。归类、积累必不可少,分析总结对高三学生来说也是不可缺少的。

高三学生的另一大困惑是面对琳琅满目的教参、教辅,难以选择,宋老师建议学生只用一本教辅作为核心,弄懂、吃透,其他只做参考和补充。

衔接教育



初三

积攒实力迎升学

不少初三孩子的家长反映,孩子随着学习压力的增大,容易出现对自己学习上没有信心、对前途担心、对父母说教反感、情绪烦躁等各种现象。教育人士指出,初三的孩子,如果不能及时进行调节的话,就很有可能影响学生的学习和考试成绩,因此家长有必要帮助孩子解决临考前出现的问题。

晚报记者 雷群芳

问题一 欲速不达,挫败信心

刚上初三时,因为第二学年要面临升学考试,一部分同学很快地就以饱满的热情投入到学习之中,这些同学都希望通过考试来证明自己的能力,增加对中考的信心,结果往往事与愿违,达不到期望的成绩,易产生挫败感。

专家建议 碰到这种情况时,家长首先要帮助学生克服急躁情绪,告诉他们在学习上要有耐心,不要急功近利,奢望这个星期努力了,下个星期成绩就有明显的提高。成绩的提高是要达到一定量的付出和努力才能显现出来的,所以对学习要有耐心。

问题二:心态慌乱,情绪焦虑

有些同学在初三学习过程中,对自己的学习非常焦急,老是觉得自己以前的知识没有学好,担心剩下的时间全用来复习都不够用,担心成绩下滑,结果连自己会的题目也怀疑对不对,严重时脑前出现空白;还有的同学进入初三后,成绩时有波动,因此总担心自己中考失利,把大量时间都浪费在对学习的担心和焦虑中。

专家建议 首先要帮助学生保持平常心态。要合理高效地利用考试前剩下的时间,充分复习是完全可以做得到的,而且也能够取得好成绩。这些同学可以进行一些积极的自我心理暗示和自我鼓励,比如在学习的地方写一些小纸条,如,“踏踏实实复习,不急躁”;“请把注意力从担心转到学习活动上”;“不和别人比,只做自己该做的”等,这些小纸条会帮助你稳定情绪,找回信心。

问题三:作息不当,效率不高

“孩子上初三以来,精神总是不太好,常常一副睡不醒的样子,过去的朝气都没了。”家长齐先生担心孩子这样疲惫下去会影响学习,也影响升学成绩。

进入初三很多学生提到了自己睡眠不足,精神不振,白天经常想打瞌睡,学习效率低下,影响了学习效果。长此下去,许多同学就觉得很疲惫。

专家建议 老师和家长要引导孩子劳逸结合,保证睡眠,合理利用时间,注重学习效率。“劳逸结合,保证睡眠”不是让孩子学习不努力、要偷懒,是为了能够保证他们持久的学习动力和能量,学习不是谁用的时间长谁就一定能够成绩好,学习重在方法和效果。只要能合理地安排学习时间,注重学习的质量和效率,就一样可以取得好成绩。

2011暑假孩子要干什么

巅峰少年夏令营

让孩子赢未来

2011暑期就要来了,如何让孩子在假期中放松的同时,又不至于荒废学业,成为家长关注的问题。中州国旅为孩子暑期能度过一个有意义暑假,推出了备受家长学生欢迎的巅峰少年夏令营。这两种夏令营,不仅能让孩子感受文化、科技、现代化的变化,更能磨练孩子意志,让孩子懂得如何与人交往,如何协同并进。

眼界 激励孩子实现远大梦想 和自己的未来约会

上海科技馆
上海环球国际中心
汽车博物馆
娃哈哈集团
复旦大学
鲁迅故居
杜莎夫人蜡像馆
横店影视城
水乡盘门
西湖
河坊民俗

明天我是科学家
世界踩在我脚下
下一辆宝马是我设计的
我是下一任CEO
我到复旦大学
与文学巨匠一起长大
和比尔盖茨握手
我要当导演 我要当明星
实地体验南水北调工程
画家的的好去处
穿越时空

历练 让孩子成长发生蜕变 MBM素质拓展夏令营

现代社会对人才的要求:好的心态和心理素质、较强的学习能力、高效的思维和决策能力、想象力、团队合作能力、自信心、毅力、自理能力、自立能力、人际交往能力。我们的孩子准备好了吗?

在这里:吃苦营 快乐营 成长营 步步为“赢” 开营啦!这是影响孩子一生的精英特训营,为期7天的封闭式拓展训练。

让孩子绽放天才本色
让孩子赢在起跑线上
让平凡的孩子变得优秀
让优秀的孩子成为精英。

给我七天,给你一个全新的孩子

参与对象:凡6—18岁青少年均可报名参加
免费咨询电话:400—663—9918 陈老师
地点:郑州二七路金博大B座2805室 河南中州旅行社

十年磨一剑披肝沥胆 今朝塑品牌励精图治

唐洪伏周末免费体验古筝课

唐洪伏古筝艺术学校在十年的育人生涯中,培育了一批又一批的古筝才子。在他们当中,有的考入了名牌大学,有的在比赛中取得了至高无上的荣誉,有的将古筝作为自己的音乐梦想,一生孜孜以求。在唐洪伏古筝学校十年庆典之际,唐洪伏古筝学校将免费教孩子们如何欣赏古筝乐曲,领略唐洪伏十年发展的艰难历程及荣誉。与此同时,凡来参与的学生也将免费体验古筝课,从而让您终生爱上弹古筝。

弹奏古筝好处颇多

唐洪伏古筝艺术学校的唐校长说,弹古筝不仅可以全面提升孩子的自身修养,可以潜移默化地使人增强对美的感受能力,而且还能进一步增强孩子的观察力、记忆力、想象力,最终使孩子的思维能力、人际交往能力和自我心理控制能力得到显著提升。

细心的家长会发现,凡是弹古筝的孩子,跟其他人的孩子都有很大差别,无论是从言谈举止,还是做事做人的方法,抑或是对周围事物的敏感程度都会有许多让人赞赏的地方。

作为一所专业的古筝艺术学校,唐洪伏古筝学校在历年举行的各类器乐大赛中,其学生曾荣获全国、省、市各级别的多种奖项。其中,该校培养的多名优秀学员已考入全国各类高等艺术院校。另外,他们曾多次组织学生参加郑州市总工会春节文艺晚会、河南省首届民族器乐交流音乐会、第66期桃李芬芳全国青少年民

乐观摩音乐会等活动,而且在这些活动中,其学生的优秀表现都获得了社会各界的广泛认可。

抓住机遇 名额有限

很多家长认为自己的孩子很喜欢音乐,但不知道该给孩子报什么乐器的班合适。

“在电视上听着别人弹古筝的曲子是那么动听,看着弹古筝的样子是那么优雅,却也不知道弹古筝到底难不难,自己的孩子到底能不能学会,有没有机会让我们的孩子试一试。”家长林洋的疑问,其实很具有代表性。

唐洪伏古筝艺术学校的唐校长在聊天时表示,作为一个音乐教育者,更多的是要尽到一个教育者的育人责任。在学校十年庆典之际,他将免费教孩子如何欣赏古筝乐曲,免费教孩子如何弹简单的乐曲,让学生爱上古筝。

为了来这里每位学生都能得到古筝体验,名额仅限40名,希望想培养自己特长的孩子千万别错失良机。

中原区总校:建设路与文化宫路交叉口向南200米路东(省工人文化宫培训中心五楼)
古筝公开课时间:7月2日 星期六下午5:00 7月3日 星期日上午 8:00
伊河路分校:伊河路与工人路交叉口向南10米路西(医疗器械二厂院内五楼)
古筝公开课时间:7月3日 星期日下午5:00
二七区分校:陇海路与铁英街交叉口向北200米路东(铁路职业技术学院对面四楼)
古筝公开课时间:7月2日 星期六下午5:00
网址:www.tanghongfuedu.com 电话:0371-67930019 13939063925



资料图片