

中考后的暑假该怎样安排?

专家建议:张弛应有度 调节好心态

温瑶瑶

一年一度的中考于今日落下帷幕,相信不少考生都很期待这个暑假,打算好好缓解一下长时间备考的紧张情绪。笔者采访了几名考生,有的学生打算好好补充睡眠,有的学生要出门游玩……那么,考生如何合理安排长达两个多月的暑假生活?专家建议:张弛应有度,调节好心态,考生要处理好学习与放松两者之间的关系。

入学以来,每年暑假都有作业,繁忙而充实,中考之后突然空闲,很多学生会不知所措,感到迷茫。如何让这个暑期既有趣又充实?“学生可以适当放松,但学习和放松要统筹兼顾。”宝鸡高新一中校长吴文博说,中考结束后,孩子们的身心彻底放松了,可以根据自己的兴趣、

爱好选择一种适合自己的放松方式,比如走出去欣赏祖国的山川之美,或是和朋友一起打球、游泳等,也可以帮助家长干家务,这样不仅可以缓解中考带来的压力,而且会使突然闲下来的生活变得充实。

同时也要认识到,中考是人生中的第一个台阶,又是一个新起点,意味着孩子们即将迈入紧张关键的高中学习阶段,或是步入职业教育生涯,因此要提前做好预习准备工作,或是规划一下自己的人生。“高中课程与初中相比,虽然有关联,但存在很大的差异性。”我市某中学老师说,要想步入高中不掉队,可以利用这个假期主动培养自学能力,从而适应未来的高中生活,先巩固一下初中知识,为

高中学习打下良好的基础;另外,可以提前“充电”,预习一下高中课程,或是多阅读一些名人传记、名家名作,拓宽自己的知识面。

中考成绩大概在考后半个月公布,加之接近50%的普职升学比,中考变成了大众关注的焦点,这段时间往往是考生和家长心理波动最大的时候。“每年这个时候都是考生心理疾病高发期,不光考生要学会自己调整心态,家长也要重视孩子的心理变化。”我市某心理咨询师说,孩子们要乐观接受考试成绩,不骄躁、不气馁,尽早地对自己未来的学习和生活进行规划。如果一味地沉浸在喜悦中,忽视了学习充电,不仅只会原地踏步,还可能由于骄傲

而退步;相反一味地因成绩不理想而懊悔,沉浸在负面情绪中,就会导致树立不起信心。当然,家长也要调整好自己的期望值,不要对比孩子的成绩甚至训斥孩子,否则容易导致孩子产生自卑心理。

中考只不过是人生的一段经历,是人生道路上的一个转折点,而不是人生的终点。“一次考试不能说明所有问题,考试成绩也不能和个人能力画等号。”市教育局职教教科工作人员说,职业教育是我国教育体系的重要组成部分,尤其是我国正在从“制造大国”转型成“智能大国”,迫切需要高技能人才的加入。如果中考成绩不理想,可以根据自己的文化基础和兴趣特长选择适合自己的职业学校,成为一名技能型人才,同样可以出彩。

推动课堂教学改革

宝鸡基础教育混合式教学研究中心成立

本报讯 近日,宝鸡基础教育混合式教学研究中心在宝鸡文理学院外国语学院正式挂牌成立,这标志着宝鸡基础教育将走出一条以技术为支撑的高质量、低负担的教育教学改革之路。

什么是混合式教学?混合式教学即线上教学与面对面教学两种模式有机融合,是一种全新的教学模式。据了解,研究中心主要对国家、省、市等不同层面的教育相关政策进行分析,以混合式教学模式与中小学教育教学的相互关系等为研究对象,利用宝鸡文理学院等高等院校的优势,吸收整合校内外、我市乃至全

国的相关教育和研究资源,是为宝鸡市基础教育教学和研究工作提供政策咨询、教学服务的研究机构。

“混合教学模式是课程教学改革的重要方式之一,宝鸡基础教育混合式教学研究中心的成立顺应疫情时期线上线下混合式教学发展的方向。”市教育局有关人士说,研究中心的成立不仅是在新的形势下课堂教学改革的一种积极尝试,也是一种教育方法的创新实验,能够推动宝鸡基础教育课堂教学改革,助力宝鸡教育现代化和信息化的发展。(温瑶瑶)



翰墨飘香沁童心

近日,岐山县书法协会联合县教体系统书画摄影协会走进岐山县蔡家坡镇王其小学,现场挥毫泼墨,展示书画艺术的独特魅力,令在场师生赞叹不已。

活动中,书画家们一边创作一边指导学生们如何提笔用力,如何在绘画中晕染等,他们用生动浅显、通俗易懂的语言向在场学生讲述了中华传统文化的重要意义,

以及书法的基本理论和绘画技巧。此次活动提升了学生学习书画的兴趣,更加深了他们对中华优秀传统文化的了解和热爱。近年来,岐山县书法协会多次举办书画名家进校园活动,有效搭建起学生、教师、书画家共同参与书画学习的平台,既丰富了学校的文化内涵,也让学生的课余生活更加精彩。

本报记者 李晓菲 摄

宝鸡高新三小:

童声飞扬 放飞梦想

本报讯 教育的声音从课堂走向了生活,从书本走入了心房,从学校走进音乐厅。近日,宝鸡高新第三小学“孩子是天生的艺术家”——心智教育·美育大课暨童声合唱音乐会在市文化艺术中心音乐厅举行(见右图)。

“密林小路旁,铃兰正怒放,像一串串白玉铃铛,风儿把它摇晃……”当天一曲《铃兰》拉开了音乐会的帷幕,悠扬动听的歌声引来台下阵阵掌声。随后,学生们相继演唱了《送别》《小池》《大海啊故乡》等经典曲目,天真的笑容,嘹亮的歌声,完美的舞台效果,给现场观众带来了一场新的视听盛宴。音乐会上,每位小歌手都拿出了最佳状态,在舞台上尽情展示自己,在音乐中获得快乐和自信。

本报记者 李晓菲



金台区南坡小学:

用心打造第二课堂



“横要平,竖要直,就跟做人一样要大气、正气……”日前,在金台区南坡小学的教室里,陕西省硬笔书法执行主席谭大林一边手把手教学生正确的握笔姿势和运笔方法,一边给学生讲做人做事的道理。这一幕是南坡小学硬笔书法教育的一个缩影。

自实施“双减”政策以来,金台区南坡小学利用课后延

时服务,开展“双笔书法进课堂”活动,开设书法课作为学生的“第二课堂”,聘请中国硬笔书法协会高级教师梁书强等为书法指导老师,每周为一至三年级学生上一节书法课。目前,书法文化教育已经成为学校特色项目,学生初步形成了良好的书写习惯,具备了一定的书写能力。

(温瑶瑶 吴利强)

扶风:

非遗进社区 文化共传承



“马勺脸谱起源于‘社火戏’,是一种社火脸谱……”近日,扶风县社火脸谱非遗传承人马亚峰走进扶风县城关街道百合社区,为孩子们上了一堂特殊的非遗传承课。

活动中,马亚峰通过理论讲解与动手实践相结合的方式,为百合社区几十名学生传授了传统文化知识以及马勺脸谱制作工艺,让学生在实践和学习中感受马勺脸谱的艺术魅力。现场,孩子们听完马亚峰关于社火脸谱知识的讲解后,拿起手中的画笔,蘸上各色颜料,开始在脸谱坯上创作。不到两个小时,一个个色彩夸张、风格迥异的马勺脸谱便呈现在大家面前。据悉,此次活动由扶风县城关街道百合社区主办,主题是“赏马勺脸谱 品非遗魅力”,旨在引导孩子们传承非遗文化,争做传统文化的小小“传承人”。

(温瑶瑶 高媛媛)

