

最后五周，决胜中考的关键

建议：在理解中记忆 按部就班复习

□记者 熊大平

距离中考最后五周，很多学生很着急——做不完的辅导书、考不完的测试卷、时间远不够用。此时，中学教师建议学生，不打时间战，理解复习，按照老师的计划解决当天新问题。

理解中背诵记忆

中考要取得好成绩，最后的冲刺阶段很重要。温泉中学政教处主任葛建新认为，记忆类考题是学生抓分的重点。因此，掌握文科类记忆方法尤为重要。他建议学生在理解中复习记忆。

比如说，将背诵的文章，按照大意分层次、归纳成提纲，再背诵记忆。背记文言文，结合文言句式背诵。理解了之后，总结提纲式地背诵记忆，知识复习掌握起来就更加容易。

他认为，不仅文科类科目可以这样做，其实在理科类科目中，也可以采取“归纳解题思路和方法”来记忆理解。

他说，中考的出题其实有据可循，主要是考查学生对部分重点知识的灵活运用情况。

跟随老师计划走

周可初三即将毕业，数理化是他的强项，英语是他的弱项。他将大量的时间花在记英语单词上，经常在自认为复习效果不明显的语文课上记单词或者做数理化复习卷。

葛建新介绍，很多中等偏上的学生，他们认为自己做的题越多，考出好成绩的机会越大，经常在强势科目课堂上补习弱势科目。

“经常按照自己的计划复习，其实这也是一种着急的表现。”葛建新介绍，往年越到临近考试，这样的学生越多。

他介绍，中考中80%左右的题都为基础题和中等难度题，考生复习要重在基础知识、解题能力的巩固和提升上。老师的复习计划是经过教研组研究，对考试大纲和要求能全局把握，学生应该紧跟老师的复习计划复习。



及时解决新问题

很多学生在临考后期都有做错题或者看错题的习惯。葛建新认为，看错题可以，但是当天复习中发现的疑问要及时解决。

葛建新说，最后一个月老师的复习，会紧跟当年的考纲，也会结合一些新的考试趋势。因此在复习中会出现一些新题型，这些新题型是旧知识点新包装后的产物，学生换一个思考的角度也会找到答案。

及时解决这些新疑难，既是对旧知识的回顾，也了解了新的题型趋势。提前适应，考试时出现类似的题型，学生就不会慌张。

他建议考生，在原有的复习计划中，一定要合理安排时间，解决当天的疑难问题。

离高考只有半个月，考生走进“心理高原区” 学生家长要一起做深呼吸

□记者 熊大平

距离高考只有半个月时间，一些考生表现出学习效率低下、注意力不集中、烦躁症状。老师建议，此时家长不要给孩子压力，学生也不要太在乎考试成绩，双方都应放松心情。

案例：学生“高原反应”

刘女士的儿子小周是高三实验班学生，成绩中上等，有些贪玩，每天晚上放学回家还要上网玩游戏。有一段时间，小周总向刘女士抱怨：“压力太大，不想去学校了，要在家自由复习。”刘女士担心孩子在家贪玩电脑耽误学习，没有答应。最近她发现儿子回家不玩电脑了，话也少多了。临考孩子变得爱学习，她反而有些担心孩子压力太大。

距离高考只有半个月，很多学生焦虑情绪加重。有心理老师说，当人的大脑和身体长时间专注于一件事，接近极限的时候，有近乎窒息的感觉，就达到“心理高原期”。在“心理高原期”下，学生有学习效率低下、注

意力不集中、烦躁等表现。小周就是在单一、枯燥、紧张的复习生活下，长时间紧绷神经，便想通过上网、唠叨等方式放松。

建议一：家长换位思考

很多家庭已经进入高考倒计时。虽然父母与孩子的目标一致，但是因思考角度不一样，往往会引起误会，甚至让孩子临考更紧张。因此，老师建议家长，此时多从孩子的角度着想，家长越是小心翼翼地关注孩子的学习，越是让孩子紧张。这个时候家长要保持平常心。

案例中的刘女士，不应一口回绝孩子在家复习的请求。应不应该留孩子在家复习前，刘女士应与老师交流，询问老师孩子在家复习是否妥当，了解孩子的复习计划。如果不宜在家复习，相信老师的建议孩子更乐于接受。既然孩子在家复习，家长就不要刻意多过问，让生活照旧。

建议二：学生调整心态

经过几轮复习和调考，到了最后攻坚的时刻，有部分学生出现泄气、无所适从的状态。有老师说，这个时候心态很重要。

为了保持良好的心态，首先，考生不要理会各种考试后的分数。考试总会有让人遗憾的地方，学生也不要刻意和同学比较成绩；其次，将近期老师讲过的错题，从头到尾做一次就可以了，因为到现在，大部分错题，经过一次性训练，高考前都能记得住；最后，学生在自己近期错题的基础之上，将每一道错题，改一个微小的条件，或者某一个数字，重新把题目再做一遍，巩固复习效果。

现在，很多学生都复习到深夜。老师建议，在剩下的半个月里，最好不要晚睡早起。尽量把自己的复习生活调整成“高考时间”，一天学习安排：上午9点到11点，下午3点至5点。



和孩子们一起学习《弟子规》

咸安区中心幼儿园 李琴

为了弘扬国学文化，培养书香儿童，本学期咸安区中心幼儿园在教师、幼儿、家长之间全面开启诵读国学经典活动。

读经典是从读《弟子规》开始的。起初我很陌生，当我完整地读完《弟子规》后，我由衷觉得学习《弟子规》十分必要。从孝敬长辈，接人待物，到个人言行，《弟子规》都讲得非常全面清楚，成为我的行为准则。

学以致用，将弟子规联系幼儿自身容易

出现的问题进行适时的教育效果显著。幼儿园的孩子正处于活泼好动的时期，尤其是户外活动，他们在操场上撒欢一样地跑，有的幼儿在队伍里嬉笑打闹，此时我就引用弟子规“步从容，立端正。”经过长时间的常规教育，很多幼儿改掉不遵守纪律的坏习惯。组织郊游时，我引导幼儿培养环保意识，引用“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载。”告诉他们对大众要有关怀爱护的心，不仅要爱

人，还要爱天地间万物，爱自然、爱环境。可喜的是国学的教育也影响广大家庭。我班笑笑小朋友就利用“饮酒醉 最为丑”劝诫爷爷注意身体，少喝酒。

自学习弟子规以来，它让我明白我们在苦苦寻求幸福的真谛，追求完美而不得时，只因忽略了一个事实，最不完美的的是自己，最该完美的是自己的那颗心。我们应该在生活中按照《弟子规》教导，不断提升道德素

咸安学校安全隐患大检查

本报讯 4月下旬以来，咸安区教育局在咸安区政府组织下，联合多部门，对全区中小学、幼儿园进行了一次拉网式安全大检查，加强学校安全管理。

检查组对学校校舍安全、交通安全、饮食卫生安全、消防安全及校园周边环境等多方面进行了细致的排查，对排查出来的安全隐患逐一登记，建立台账。同时，下发安全隐患整改通知书，明确整改责任人，整改措施和整改期限，限时整改。

据统计，本次检查共排查D级危房7707平方米，查处超载校车3台、私拼车5台、无校车准驾资质驾驶员4人，食堂、小卖部卫生条件不达标4家，消防设施不达标5家，下发整改通知书45份。

(记者 熊大平 通讯员 曾伟 胡永光 黄永东)

咸宁职业技术学院

开展心理健康教育系列活动

本报讯 5月8日下午，咸宁职业技术学院第五届心理健康教育月启动仪式在大学生活动中心举行，全院10个系(部)的400余名学生代表参加了启动仪式。启动仪式结束后，领导、老师和学生代表在宣传横幅上签名，并参加由生物工程系承办的心愿墙活动。

据了解，本届心理健康教育月组织了心理美文征集大赛、心理主题班会比赛、心理电影展播、主题表演、心理知识讲座、小型趣味活动、“身心健康校园行”公益活动等13个系列活动，旨在通过活动使同学们用更加健康心态面对学习生活中所遇到的问题。

(记者 熊大平 通讯员 边素贞)

温泉郭林路小学

举行学生家长会

本报讯 “有的家长一味地阻止孩子们看课外书，认为看课外书就是不学习的表现，事实上，这种做法是错误的……”昨日下午，温泉郭林路小学举行了学生家长会。全校2—6年级的1600余名学生及家长参加了此次会议。

本次家长会以班级为单位。家长会上，老师介绍了学生开学来表现，家长了解孩子学习情况。就孩子本阶段出现的一些问题，老师家长互相沟通、共商对策。

温泉郭林路小学校长梅冬丽表示，学校每学期都会举办一次家长会，让学校老师和家长之间加强沟通，悉心听取家长意见，形成教育合力，促进孩子健康快乐成长。

(记者 夏咸芳)

孝感职教考察组来我市考察

本报讯 5月14日，孝感职业教育专题考察组赴我市考察职业教育工作。考察组一行实地参观了咸宁职业教育(集团)学校新校区，并详细了解了咸宁职教园区建设项目、咸宁市中等职业教育发展情况。

考察组一行表示，我市大力整合职教资源和普职协调发展问题落实较好，经验值得学习。

(通讯员 葛巍 刘宏平)

