



为鼓励晨读,25日开始,西南大学学生会为晨读的学生们免费赠送一份早餐,包含1个鸡蛋、1个馒头和1杯豆浆。当天15分钟内50份早餐就被领完。(人民网)

# 春天里,处处皆风景,处处皆学堂

□记者 熊大平



春游之二:亲子踏青认识春天

镇先生的女儿在城区一幼儿园就读,这几天班里正在学习“四季”的知识。趁着天气好,计划周末带着孩子去附近的景点看看。镇先生的提议立马得到几个同事兼女儿同学家长的同意。

春游之三:实践学习问候春天

学校、家庭组织春游的形式多种多样,但近年来随着社会教育机构的不断增加,学生教育培训市场越来越活跃。为了扩大教育机构的知名度,他们也会定期组织一些户外活动,丰富学生们的课余生活。

## “春困”让人迷糊 “解乏”来自心态

□记者 熊大平

进入春天,距离高考的脚步也越来越近了,为了帮助考生提高复习效率,结合当前考生中容易出现的焦虑症状。记者采访高三资深班主任,帮助考生走出备考焦虑的阴霾。

“春困”之一:犯低级错误

某高三男生小李,成绩在班里数一数二,今年还通过了国内名校的自主招生考试。小李理科类学科成绩很突出,虽然数学试卷最后两道题比较难,但他都能得心应手的解答。可近一个月以来,在多次考试中,他总是出现思维短路,会做的大题无法当场解答。等交了试卷再反过来思考,又能很轻松的做出来。

第一次出现这种状况,他很焦急,可越是想静下心好好读题做题,越是无从下手。这样的低级错误,小李连续出现两三次之后,也引起了老师的注意。

分析:精神疲惫所致

这类优秀学生平时成绩很突出,对个人要求比较高,通常对生活、环境产生的焦虑不明显,而往往会因为考试成绩小幅度的波动引起考试焦虑症。

鄂南高中高三实验班班主任雷奇华老师说,这类学生在考试中对会做的题目,却经常出现大脑一片空白,而等出了考场之后,那些考试中不会的试题都会做了。主要

镇先生告诉记者,由于工作关系,认识了一位户外旅游爱好者。经朋友推荐,镇先生想,何不带着孩子们去山上看樱花?“感受春天的季节特点,还可以增进孩子们之间的友谊。”镇先生表示发动三个同事,分配车

上周末市区一家儿童阅读机构带着会员餐馆到了博物馆。工作人员介绍,虽然春游系列活动很多,但是参观博物馆这一站活动的家长和学生的积极性最高。

“里面有在咸宁市出土文物、咸宁重大历

阳春三月,正是一年中踏青出游的好时节。丰富多彩的春游活动是学生们最向往的事,学校、家长、社会各界也很重视走出课堂的学习模式,在春暖花开的季节,带领学生走进自然,学习了解自然。

### 春游之一:带领学生走进春天

近年来,由于各种安全事故频发,因此组织春游活动成了学校的一大难事。近日,记者在很多学校了解到,学校很少组织春游,倒是社会实践的户外主题活动多了起来。

近日,市实验小学寄宿部组织了一场亲近大自然的活动。“结合一定的主题,既有教育意义,也能让孩子们玩一玩。”市实验小学寄宿部班主任李刚介绍,春游就是社会实践活动。

21日上午,一年级寄宿班,在老师和家委会成员的带领下,向潜山迈进。孩子

子、游玩摄影、联系出游就餐等。一切准备妥当,上周末他们一行12人来到了赤壁葛仙山。

一路上赏花的车子络绎不绝,一路拥堵,走走停停。油菜花、桃树,每每看到一处

们一路高歌,近两个小时的徒步,终于到达潜山古寺,大家纷纷掏出随身携带的垃圾袋,捡垃圾。李刚说,在活动中锻炼小学生“爱护环境从我做起”的能力,既进行了保护环境的教育,又增进了学生间的感情。

和市实验小学一样,很多中小学的春游被内容丰富多彩的社会实践活动多取代。一位小学校长表示,随着社会发展对学生的要求越来越高,社会实践能力越来越受到重视。通过走到企业一线、实地参观的方式,让孩子们了解科技、增长社会文化见识。

景物,女儿都高兴的手舞足蹈。“等到了山上,女儿已经认识了好几种花。”镇先生说,这些对于大人再熟悉不过的景物,在孩子眼中竟是如此神奇。通过这一次出游,他说让女儿对大自然又多了一些认识。

史事件、咸宁历史文化名人、咸宁风俗礼仪等等。”上四年级的宏宏说,长这么大,还是第一次亲眼看到这么多宝贝,真是大开眼界。他说虽然不是走进大自然,但这一趟参观,犹如在历史长河里走了一圈。

宏宏表示,原始人用自己的智慧制作工具,让他很敬佩。在春天里走出家门,参加这样的实践活动,很多家长表示能激发孩子们对家乡的自豪感,和努力学习建设家乡的热情。

是由于之前学习高度关注、专注,时间一长,精神上产生疲惫感。这种状况在优等生中表现的较明显,但时间多集中在三、四月。

#### “解乏”:调整作息

雷奇华表示,针对学生因精神疲惫产生的高原反应,首先要对作息时间进行调整,增加休息、睡眠时间,连续四五天时间坚持晚上慢跑,使疲惫的身心得到放松。加强自我暗示,树立信心,发现越早,调整的时间越短。

小李就在老师的建议下,每天午休,晚上慢跑几圈,睡前不做任何题目,让紧绷的精神完全放松,经过短暂的几天时间,现在小李已经恢复到之前的备考状态。

雷奇华建议,家长要经常与孩子沟通,及时了解孩子成绩波动的原因,找准原因,再对症想办法。

#### “春困”之二:经不起大考

小张是高分复读生,去年以高分考取武汉大学,因专业不对口,最后选择了复读。在复读期间,小张有着自己的高考目标,平时内向的他,总是埋头做题。他基础知识很牢固,小考、周考在班里都是名列前茅,可到了月考、联考、期末考等大型考试,总是在简单题上失分,班级排名也会下滑。

这种状况从复读的上学期就有所表现,

越临近高考,这种表现越明显。因迫切想考好的愿望,更增加了他对考试的焦虑。

#### 分析:过分关注分数

对于高分复读生,焦虑来源于思想压力大。他们目标明确,思想包袱来源于上一年高考的失利,对新一年高考的期望值过高,还来自家庭、亲朋好友的期望。过多的将个人的学习和他人的眼光联系起来。

这类学生对考试成绩的过度关注,导致在考前就出现焦躁,严重的甚至失眠。他们会对自己得分情况进行认真分析,很在意因马虎丢失的分数,甚至产生自责的心理。

#### “解乏”:长期调整不松懈

雷奇华表示,复读生的心理焦虑现象很普遍,调节的方法重在减压。作为家长,应尽量减少对考生学习成绩的关注,给孩子创造愉悦、宽松的学习生活环境。

作为考生自己,减压要劳逸结合,每天坚持体育锻炼,在运动中释放对学习过度关注引起的压力。雷奇华表示多参加班集体活动,通过活动加强同学间的沟通。愉悦的同学关系,减轻学习中自我增加的负担。

对于复读生来说,这种焦虑持续时间很长,因此状态调整是一个长期的过程。持之以恒的坚定备考信念,劳逸结合,很关键。

作为家长和班主任要增加和这类学生谈话的频率,多以鼓励、赞扬的方式增加他们备考的信心。

崇阳县城关中学

## 推进课改育新人

**本报讯** 作为国家教师教育创新与服务综合改革实验区和全国道德培养实验基地,崇阳县城关中学以课改为抓手,创新育人模式。推进特色第二课堂,走班选课、音乐大课堂、提琴戏进课堂等形式。

为了满足不同学生个性化成长需求,从2010年开始,崇阳县城关中学成立了烹调、集邮、提琴戏、古筝、舞蹈、科技制作、足球、排球等各种兴趣班,开始在第二课堂上推行学生走班选课,全校学生每人拥有了一张独一无二的课程表。

同时,该校搭建课改论坛,推行“学导”模式,全面推进常规课堂教学改革。走进该校一分校教室,课堂上,学生面对面坐着,课桌上没有堆积如山的书本,学生们或写写画画,或交流讨论;教师的讲解时间不超过15分钟,充分发挥学生学习的自主性及团结合作精神。这便是该校的学导教学模式下课堂情景……还有二分校的音乐大课堂、三分校的提琴戏等一批特色校园、特色课堂正如雨后春笋般地在该校茁壮成长。

该校罗校长表示,坚持第一课堂、大课间、第二课堂“三手抓”,挖掘学生潜能、鼓励自主学习、个性发展,让学生真正成为学习的主人。

(饶德斌)