

高效学习 从课堂开始

□ 记者 杨寒冰 文/图



冯家宝

● 课堂效率提高了，课后及时复习巩固，抵得上夜晚苦读好几个小时。

● 每天看半个小时《洛阳晚报》，了解国际、国内及身边发生的重要新闻。

● 很多主观题第一问的答案往往就“隐藏”在材料里面。

“凡事都离不开内外因。我的学习方法是充分利用课堂 45 分钟，这是内因；外因，就是学校给我们提供的优良学习环境，配备的雄厚师资力量。”不愧是学文的学生，毕业于东方高中、今年高考文科综合考取 222 分的冯家宝开门见山说出这样一套学习理论。

学习：课堂 45 分钟很重要

课堂 45 分钟很重要，课堂上老师讲的都有可能成为考试内容。上课时一定要聚精会神，专心听讲，认真记笔记，提高听课效率。

除了记好课堂笔记之外，还要能分清哪些内容是这节课的重点。听取重点，也是有诀窍的。冯家

宝说，一般老师语气加重并反复强调的内容，就是课堂的重点。

课后，一定及时做练习题巩固课堂知识，重点内容应反复训练。冯家宝从来没有为学习开过夜车，每晚 11 点之前就上床睡觉了。他说，课堂效率提高了，课后及时复习巩固，抵得上夜晚苦读好几个小时。

复习：结合学科特点学

来看怎样复习巩固？

图文并茂学地理。顾名思义，地理离不开地图。除了眼睛里有地图，脑海里、心里面也应该让地图常在。主要国家的经纬度、海陆位置、大陆架轮廓、版图轮廓等都应该烂熟于心，这些内容要经常眼前“浮现”。

记图的同时，还要把图形与课本上的文字结合起来，这个方法尤其适用自然地理的学习。人文地理的学习，可适当侧重于文字。

通览教材学历史。万变不离其宗，历史教材一定要经常看、反复看，精心看。教材上的小字、人像、线路图等要用心去看。

每次考试前，教材至少要过三遍。第一遍通读教材；第二遍，查缺补漏，记不太准的内容，在第二遍时巩固记忆；第三遍，再整体过一遍教材，做到万无一失。

联系实际学政治。政治与现实生活密切相关，所以，要想政治学得好，就不能脱离生活实际。课本

知识要系统化处理，梳理主干知识，让其脉络清晰。然后按照“纹路”复习巩固，联系实际。

比如，听到妈妈“唠叨”早上菜比晚上菜贵时，就要联想到政治经济学上的价值规律，供求影响价格等内容。看到风扇在转动，就要联想到“世界是物质的，物质是运动的，运动是有规律的……”看到新闻里讨论国际关系时，就会想到课本上说，国家利益决定国际关系等。

时政热点是政治考试的重要内容之一。冯家宝每天都要坚持看半个小时《洛阳晚报》，了解国际、国内及身边发生的重要新闻。

考试：找到题眼再答题

考试时心理素质也很重要。怎样使高考时不紧张？冯家宝的秘诀是：先通览卷子，然后在心里默读题目，这样既能转移紧张情绪，又能找到题目的题眼。题眼很重要，找到了题眼，答题时就有了明确的目标。

文科综合主观试题比较多，冯家宝的做法是先看问题，再看材料。很多主观题第一问的答案往往就“隐藏”在材料里面。

答题时，一旦写错了字，用斜线画上两道就足够了，千万不能涂成小黑疙瘩，影响卷面整洁、美观，影响得分。

高分秘诀

宏瑞达复读学校 协办
咨询电话：65881152
地址：纱厂北路 21 号

选美比赛

24 岁的密歇根小姐莉玛·法吉击败 49 名佳丽，赢得 2010 年美国小姐桂冠。法吉在好莱坞星球赌场饭店举行的选美会中，经过泳装、晚礼服和访谈等项目后脱颖而出。

After 15 contestants strutted in swimsuits, five were eliminated. Another five were eliminated after the evening gown competition.

在泳装展示环节中，15 名竞争者中有 5 名被淘汰。另外 5 名选手在晚礼服展示环节被淘汰。

evening gown competition 指的是“晚礼服展示环节”的比赛，也可以用 evening wear competition 来表达。选美一般包括五个环节：Personal Interview（个人访谈）、Talent（才艺展示）、Lifestyle & Fitness in Swimsuit（泳装秀）、Evening Wear（晚礼服展示）和 Onstage Question（现场问答）。

这些参加 beauty pageant（选美大赛）的女孩为了获得桂冠，很多人会选择做 cosmetic surgery（整容手术）来使自己更加完美，包括 face-lift（面部除皱）、breast implant（隆胸）等。有的女孩为了保持身材会用极端方式 lose weight（减肥），有的人还因此患上 anorexia（厌食症）。（许晓晨）

新起点·小学一年级之数学篇

培养数学素养“润物细无声”

西工区实验小学 李辛可

● 教学主要通过形式多样的活动，让孩子从已有的经验出发，主动建构、理解数学概念，获得数学方法。

● 入学前的孩子只需掌握 1~10 以内的数字及其加减法，家长不必要求孩子反复练习数字。

● 家长可以利用生活现象，调动和保持孩子对数学世界的好奇及探究的冲动。

幼儿、小学教育是基础教育的有机组成部分，是系统工程的重要环节。做好幼小衔接，不但要在学习内容上搞好衔接，还要在教育方法、形式上逐步靠拢。

从孩子已有经验出发

一年级数学教材的主要知识点有：数一数、比一比、1~10 的认识和加减法、认识物体和图形、分类、11~20 的认识、认识钟表、20 以内的进位加法等。

教学主要通过形式多样的活动，让孩子从已有经验出发，主动建构、理解数学概念，获得数学方法，对孩子进行数感及观察能力、思维能力、口头表达能力、学习习惯的培养；使孩子对数学产生浓厚的学习兴趣，发展用数学进行交流、解决问题的能力。

关键是能力的衔接

刚入小学的学生，比较容易受外界影响，注意力易分散，而数学学科本身又不似其他学科生动好玩，所以，孩子对学习数学容易产生枯燥感，家长要培养孩子的学习能力，养成良好的习惯，为更好地适应小学学习做准备。

幼小衔接的关键不是知识的衔接，而是能力的衔接，因此，家长应从培养孩子的视觉专注能力、听觉记忆能力、逻辑思维能力、口语表达能力、交往能力、创新能力等入手，不能只停留在知识的摄取上。

入学前的孩子只需认识 1~10 以内的数字，掌握简单的 10 以内的加减法即可，家长大可不必要求孩子反复练习数字，更不必让孩子学习 100 以内的加减法等复杂知识，这既容易伤害他们的手部肌肉，又会导致孩子产生厌学情绪。



（资料图片）

一些看似简单的游戏，就能帮助孩子做好幼小衔接的准备。如通过下棋、计时完成任务等培养孩子的专注力；在家里给孩子布置一个学习角，培养孩子的自觉学习意识和自豪感；让孩子做家务、整理自己的物品，培养自理能力；多带孩子参加集体活动，培养他的交往能力。

创设学习数学的环境

幼小衔接要特别注重培养孩子的好习惯，具体包括生活习惯、行为习惯、学习习惯、语言习惯、思维习惯等。假期中，家长可以尝试着做以下几点：

一是每天抽出时间与孩子一同阅读与数学有关的书籍，仔细倾听孩子对故事的描述，问一些和数学有关的问题。

二是与孩子一起创设学习数学的环境。如一起为玩具、家里的物品贴上数字标签，在孩子的房间中布置一些数学趣味题、趣味故事，使孩子随时随地感知数学的存在。

三是联系生活，引导孩子对数数、形状、数量关系等有初步的感知和认识，可以利用超市的排队长龙、屋顶的模样、餐前餐具摆放等生活现象来引导孩子学习，以此调动和保持孩子对数学世界的好奇及探究的冲动。

学英语

环球雅思英语学校 协办
咨询电话：64817979 64919930