

新学期·新起点

□ 记者 杨寒冰

后天,学生们就要开学了,新学期该作出哪些规划呢——

规划好成长路线图

导读

C02

新学期·新学校

C03

新学期·新教师

C04

新学期·新家长

学习规划 自主合作探究

有人说,学习如同吃饭,有的学生喜欢自己做饭吃,有的学生喜欢等老师喂着吃。设想,有一天,老师不在身边了,后者是不是该饿肚子了呢?所以,学生在新的学期应学会自主学习,即便离开了老师,也不会挨饿。

怎么自主学习呢?洛阳师范学院附中副校长魏荣梅说,记住自主、合作、探究这三个关键词就可以了。

自主即自主学习,培养学生学习的主动性。学生应作好课前预习,预习不能简单地看一遍书就结束,要边看边想:预习的内容和以前哪些知识有联系,哪些是自己弄不懂的内容,这些知识和现实生活有哪些联系……带着思考预习,再带着问题去听课,想不专心听讲都难。

合作即同学之间的合作。预习时遇到的问题,通过和同学讨论就能弄明白。课堂上听不懂的内容,和同学讨论一番后,就能理解。有些学生习惯问老师,但有时找不到老师,事后又忘了去问,于是疑惑没有及时解决,当老师再讲新知识时,这个学生可能因为之前的问题没有解决,对新知识就理解不了。因此,请教同学,不失为一个快速解决问题的方法。

有些学生不愿帮别人解答问题,怕自己的知识被“偷”走了。其实,给别人讲解的过程是一个双赢的过程,对方得到了他想要知道的知识,讲解人等于复习了一遍知识。研究表明,24小时后对学生新知识进行检测,做到视听结合的人能记住10%的内容,进行实践练习的人能记住75%的内容,将学到的知识教给别人(立即进行运用的)的人能记住90%以上的内容,所以在学习中助人即帮己。

探究即深层次的学习研究。同学们一起探讨所学知识与其他学科之间、与生活之间的联系,每个学生的经历不同,所感悟的答案肯定不同,学生之间进行探讨可以共享成果。

学而不思则罔。市实验中学历史老师李昭强说,学生应学会梳理知识,将知识系统化、条理化,以一周或一月为周期,学会思考,定期梳理,这样才能将知识活学活用。

习惯规划 晨诵午看暮省

好习惯让人终生受益。新学期学生应养成哪些好习惯呢?新教育改革发起人朱永新认为,晨诵、午看、暮省对学生来说非常重要。我市不少学校积极开展这些活动。

西工区丹城路小学积极开展晨诵活动,学生每天上课前大声诵读15分钟,内容是优秀古典诗词、现代诗歌、儿童歌谣以及常用英语口语。

每天诵读时间不长,但贵在坚持。校长马全红说,学生每天背诵一首诗,一学期就能背诵近百首;每天熟读一句英语常用口语,一学期就能熟读近百句。

该校学生以农民工子女居多,多次转学导致他们成绩很差。曾经有一个三年级的女生参加入学测试,语文成绩只有23.5分。经过一年的晨诵,期末考试中该生语文成绩达到了70多分。

午看可以帮助学生养成爱阅读的好习惯。阅读可以帮助学生提高理解能力,拓宽视野,解决作文文难的问题。

暮省即坚持写日记,这的确是件好事情。魏荣梅说,一次上化学课,她讲的是水的净化方法,课后,她让学生做一个净水器,然后比比看,谁的净水器最“厉害”,净化出的水最干净。实验结束,她让学生们写一篇学科日记。有学生就写了做净水器的艰难过程和被老师表扬后的激动心情,并感悟出水的净化过程非常艰难,人人都应该养成节约用水的习惯等。一篇学科日记,不仅让学生回顾了知识,而且培养出了正确的用水观念。

健身规划 每天锻炼一小时

身体是革命的本钱,市实验中学体育教研组组长徐哲成建议学生,新学期要把锻炼身体当成重要的事情来做。

课间操要认真做,课外活动要积极参加。适合学生做的运动有跑步、跳绳和打篮球等有氧运动,尤其是跳绳,简便易行,不受场地限制,一根跳绳就能“跳”出好身体。运动剧烈的30米、50米、60米等短跑项目,不适合学生练习。

对学生来说,比较适合运动的时间是早晨和下午放学后。早晨不宜运动量过大,最好选择运动量小的项目做。下午放学时空气中含氧量最高,此时运动效果最好,可选择运动量较大的锻炼项目。

刚开学,天气较热,运动后如果大量出汗,一定要及时补充水分。喝不惯淡盐水的同学,可选择喝运动型饮料,不要喝碳酸饮料。

想要收到好的锻炼效果,每周至少要进行两次锻炼。早晚都进行锻炼的同学,早晚各锻炼30分钟;集中在下午锻炼的,每次不少于1个小时。

锻炼身体,贵在坚持,要循序渐进,不可心血来潮,突然过量、过猛运动,这无异于暴饮暴食,不但起不到健身效果,反而会损伤身体。

新学期,无论过去如何,每个学生都应该充满自信,迎接新学期。无论是学习,培养习惯还是锻炼身体,只要目标确定,就要坚持下去。要相信没有解决不了的困难,相信通过努力和坚持,一切会越来越美好。



绘制 闵敏