

# 冲刺大考 把寒假变成“加油站”

□记者 杨寒冰 通讯员 孙红涛

汽车“跑累”了,需要去加油站“喝点茶”(加油)、“歇歇脚”,然后动力十足,重新上路。

对于初三、高三的学生来说,在冲刺中招、高招的路上找个“加油站”歇歇脚,补充一下体力,不失为一个好办法。

寒假来了,学生们不妨把寒假作为“加油站”。

## 假期重于学期

著名教授冯德全说,假期重于学期。很多教师非常认同这种说法。

市实验中学初三(1)班班主任周涛认为,之所以说假期重于学期,原因如下,在学校,同样的教室、同样的时间、同样的教师、同样的内容,有的学生听课效果很好,有的学生听课效果很差,为什么会有这样的差异?差异源自家庭教育的不同。假期是孩子享受家庭教育的重要时期,如果家长能利用假期这段时间,帮助孩子培养一些好习惯,或者帮着孩子把薄弱学科补上来,对孩子新学期的学习、生活将有很大帮助。

男生小刘是周涛班里的学生,初一、初二时,他的成绩在班里排25名左右,中等偏上一点。小刘的家长非常重视假期教育,每个假期,他们都会根据小刘的期末考试成绩,帮他分析失分原因,鼓励他利用假期复习弱学科,巩固优势学科。几个假期下来,小刘的成绩有了明显提升,升入初三后,进步更为明显,曾考过班级第一名、年级第三名。

市十九中教导处副主任、高三(2)班班主任耿崎峰说,他曾经教过一个女生小吴,也是因为很好地利用了假期时间,使成绩有了显著提高。

小吴学习勤奋,每次考试都因为物理拉分,影响到总成绩。有一次,她哭着找到耿老师,请求帮助。耿崎峰安慰她以后,送给她一本书——《十年高考》,书里有十几套物理模拟高考试题。小吴利用寒假时间,将十几套试题认真做完,之后将做错的题进行整理,对照教材,查找相关知识点,进行复习巩固。

“新学期开学后,小吴的物理成绩一下子就上来了。”耿崎峰说,“学生如果能把握好假期的时间,对知识进行查漏补缺,提升成绩是很快的。”

假期学习,身边没有老师,学生在选择复习资料时,最好选择有详细答案解析的资料。如果答案过于简单,学生只知道自己把题做错了,却无法知道错在哪里。

## 计划重在落实

今年的寒假比往年时间长一些,初中是1月11日放假,高中是1月14日放假,开学时间都是2月7日,是中招、高招之前最后一个长假。

将近一个月的时间,属于学生自己支配,把握好了,会起到“加油站”的作用,把握不好,则可能把时间白白浪费。

制订寒假学习计划很有必要。市十九中高三(2)班学生郭萌迪计划在这个寒假,重点补自己的弱科——物理。她计划用点面结合的方法复习。点:把以前做错的物理题,回顾一遍,然后对照教材,复习相应的知识点。面:按照知识板块,把掌握得不好的板块作为复习重点,同时做几套模拟高考试题,进行全面检测。

市十九中高三(2)班学生李东毅也制订了自己的寒假学习计划。

英语学科的单词,语文学科的文言文、古诗,生物学科的基本概念等是每天必须复习的。另外,每天上午或下午集中一段时间复习数学、物理、化学三个学科中的任意两门。对自己的弱科——数学,李东毅计划多做题,寻找规律,构建数学模块。

李东毅还计划在寒假,向回洛过年的大学生们寻求学习经验和应试技巧。

作为理科学生,郭萌迪和李东毅都计划

在寒假多看作文书、多看时政新闻,搜集作文素材,提高写作水平。

学生们的计划听起来都很不错,但计划重在实施。耿崎峰建议学生,制订寒假计划,最忌大而空,要制订得越详细越好,比如不能仅仅计划复习物理,而要具体到复习物理的哪一部分,教材看过之后,准备做哪些相关的习题等。

寒假是比较热闹的一个假期,因为要过年,学生要尽量找安静的环境学习;如果有可能,最好找几个同伴一起学习,这样有利于制造学习氛围。

学生有弱势学科,大多因为基础知识掌握不牢,周涛建议学生在补习弱势学科时,不要贪多,不要贪难。比如数学,如果学生能把教材上的例题理解透彻,习题全部做对,并能举一反三,成绩自然就能上去。

学生的作业质量能反映听课的效果,家长可通过观察孩子写作业的状态,了解学生在校情况,以便更好地进行家庭教育。

寒假毕竟是假期,适当的早睡、晚起,适度的娱乐都是很有必要的。周涛建议学生,可以看看电视节目,听听音乐,但不要玩游戏、看长篇小说或频繁参加成人的酒会、K歌等娱乐项目。

## 身体重在锻炼

身体是本钱,有健康做基础,才能有力量向前冲。无论高三、初三学生,利用寒假锻炼身体,是不能缺少的功课。

尤其是初三学生,4月1日至15日,要参加初中体育升学考试,利用寒假积极锻炼,更有必要。

冬季肢体较为僵硬,如果突然发力运动很容易受伤。市实验中学体育教研组长许哲成建议学生,运动前一定要做热身运动。

先做热身操,将手腕、肩部、腰部、膝盖、脚踝等处的关节活动开,或者进行慢跑,待身体发热之后,将外套脱去,开始锻炼。

今年体育升学考试科目是中长跑(男生1000米,女生800米)、立定跳远、篮球运球。锻炼方法老师平时在学校都已反复讲过,学生可按照老师讲解的方法进行锻炼。

很多学生锻炼之后,习惯立即坐下或躺下,这种被动的休息方法很不科学。许哲成建议,锻炼之后,不要立即坐下或躺下,要做放松操,让身体进入积极的休息状态。

放松操做完,身体热量散去后,要立即穿上外套,防止受凉感冒。

刚刚运动完,血液主要集中在四肢,胃部

血液不足,如果立即进食,会引起肠胃不适,建议运动后30分钟再吃东西。

过年离不开吃,初三学生正处于长身体的时期,食欲比较旺盛,一定不能贪吃。许哲成说,考虑长高的因素在里面,学生在寒假的体重增长要控制在2.5公斤以内,待开学进入紧张有序的生活后,体重能很快减下来;如果寒假时体重增长5公斤左右,就很难减下来了。过重的体重,肯定会影响体育考试。

寒假锻炼身体时,要注意安全,防止受伤。锻炼的场地、时间都要考虑。场地要开阔、平整,不要在结冰的路面上锻炼,以防滑倒摔伤。冬季天亮得晚,黑得早,进行锻炼不宜过早或过晚,在视线不好的时间锻炼,也容易引发意外。

孩子是有一定惰性的,自控能力弱,建议家长和孩子一起锻炼,既锻炼身体,又拉近了和孩子的距离,一举两得。

**寒假特刊**  
市第十九中学协办  
电话:63935437 63923347  
地址:洛阳市唐宫西路46号

