

答疑解惑

孩子成绩不稳定咋办

□记者 王晓丹

高三学生家长:最近,孩子总是无精打采,成绩忽上忽下。老师说,鹏鹏出现了“高原现象”。孩子该咋办?

市二中高三年级主任徐长锋:临近高考,许多学生会出现“高原现象”,表现为泄劲、否定自己、没有动力、丧失信心等。

主要原因有:复习到现在,分数没有提高,开始怀疑自己;在考场上遇到不会的题,或是某科考不好,其他科目也发挥不好;复习方法不对,或不会总结,投入与收效却不成正比。

有的家长不知道如何与孩子沟通,在家里不敢说话,怕影响孩子的心情——其实,这对考生也是一种压力,还有的家长过分紧张,也会让考生患得患失。

市一中高三(12)班班主任马海燕:要想走出“高原现象”,首先,考生要正视自己的水平。如果成绩波动大,看看是不是知识点掌握得不够牢固,做题速度不够快,或是错题的整改不够到位。其次,需要“阳光心态”。目标要明确,每天制订小计划。在考试中,遇到难题学会自我安慰。在最后阶段,理综和文综要多进行限时训练。如果学习方法不对路,可以和老师沟通后进行调整。

你有问题我来答,快加入洛报教育高中群(QQ群号:521345851)讨论吧。

爸妈下厨

鲫鱼豆腐汤
补脑又充电

鲫鱼豆腐汤

□见习记者 刘敏 文/图

高考到了冲刺阶段。今天,涧西区的郑先生教大家做一道补脑的鲫鱼豆腐汤。

●食材

鲫鱼、嫩豆腐、姜、葱、油、盐。

●做法

第一步:鲫鱼杀好沥干水,鱼身抹上盐,姜丝放入鱼肚子,腌15分钟。

第二步:热锅凉油,放入鲫鱼,煎至鱼皮呈现出金黄色翻面煎。

第三步:鱼煎好后,在锅中加水、放葱,大火煮15分钟左右,放入豆腐,转中火煮10分钟,最后放入盐、葱。

●点评

郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说:鱼类含有大量不饱和脂肪酸,对增强记忆力很有帮助。豆腐中含大量磷脂,对神经组织、脑细胞很有好处。

高中·学生

高考填报志愿近在眼前,热播职业剧影响了不少孩子的选择

跟着《外科风云》选专业靠谱吗

□见习记者 刘敏
通讯员 丁雯雯

最近,职业剧《外科风云》热播,吸引了一大批学生粉丝。剧中主角的职业是医生,有人因此萌生当医生的想法。那么,跟着热播剧填报志愿靠谱吗?

1 故事:
看了《外科风云》
高二女生想当医生

市民张女士是一名高二学生家长,最近她有点忧虑。“女儿看了几集《外科风云》,迷上了剧中主角庄恕、陆晨曦,他们都是胸外科医生。昨天聊天时,她竟然说以后要当医生。”张女士说,“我觉得这属于盲目跟风,电视剧只展示了医生光鲜的一面,与实际情况一定有偏差,我怕孩子被误导。”

市民麦子说:“我妹妹2012年高考,因为喜欢电视剧《心术》,所以报了医学类专业。她同学因为爱看《盗墓笔记》而报了考古专业。”

白领小南说:“我高三时,《超级女声》很火,看多了觉得以后去电视台工作也不错。因为节目结束时的工作人员表里有‘编辑’岗位,就报了编辑出版专业,到学校才发现我们学的是图书制作。”



《外科风云》剧照

(资料图片)

2 分析:因势利导 引导孩子进行职业规划

社会学者安锋说,青少年因为一部电视剧喜欢一个职业是很正常的事,家长不必过分担忧,可以此为契机,引导孩子进行职业生涯规划,比如,张女士可以让女儿与从事医生工作的亲友交流,了解这个职业的真实状况。

安锋在洛阳师范学院教授职业生涯规划课程多年,他另一个身份是全球职业规划师(GCDF)。“从孩子对某

个职业感兴趣,到填报相关专业,再到真正从事某项工作,是一个长期过程,需要家长从小帮孩子进行规划。”他说,家长可以多带孩子体验各种职业,还可以借助霍兰德职业兴趣量表等专业工具,了解孩子的兴趣和优势,从而确定职业方向。做好职业生涯规划,孩子的求学之路会目标明确、动力十足。

3 建议:想当医生 别报基础医学专业

那么,对于想当医生的考生来说,填报志愿时应注意什么呢?为何选择“基础医学类”专业的考生,毕业后不能当医生?

河科大医学院副院长、教授王建刚介绍,“基础医学类”专业主要是为高校、科研机构等培养从事教学、科研工作的人才,该专业毕业生无法成为临床医生的主要原因是,行医必须考取执业医师资格证,相关法律明确规定“基础医学类不能报考”。此外,“基础医学类”专业毕业的本科生,考研时也不能跨专业考临床医学。

想当医生的考生可以填报“临床医

学类”等专业,王建刚对此有以下提醒:

第一,临床医学专业的费用较高。在河南省,该专业学费每年比文科类专业高1000元左右。毕业后,学生须接受3年住院医师规范化培训,培训期间有补贴。如果考研,研究生学业和住院医师规范化培训可同时进行。

第二,临床医学专业的分数较高。以河科大为例,临床医学专业一直是学校所有二本专业里录取分数最高的,去年只比一本线低两分。如考生想当医生,但分数达不到本科,可以选择医学类专科院校,专科毕业之后,可以应届生的身份参加专升本考试。

高中·学习

高中三练没考好 还有机会逆袭吗

□见习记者 刘敏 记者 王晓丹

离高考还有不到一个月,想临时抱佛脚,也要抱得对才行!我市两位高中毕业生用他们的亲身经历,讲述了抱对佛脚的逆袭故事。备考冲刺阶段该怎么做?河科大附中高一年级主任南国峰进行提醒。

最后一个月 我的理综提高20分

●学生档案:胡帅飞,毕业于伊川一高,高考成绩628分(2016年),考入大连理工大学

●学生讲述:平时,我的理综在250分左右,但高考考了270多分。三练后,我用15天时间,把生物课本过

了一遍。同时看做过的卷子,我又找了一本理综卷子,把每套题里的生物题都做了。在最后一个,我每天抽出10分钟练字。写得整齐、漂亮,才能让改卷老师看着舒服。

●老师点评:三练后,还能做很多题、复习很多知识。考生要有针对性地复习,一定可以提升。

英语考了50多分 但我没有放弃

●学生档案:张浩天,毕业于市一中,高考成绩477分(2016年),考入太原学院

●学生讲述:三练时,我的成绩竟然比二本线低了20多分!那段时间,我一度很消沉。班主任知道后,

对我说:“最后一个月,拼的不是成绩而是心态。现在努力,不晚!”

于是,我让自己放松下来,每天抽时间散步和打篮球。我的英语是短板,我决定从作文下手,每两天写一篇作文,让英语课代表帮我纠错。

我每天做一篇完形填空和阅读理解,然后把不认识的单词抄到小本上,早上花1个小时背诵。高考时,我的英语考了89分,比平时高40分,总分越过二本线19分。

●老师点评:考生遇到问题可以找班主任和同学沟通,寻找适合自己的放松方式。需要提醒的是,不要选择对抗性运动,否则容易受伤。