

“背书”“听力”“锻炼”是初中生期末复习关键词,本期奔跑团嘉宾的任务是——

猜字谜 备考线索咋把握

□见习记者 赵丹/文 记者 寇玺/图

初中期末考试,主要考查学生的综合能力、学习习惯、自我管理能力和自我管理能力等。然而,很多学生在复习阶段盲目采取题海战术,市实验中学初二教师胡春博和张帆发给初中生的任务卡是“做题的同时注意总结规律”。本期奔跑嘉宾能否完成本次任务,在猜字谜的游戏中夺得头筹?



市实验中学八年级学生家长刘景云

【学生】

一个小目标 这次我要考第一

奔跑嘉宾崔云龙(市实验中学八年级):

●有目标

我总考第二名,所以这次期末考试,我的目标是第一名!请大家和我一起猜字谜,这次期末考试,我能考第一吗?

●有计划

为了完成期末考试的目标,我给自己制订了严密的学习计划。早晨的时间很宝贵,我的记忆力早晨最好。所以,每天早上6点,我会利用20分钟背英语单词,或者看数学典型题。这20分钟,就是我的“黄金早餐”。

下午3点上课,如果把午休时间用来睡觉,岂不可惜?妈妈在手机上下载了一些适合我英语水平的英文读物,每天中午我都会听十几分钟,算是给自己加道“英语菜”。

别小看这十几分钟,对英语成绩的帮助真不小。期中考试时,我在英语听力上吃了亏,妈妈就帮我想了一招。每天坚持听,我对英文的理解能力慢慢增强了。课本上的同步听力,以前偶尔会听不懂,现在我觉得很容易。

我觉得如果因为学习牺牲运动时间,那就得不偿失了。运动不光能放松身心,还能培养我的毅力。每天放学后,我会在操场跑1500米,还会跳远。晚上完成当天的复习后,我还会做仰卧起坐和俯卧撑。做几组运动后,我睡得可香了!

●必杀技

我最认可的学习方法就是“功夫下在平时,绝不临时抱佛脚”。每天,我都会跟着老师做随堂笔记,老师上课讲的内容,不管自己是不是已经掌握,都认真听讲,随时记录。

放学回家,我再把这些笔记整理一次:我要先翻看一遍,再把笔记默背出来,做成思维导图。思维导图不需要做得很精致,只要自己能看懂就行,这样复习反而节约时间。

点评嘉宾任德远(洛阳外国语学校教师、高级家庭教育指导师):

这名同学懂得把大目标具体化,分解为一个个小任务,这是很多学生在制订复习计划时所欠缺的。建议学生在制订复习计划时,注意劳逸结合、科学具体、可行性强,如早上起床的“黄金早餐”,利用好午休时间加强英语。

制定复习计划时安排要科学,可以像这名同学一样,按人的记忆规律——遗忘率随着时间的流逝先快后慢而制订。

需要提醒一下,迎接期末考试时,在考前心理调适、临场发挥策略等方面,也应有所准备。



市实验中学八年级学生崔云龙

【家长】

一道小禁令 孩子学习时别去送水果

助攻嘉宾刘景云(市实验中学八年级学生家长):

孩子平时很听话,我觉得我并没有帮太多忙。期末考试这段时间,我觉得最重要的助考方法就是什么都和平时一样,这样才不会给孩子增加压力。

●重视老师布置的任务

有的家长会在冲刺阶段给孩子报辅导班,我从来没报过。我觉得越是在复习阶段,在是否报班这个问题上越要谨慎。在学校,老师会给孩子制订复习计划、布置复习任务,而且学校老师最了解孩子,我相信他们的能力和水平。家长要做的,就是帮助、督促孩子认真完成老师布置的任务。

●有话就跟孩子好好说

孩子正值青春期,再加上期末复习阶段压力大,情绪控制也自然会差一点儿。我会注意有话跟孩子好好说,不拿家长的威严去压制孩子,更不会说“我是你妈,我管你怎么了?”之类的话,争取心平气和地和孩子做朋友。

有时候,我也很想知道,孩子在学校都做了些什么,尤其是在复习阶段。这时候,我不会直接问,而是拿自己的信息“交换”。比如,我会告诉孩子我今天在工作中遇到了哪些有趣的事,他自然而然也会说一些学校的事。这样,既能让孩子了解一些学习之外的新鲜事、放松心情,也能打开孩子的心扉。

●有事没事别影响孩子

孩子毕竟是孩子,对外界的诱惑和干扰缺乏抵抗力。因此,在孩子学习时,我会把家里的电视、电脑都关掉,营造一个安静的学习环境。为了工作,我也需要不断学习,所以做完家务后,我会拿起书陪孩子复习。

有的家长关心孩子,会时不时地给孩子送杯牛奶或者送盘水果。我不会这样,因为我觉得孩子累了自然会休息,这样做反而会打扰孩子。

点评嘉宾任德远(洛阳外国语学校教师、高级家庭教育指导师):

家长们应该像刘女士一样有一颗平常心,这样才能正确认识孩子、理解孩子。

首先,“有话就跟孩子好好说”“没事别影响孩子”都符合青春期孩子的心理特点,能增加孩子对父母的接受度。

其次,不要拿家长的威严压制孩子,要和孩子平等交流。

再次,刘女士对孩子是否上辅导班的理念也是正确的,值得其他家长学习。不论何时,如果孩子坚决不上辅导班,家长千万不要为了治愈自己的心病而想当然地给孩子乱报。