

媒媒联动

一些考生临考压力大、复习乱了阵脚——

高考前如何“满血”备考

本报记者 张春铭

马上就要高考了,刘小红给班上的每个学生买了一株向日葵,寓意一举夺魁。刘小红是陕西省商洛中学高三(20)班班主任和英语教师。为了缓解学生们的高考压力,刘小红借着端午节买来粽子,系上金丝带,班会上在每个学生的额头碰一下,祝福他们2022年高考必中。就是带着孩子们玩,让他们放松一下。刘小红说。

高考临近,如何稳住心态,抓住最后的窗口期高效复习,成为不少考生和家长关注的话题。中国教育报特别推出“高考季”名师公益课堂,视频连线全国优秀教师、陕西省教学名师刘小红,全国优秀教师、首批齐鲁名校校长韩忠玉,北京市优秀教师、北京十一学校学术委员会轮值主席王笃年3位正高级教师,共同就高考如何高效备考,为网友答疑解惑。

忍不住焦虑怎么办?

现在家长和孩子最焦虑的是发挥失常,最担心的是考试的难易程度。这些都是正常的。刘小红有多年带毕业班的经验。她说,在这个阶段,需要引导孩子正常发挥。教师和家长保持正常状态,以往怎么做,现在继续怎么做。安安静静地陪伴孩子就是最好的,可以带孩子做一些减压的活动,让孩子亲近大自然、放松心情。刘小红也建议,家长要让家里一切正常,别让孩子心里有亏欠感,考生高考的时候就能正常发挥。

作为山东省潍坊第四中学校长,韩忠玉有着40多年的教育教学经验。在韩忠玉看来,高考前有紧张、焦虑的心理现象很正常,但是不要过度。韩忠玉建议,淡化高考的神圣感,把高考当作一次大型的模拟考试,做到高考平常化、平常高考化。

很多优秀的考生,高考失利,不是输在知识能力上,而是输在缺乏信心上。韩忠玉建议,考前要坚定信心,加强自我认知,可以把自己担忧的问题逐一列出,把不利于考试的大脑程序统统删除,比如过分夸大缺点、忽略优点的定势思维,过度焦虑、急躁的心理倾向,认为自己能力差、脑子笨,认为自己准备不充分、肯定考不上大学等不自信的观念等。建议每天进行自我激励,进行积极的心理暗示,正向强化,比如“我早就准备好了,我一定能行”等,让大脑中枢神经兴奋起来,有效缓解紧张情绪,使自己有一个良好的备考心态。

刘小红建议,还可以用意念法让考生减轻焦虑,有些家长和学生会假设各种不好的可能性,可以引导他们用意念法多设想各种美好的结局,增强信心。



近日,贵州省黔东南苗族侗族自治州从江县第二民族高级中学的高三学生参加放飞“梦想”纸飞机活动。 吴德军 摄

考前如何复习更高效?

老师让自由复习、自主整理,没有规定的作业,这下不知道干啥好了。哎呀!时间所剩无几了!咋到处都是漏洞呢?怎么办呢?高考前,王笃年经常听到这样的声音。

王笃年建议考生,可以再读教科书,这是命题人挖掘素材的“宝地”,还可以找各科近2-3年的高考真题,再次研究必考点和常考点,查查近期大考卷子自己的错误,看考前可以改正、提升的点有哪些,认真地解决,同时坚持做题,保持手热。

高效复习需要我们充分利用好三个本子。韩忠玉说,一是用好思路本,可以借助做过的试卷和历届高考真题再次绘制知识体系思维导图,万一考试时大脑空白,思维导图能快速提供规范的解题思路;二是用好错题本,错得多说明找到了知识的空白区,频率高说明这个考点是常考点,考前力求保证两点:把以前做错的题改对,同样的错误不要再犯;三是用好考题本,考前对经典题目的解题步骤了然于胸,并准备几种特殊题型的解题方法。

最好的复习方法是3个“回头看”。刘小红说,可以把高三这一年做过的题、标记有错的题,再看一遍。

考试当天注意哪些细节?

每年高考,都会有考生找不到准考证、身份证。刘小红建议,家长和教师为学生复印一份准考证、身份证,复印件放在家长或者班主任手里,万一学生找不到,也能让学生先进考场,不至于临场慌乱、影响考试。

有些考生在发试卷时才进入考场。王笃年建议,要按规定时间入场。发卷前的时间,也是考生的考试时间,可以利用这段时间调整考试心态。

王笃年介绍,高考考卷的第一道题,一般都比较简单,但是出错率还是很高。他提醒考生,答题不要抢跑。选择题,有比较才有选择。做题时,慢做会的题,求全对,稳做中档题,一分不浪费,舍弃全不会的题。

对待大题,王笃年建议,务必先读整道题,包括其各个问题,而非只看题目。读第二遍时再下笔书写,遇到困难时回头再读原题。他还提到一个细节,按顺序使用草稿纸的各个区域,方便自己理清思路。

韩忠玉建议,临场发挥要规范应考,注意细节。规范答题,最大限度地减少非知识性失分。要做到审题规范、做题规范、书写规范。答题时要把握好答题结构,抓住关键词语。考生首先要考虑答案的关键步骤、关键词语。文科类学科(如政治、历史等)要尽量用学科术语,理科类学科(如数学、物理、化学等)要尽量步骤详明。

考生要告诉自己,已经做好了充分准备,带着自信轻松走向考场。祝考生们高考旗开得胜、金榜题名!刘小红说。

·网友提问·

@农农不看到就决不改名:又失眠了,高考期间也失眠怎么办?

刘小红:上床睡觉时间和以前大体保持一致。可以睡前听一些舒缓的轻音乐,也可以听英语听力,说不定就很快睡着了。

王笃年:如果考前失眠,考生也不用紧张。年轻人熬一次夜不会有很大影响,第一天上午考试靠着考试的兴奋劲,正常考试没问题。考完后中午抓紧时间休息一下。

@橘子味汽水\_kk:梦见自己在高考,考完和边上的潘潘子对答案,结果发现自己有一篇小阅读没做,吓得从梦里醒了过来。

王笃年:各场考试后,不对答案。如果你选的B,问了其他3个人都选A,可能心态就崩了。但说不定你的答案是对的。

刘小红:高考期间不对答案,要相信自己。考试结束后,答案都会出来。



扫码观看直播回放

(上接第一版)

多所高校通过两两“对决”、校园比美的方式精彩亮相。清华大学、中国人民大学展现校园的青春昂扬;浙江大学、厦门大学邀网友在“浙里,美一厦”、天津大学、武汉大学的携手出现,让大家惊叹“我的天,美到加”、中央美术学院、中国海洋大学的校园美不胜收,花开成海;东北大学、江南大学则展示了南来北往的如画风景;上海交通大学、西安交通大学的校园之美更是交相辉映。这些校园美景大比拼吸引了更多学校的参与,河南、山东、陕西等省的高校纷纷组队,接力挑战,晒出大美校园的魅力画卷。

除了高校组团参加,还有很多师生自发投稿,积极参与到活动中。在苏州大学天福校区,刻着校训“养天地正气,法古尚今人”的东吴大学老校门前,绚烂的晚霞正在枝头绽放。苏州大学党委宣传部教师张东润用相机定格了这一瞬间,投稿给了“大美校园”征集展示活动。她说:这里是学子们记忆中最鲜明的地方,时刻都有校训在提醒我们,珍惜时光,练就完人。

下完雪刚出太阳,天空一片蔚蓝色,远处的博格达峰巍峨雄壮。午间,新疆大学学生曹勤哲正要前往食堂,恰好偶遇这样一幅校园美景,急忙驻足拍摄,在博格达峰的映衬下,我们记忆校区广阔而有层次,这就是我心中大美校园。

东北林业大学退休教授邵兴准业余酷爱音乐,谱写了千余首歌曲,工作了40余载的校园自然也成为他的灵感来源:每当我驻足于东林校园,四季美景碎我心田,媚儿山巍峨,凉水静幽,林中育人,砥砺攀登。他把这首自己精心谱曲的校园歌曲报送给活动组委会,优美的曲子通过活动展示

平台传播开来。

展示美好 师生创作绘新篇

徜徉大美校园,品味风土人情,师生们为了将大美校园的自然之美尽情展示,纷纷拿起相机、颜料、纸笔,认真创作记录。

历时半年,前后拍摄50余次,延时摄影作品(时空湖大)成片不易。每次拍都要晒一两个小时,调色又要花一个小时,好看的景色又总是转瞬即逝。只要一看到有感触的景色,湘潭大学材料科学与工程学院大二学生陈单涛就会叫上小伙伴们架起相机。虽然拍摄的过程辛苦,但是成果却让他们深深震撼,一切都那么和谐,那么完美。这次有这样一活动,能够把这个视频展示出来,是太美好的一件事。

当现代的设计与古老的陶瓷碰撞,会出现什么样的火花?3名江西陶瓷工艺美术职业技术学院的学生给出了答案。刚到景德镇读书时,我们就产生了灵感。该校学生江辉和两名小伙伴选取景德镇的建筑和陶瓷元素,以抽象的形式、极简的线条和立体的结构,创作出《景德印象》系列画作,彰显了景德镇的悠远历史和中国瓷文化的博大精深,我们学校也深受景德镇的人文影响。

紫云末、方解石、黑曜石,纯天然矿物作颜料,在金属箔的映衬下熠熠生辉。安徽省合肥市五十中学东校望江路校区2020级学生齐艺嘉用自己的岩彩画参与此次征集展示活动:我画的是我们学校的标志性雕塑“放眼世界”。希望这件作品能够表达我对学校和老师的感谢,让所有同学都能回忆起校园生活点滴的美好。指导教师王海岭说:学生用岩彩形式创作,感受传统壁画的古朴和现代岩彩画的美感,记录下校园最美的

风景,对他们的审美能力和人文素养又是一次提升。

鲜艳的色彩、稚拙的笔触,孩子们绘就的校园充盈着童年的无忧。在山东省寿光市汇文学校二(2)班学生陈可馨的笔下,她正躺在花丛掩映的草坪上酣睡,身旁还放着一篮满满当当的面包。每天来到学校,就像在花园里学习生活。老师带我们走过了每一个角落,我才发现学校有这么多美景,需要静下心来细细品味。陈可馨说,当她的作品在“大美校园”活动展示平台上展出后,一名网友留言说:美的画作为校园锦上添花,映照出师生美的心灵。

以美育人 携手同表爱国情

了解校史校情,聚焦以美育人,牢记使命担当,学校师生在参与“大美校园”活动中,感受校园之美,传承爱国之情,笃定报国之志。

一砖一瓦间诉说沉浮,飞檐斗拱中见证文明,清华大学古老计时器下镌刻的行胜于言,滋养着一代代清华人立大志、明大德、成大才、担大任。徜徉于校园,师生与往圣先贤的雕像和碑刻相遇,在心灵层面与先辈共享了同一个空间,也让过往的历史潜移默化地指导着当下的学习与奋斗。清华大学新闻与传播学院副教授、国家形象传播研究中心副主任梁君健表示,校园之美鼓舞着师生员工在砥砺前行道路上永不停步。

石门墩、白皮松、海棠树、校训石、大师雕像,校园里师生的打卡点,是中央美术学院传统文化可触摸的物化载体,这些物件承载着美院人的百年情感。中央美术学院党委宣传部部长秦建平介绍,中央美术学院近年来致力于百年传统文化建设,打造了富有浓郁美院情结和百年历史温度的传统课堂,此次积极参与“大美校园”活

动,也是希望更好地传承优秀传统文化,在师生中打造一堂“大思政”课。

大美校园活动开展以来,天津大学深入推进实施“美丽校园计划”,与师生共建富有文人气息的校园环境,通过各官方平台发布体现校园风光、大学文化、家国情怀等方面的推送、摄影、视频等新媒体作品。天津大学党委宣传部常务副部长吕静说:活动不仅展现校园之美,也体现精神之美、育人之美,激励同学们在青春赛道上跑出天大学子踔厉奋发、勇毅前进的精神面貌。

作为“大美校园”活动第一阶段“自然之美”的协办高校,厦门大学组建了工作专班,为广大学子热心参与提供技术支持。这次活动从校园着眼、从师生出发,以小见大反映10年来教育发展的重大成就,创意非常好。厦门大学党委副书记徐进功表示,活动引导广大师生留心关注身边的美好,充分挖掘学校的底蕴,感悟校园之文化和教育事业的大发展,收到了以文育人、以美育人的良好效果。

据了解,大美校园征集展示活动作品通过教育部政务新媒体、中国教育报、中国教育电视台、学习强国、中国青年报、哔哩哔哩等平台展示以来,引起网友热烈讨论,累计浏览量近两亿。网友“树下的小生灵”留言:饮水思源,爱国荣校,这是一辈子铭记的校训。网友“青青子衿”留言说:大美校园,真赞!更多网友在留言中表达感恩母校之意、努力奋斗之情。

目前,“大美校园”自然之美阶段即将收官,大美校园“人文之美”阶段正在开启。人文之美征集展示作品将聚焦师生群体,彰显人文底蕴,紧扣校园历史文化的积淀与传承,展现教学、科研、社会实践、志愿活动中的师生风采,让更多的青春故事、校园传承、报国之志尽情展现。

2022年青少年高校科学营活动启动

本报北京6月2日讯(记者 林焕新)今天,青少年高校科学营承办单位对接会以线上形式召开。中国科协、教育部、中科院等主办单位、支持单位有关负责人出席会议并讲话。会议解读了2022年青少年高校科学营活动实施方案、疫情防控预案,对云上科学营平台进行了介绍及使用培训,并对活动有关事项做了集中解答。

此前,中国科协、教育部联合发布《关于开展2022年青少年高校科学营活动的通知》,将于今年7-8月组织海峡两岸暨港澳地区1.4万余名高中生及带队教师,以线上线下相结合的形式走进清华大学等55所高校、中国科学院海洋研究所等9家科研院所和中粮集团等7家央企,开展为期一周的科技与文化交流活动。

2022年高校科学营活动将发挥各分营承办单位学科专业特色和优势,在开展名家大师报告、走进国家重点实验室等活动基础上,组织开展科学

家进中学、带着STEM资源包去支教、试点周末科学营等活动,利用科普资源助力“双减”。同时利用数字化手段精心设计和开展线上活动,开设“青春向党”专栏,引领青少年感恩、听党话、跟党走,大力弘扬爱国、创新、求实、奉献、协同、育人的科学家精神,激励广大青少年为建设世界科技强国、实现中华民族伟大复兴不懈奋斗。各分营线上活动将同期向广大青少年和社会公众开放。

据悉,以“科技梦 青春梦 中国梦”为主题的高校科学营自2012年举办以来,已成功举办10年,累计有10万余名营员参加,其中港澳台地区营员8000多名。该活动向青少年传播科学知识和科学思想,激发科学兴趣,培养科学精神、创新意识和实践能力,激励广大青少年树立科技报国理想,厚植科技创新后备人才培养沃土,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人作出积极贡献。

新长征激活教育“黔”力

(上接第一版)

产教融合育新人,“校农结合”助振兴

5月10日,记者来到遵义医科大学“校农结合”实验大棚,恰好遇到遵义医科大学基础药理教育部重点实验室首席科学家石京山教授,他正带着硕士研究生现场采样,比较人工大棚栽培和仿野生栽培金钗石斛内生菌群的差异。石京山手把手地教,研究生脚踏实地学。

石京山团队的科研成果不仅仅停留在书本上,还通过与金钗石斛龙头企业深度合作,将科研成果在赤水等革命老区落地应用和示范推广,目前已发展金钗石斛仿野生种植基地37755亩,总产值2.26亿元,实现销售1.77亿元,直接带动贫困群众就业222人,带动农民增收18821户,石斛产业成为赤水市2017年成功脱贫摘帽的重要支柱产业。

在遵义医科大学,像石京山这样经常上山下田、将论文写在大地上的教授、专家还有很多。该校党委书记何志超介绍,遵义医科大学是抗战后我们党创办的第一所医学院校,红色基因服务人民的初心代代相传。

为助力脱贫攻坚和乡村振兴,2017年11月,贵州大学启动“博士村长”乡村振兴计划,采取“产业+专家+基地+博士村长”工作模式,组建以博士研究生为主、硕士研究生、本科生为辅的“博士村长”实践队。5年来,320余支实践队、1.4万余人次投身全省脱贫攻坚和农村产业革命,学生们在生产一线与群众同吃同住同劳动,晒黑了脸、炼红了心,带富了群众、成长了自身。

贵州省明确农村产业革命的十二大农业特色优势产业后,各高校优化学科专业结构,推动高等教育内涵式发展,实施“黔富民”和“黔匠”计划,加强涉农院校人才培养和乡村人才职业能力培训,目前已组建产业团31个,选聘300名产业导师直接领办产业。推动校企合作、工学结合、产教融合、顶岗实习,推动中职、高职协同,努力推动120万农村建档立卡户1户1人1技能全覆盖。

职业院校更是推动农村产业革命的生力军。

党的十八大以来,贵州省聚焦“大职教”,建设“技能贵州”,职教系统共培养输送技术技能人才110余万人,高职、中职毕业生平均初次就业率分别达90%、94%,中高职毕业生省内就业率由30%上升到70%。相继实施教育“9+3”计划、中职“百校大战”、中职强基工程、职业教育“双高计划”等,推动职业教育和经济社会发展共生共赢,把职业教育办成脱贫致富奔小康的“直通车”。

职教一人,就业一个,脱贫一家,是贵州职业教育改善民生的真实写照。通过持续努力,贵州职业院校在校生规模从不到60万增长到近100万,全省30余万家庭经济困难学生

通过接受职业教育,进而实现家庭的脱贫致富。

“双减”新实践,教育新篇章

近日,记者在赤水市第一小学的劳动教育基地看到,退休党员钟幼玲正在给学生讲解果实套袋的技巧和作用:草莓挂果后为什么要套袋?这可以有效防止病虫害,让草莓在纸袋里长得又大又红。小学生们对草莓的认知从餐桌上、超市里来到了真正的草莓大棚,真正理解什么是“粒粒皆辛苦”。去年以来,钟幼玲和其他退休党员怀着“退休不退教、绽放夕阳红”的情怀,自发组织起“教育轻骑兵”志愿服务队,走到孩子们身边,助力“双减”课后服务的提质增效。

2021年7月开始,贵州教育系统强力执行“双减”政策。2021年11月,教育部基础教育司组织遴选的全国第二批学校落实“双减”工作典型案例公布,贵州省赤水市针对难点堵点强化课后服务保障的做法上榜。诞生过“四渡赤水”光辉战例的革命老区赤水,创造了一些破题妙招。该市通过充分整合优质校内校外资源,推动课后服务高质量高水平实施,通过深化保障机制,加强财政投入,确保“双减”政策有序有效落地。通过组建“教育轻骑兵”志愿服务队,开展“菜单式”教育定制服务,为学生卸下过重学业负担。全面推广课后服务“1+1+N”模式,即1课时作业辅导+1次30分钟体育锻炼+N类自主选择社团活动。其中N满足了学校薄弱学科建设、学生兴趣爱好等多样需求,实现学生自主选择,教师“菜单式”定制。

赤水的“难”就在师资结构性缺口,“堵”是堵在城乡学校需求不一样。成功打造“教育轻骑兵”,让全市优质师资能够在城乡学校之间充分流动,突破乡村薄弱学校教育均衡发展瓶颈。今年春季学期开学以来,赤水市“双减”更加和谐更加有效。赤水市教体局党组书记、局长何勇表示:

今年春季开学后,黔西南布依族苗族自治州安龙县继续落实好“双减”政策,春潭街道第二小学积极推行“5+2”课后延时服务。邀请国家级非物质文化遗产项目“布依族武术”传承人杨刚做教练,300多名学生参加“武术兴趣小组”,每天课后练习布依族武术,既减轻作业负担,又传承民族文化。该县栖凤街道第一小学开设书法、体育、民族舞、乐器、天文等30余个社团,满足学生多样化需求,丰富课余生活。

贵州省推进“双减”工作10个月来,以“四个统筹”为抓手,大力确保“双减”落地见效。统筹好减负与提质、校内与校外、严管与厚爱、考试与评价4个方面,作为推动贵州基础教育高质量发展的重要抓手。

秉持“美的教育”理念,践行“特色教育强省”战略,贵州教育迈向更加优质均衡的新阶段和更快提质增效的新长征。

教育部“大美校园”活动开启第二阶段

(上接第一版)网友留言中,有老师表示,记录下校园最美的风景,对学生的审美能力和人文素养又是一次提升;有毕业多年的学子真情告白,母校,想你了,希望母校继续努力;有家长表达对学校认可和感谢,孩子在学校得到了各方面的提升,一流的师资,造就一流的人才。

人文之美阶段征集展示作品将聚焦师生群体,彰显人文底蕴,紧扣校园历史文化的积淀与传承,展现教学、科研、社会实践、志愿活动中的

师生风采,展示教育脱贫攻坚、教育系统抗击新冠肺炎疫情、全面建成小康社会中的教育力量,让更多的青春故事、校园传承、报国之志尽情展现。

活动以集体或个人等方式参与均可,作品需注重政治性、思想性、艺术性相统一,大力弘扬社会主义核心价值观,内容健康,积极向上,发送至邮箱dameixiaoyuan2022@163.com。优秀作品将在相关平台展示。