

北郊初中名师开“123”良方

## 用“心”赋能,笑迎中考

■本报记者 毛翠娥文 图片由受访者提供



胡祝娟,任教于常州市北郊初级中学,中小学高级教师,常州市骨干班主任,曾获常州市中小学班主任基本功一等奖、班主任论文一等奖,所带班级曾被评“常州市文明班级”。

高考落幕,中考临近。毕竟是人生中首个大考,孩子难免会有些紧张。考试倒计时之际,考生、家长如何平稳度过、自信迎考?常州市北郊初级中学胡祝娟老师,分别为考生、家长开出“123”定心剂。

### To考生:一切如常,维持当下生活、学习节奏

首先,保持一颗平常心。“平常心”是指一种平静、淡定,不刻意轻松或也不过度紧张的心态。平常心不要去想“万一考不好怎么办”;也不要去想考完之后的自我放飞。平常心是看到熟悉的题不激动,以免大意,看到陌生的题,也不慌张。一切如常,维持当下的生活、学习节奏。

其次,防止两个极端。一是完全放松,二是过度紧张。紧张是正常的,适度紧张反而可以增加大脑的活跃度。但是,当紧张确实影响到自己学习生活时,接受承认自己的紧张情绪,不要总想着去消灭它。如果因为紧张而出现了躯体反应,如失眠等,可以尝试着适量的体育运动和积极的自我暗示,也可以与家长、老师沟通,获得更多支持。

第三,做好三种准备。一是知识上的准备。多做真题,重在温习;适度新题,关注错题。同时还要了解一些中考考试突发情况的应对策略,比如感到紧张时如何进行自我放松训练。二是身体上的准备。保持身体健康,不贪凉、不贪吃,调整好作息和生物钟,保证体力与精力充沛。中午要有午休,保证自己在考试时间段是精力最好的时间段。三是心理上的准

备。要相信自己!切不可相信“一模、二模成绩决定中考成绩”这样的言论。一模、二模的考试只是一个检验点,而非终点。无论什么时候,都不要放弃。要相信自己,相信学校、相信老师,相信自己是幸福与幸运的。

### To家长:多倾听、多肯定,做好孩子的“定海神针”

首先要保持平和心态。直面中考,有的孩子会紧张,但又不会表达与调节,跟家长说话时会比较烦躁。这时候家长更应该保持平和心态,营造和谐的氛围,做好孩子的“定海神针”。无论遇到什么突发情况,父母要保持平和心态,孩子也会稳定很多。

其次坚守两个原则。原则一是少说话,多倾听。唠叨、攀比不可取,过度呵护也容易让孩子有压力。因此要和孩子多做双向交流,多倾听孩子的想法,了解孩子的需求,有时候也可以用幽默的语言缓和气氛。青春期的孩子比较敏感,会从家长的微表情中解读家长的想法。要让孩子觉得父母和他在一起,相信他、支持他,这样才能和孩子一起面对并解决问题。原则二是少否定,多肯定。家长要多使用肯定表述。“抓紧最后的时间,别偷懒”,“考不好,你自己看着办”……这样的沟通反而会给孩子造成消极的心理暗示,干扰孩子,产生负面效应。可以说“今天复习挺辛苦的,接下来你打算怎样安排”、“想考好是人之常情,咱们尽力不后悔”,增加对孩子的肯定,相信孩子可以自己解决很多问题。

第三,扮演好三个角色。做孩子的“心理按摩师”,特别是对于心理负担较重的孩子,则要帮助其疏导减压,缓解中考前后的焦虑。做好“后勤部长”,多留意孩子的身体状况,适当补充营养,但饮食应以清淡营养为主,尤其在考试当天。做好“考生小助理”,提醒孩子出发前准备好复习需要的资料、物品及考试要用的文具等。

### “常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYXS),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。

## 45项中小学生学习性研究成果精彩亮相



本报讯(毛翠娥 孙美荣)近日,常州市中小学研究性学习优秀成果现场展示暨特等奖、一等奖答辩活动分别在龙锦小学、市教科院附属初中、市教科院附属高中举行。来自全市小学、初中、高中的45个学生研究小组在展示中交流成果,在答辩中深化素养。

45项研究成果覆盖自然、社会、生活等多个领域,紧跟时代脉搏,贴近生活实际,体现了学生对身边事物的深刻洞察和对专业知识的追求。

既有关于社会热点话题的探究,如新北区香榭湖小学深入研究了预制菜、武进区湖塘桥初级中学聚焦老龄化背景下的社区食堂;又有对历史文化的传承,如龙锦小学对汉服展开调查与研究,市教科院附属初中探秘延陵巷陌。既有科技探索与创新制作,如江苏省常州高级中学探究高湿色牢度印花胶制备与改进、江苏省前黄高级中学研究牙种植体如何进行无菌检验等;又有地方

特色资源的挖掘与推广,如武进区芙蓉小学深入调查了水产芙蓉螺蛳、溧阳市竹箠中心小学寻访“网红村”“鹅村”的蜕变之谜。这些多元化的研究选题不仅展现了学生的创新精神和研究能力,而且为社会各领域的发展提供了新鲜的视角和参考。

展示环节,研究小组以图文并茂的方式展示了研究过程,内容充实、逻辑清晰、成果丰富,体现了他们对研究主题的深刻理解和独到见解。评委们对细节的追问和对实施的探讨,进一步激发了学生们的思维火花和探究精神。

一年一度的常州市中小学研究性学习优秀成果展评活动,真实反映了学生亲历、研究和实践的全过程,彰显了综合实践活动跨学科、项目式、实践育人的价值。作为培养学生综合素养和创新精神的重要途径,研究性学习正在推动教育教学方式的深刻变革,促进课程改革的深入发展。

## 非遗烙画进丽中课堂

本报讯(王云 毛翠娥)6月6日,该校具有深厚美术功底和艺术创作基础的谢伟老师,拜师常州烙画大师汪鹤鸣,接受大师亲传,研修常州非遗项目——烙画技艺。今后,烙画将作为一本校本课进入丽中课堂。

谢伟老师在全国首创“砂纸画”教学,曾获全国优秀教学成果一等奖、常州市美术教师基本功竞赛一等奖等多项荣誉。拜师仪式上,谢伟表示要创新非遗传承方式,让非遗文化扎根丽中,绽放更夺目的光彩。

据介绍,丽华中学秉持“赏识”校训,以学生为中心,以成长为导向,致力于“博思温稳、通文达艺”的追梦少年搭建舞台。学校积极推动“非遗课程进校园”活动,先后开设留青刀刻、套色刻纸、花式鞭龙、京剧脸谱等校本课程,聘请非遗传承人来校开班授课,使校园生活变得丰富多彩和灵活生动,既让学生体会到了非遗项目绝佳的技艺,也传承了熠熠生辉的民族精神,拓展了学校教育的广度和深度,深化了学校德育、美育的工作内涵。

## 常报“小小新闻官”职业体验营火热开招!

一张报纸是如何诞生的?记者、编辑平时工作是啥样的?采访、主播、剪视频,是怎样的体验?常州日报社今年暑假特别推出“小小新闻官”职业体验营,带你全方位、沉浸式体验媒体人的采、编、拍、剪、播,揭开新闻行业的“神秘面纱”。

**招募对象:**1—7年级学生,热爱交流、思维清晰、反应敏捷,有较强语言组织表达能力。

**活动时间:**7月8日—12日。

**活动形式:**走读,营员每日8:30到常州日报社(现代传媒中心)集合,16:30结束全天活动。

**活动内容:**“一张报纸的诞生”主题新闻探

索;“网红记者”面对面、摄影实践、小主播体验;新能源企业实地采访,打卡老城厢、城市新地标;“遇见长江”主题科普活动,“科技创新”主题实践。

**活动地点:**

课堂教学:常州日报社、常州少年新闻学院(位于常州现代传媒中心);

现场实践:老城厢、新能源企业、创新中心等。

**活动班额:**30人/期(20人成团)。

**活动费用:**非小记者1980元/人,小记者1580元/人(包含课时费、正餐费、物料费、保险等)。

**报名咨询:**0519-86630997;18020417683(微信同号)。

**报名方式:**扫码报名,提交报名信息,工作人员将联系缴费。

