

“两考”在即,考生们准备好了吗?

导报讯 “两考”在即,你准备好了吗? 又到了紧张的考试季,参加今年高考和中考的学子们都已打起十二分精神,铆足干劲,迎接挑战。

今年,高考、选考安排在6月7日至10日进行。7日上午和下午分别进行语文和数学科目的考试;8日上午和下午分别进行技术和外语科目的考试;9日上午进行物理和思想政治科目的考试,下午进行化学科目的考试;10日上午考的是历史和生物科目,下午考地理科目。

中考则在高考后一周进行,即安排在6月16日至17日。16日上午和下午分别进行语文和数学、历史和社会·道德与法制科目的考试;17日上午和下午分别进行科学和英语科目的考试。

一场考试,考验的是学生的学习答题技巧、心理素质、身体素质等,最后几周,考生如何将自己调整到最佳状态?

为此,记者采访了兰溪五中心理教师方少萍,与大家畅谈考生考前心理该如何调适。她认为,中考高考前,调整学生的身心状态是非常重要的。考生要合理规划学习和生活,注意提高复习的针对性和有效性。对于考生如何调整状态,她给出了七条具体建议。

建议一:思想纯粹

最后几周,考生要消除一切不必要的外部信息,减少外部干扰,使思维更加纯粹,目标更加单一,作息更加规律,休息更加科学。

建议二:稳定情绪

临近考试,由于压力大,考生情绪容易出现较大波动。在快节奏、高强度的学习和生活中,考生应该调整自己的情绪,保持稳定的状态。

学生应该多与自己比较,少与同学比较,做一个“输得起”的人,有一颗坚强的心。要做到这一点,一方面要懂得如何健康地释放压力;另一方面,要劳逸结合,根据个人身体状况保持良好的精神状态。

建议三:劳逸结合

研究表明,体育锻炼有利于释放压力,提高学习效率。运动是减轻压力最好的方法,考生要留出适当的体育运动时间,锻炼最好放在上午进行,避免睡前太过兴奋。运动方式建议选择适当慢跑、跳绳等。

建议四:释放焦虑

考生要用平常心看待模考分数,相比于成绩,考生要关注的是考试中没有掌握的知识点,找到没有掌握或记忆库紊乱的章节,然后对这些章节进行重新学习和记忆整理,只要认真地解决每一个没有掌握或记忆紊乱的章节,将来的困难就会越来越少。

如果近期考试出错较多,你不妨这样想:幸亏不是高考,试卷出得真好,小部分题目才是我没有掌握的,找出了我的薄弱环节,正有利于查漏补缺。

建议五:保持节奏

节奏感对考生来说非常重要。学习节奏、考试节奏、运动节奏、睡眠节奏应尽量保持科学规律。

以睡眠节奏为例:睡眠不能没有底线,不能为了学习而压缩睡眠时

间。考生想通过延长学习时间来获得理想的学习成绩,这只会导致第二天学习的低效率。由于效率低下,只能更进一步压缩休息时间来弥补,从而形成恶性循环。

建议六:时刻细心

细心是一种长期的习惯和能力,需要渗透到日常生活的方方面面。以考场答题为例,养成工整书写和规范答题的习惯,可以避免不必要的低级失误;养成分区打草稿的习惯,可以提高检查的效率,也更容易查找出因粗心导致的错误。

建议七:强化自信

高考之路注定孤独艰难。考生必须相信自己,坚持自己的梦想。没有人会嘲笑你的目标有多高,人们只会嘲笑你的努力和目标不匹配。

这段时间,对于自己的缺点和不足不要过多责备,要多看、多想、多忆自己的长处和潜力,激发自信心。考生每天可对自己进行积极暗示,强化自己的信心,自我打气。

乾坤未定,你我皆是黑马! 剩下的最后几周,要调整好心态,掌握好节奏和方法,相信你们一定能在高考中赢得胜利,加油!

记者 姜一峰



兰溪二中开展应急演练活动

导报讯 为提高学校师生的自救逃生能力,提升学生防溺水安全意识和自护自救能力,日前,兰溪二中举行了一场防灾减灾、防溺水应急演练活动。

演练前,兰溪市红十字应急救援队和学校联合制定详细的防灾减灾、防溺水应急演练方案,明确演练目的和演练方法,强调注意事项,并由班主任指导学生学学习防灾减灾的相关知识。

演练正式开始,学校拉响警报,师生用湿毛巾捂住口鼻,弯下腰,沿着墙角,各班教师一前一后引导学生按照指定的疏散通道有序逃生,并到操场集合。

市红十字会应急救援队队长马庆宏对火灾安全疏散演练进行了现场评估,随后他向同学们接连提出了三个问题:“为什么要用湿毛巾? 为什么要弯下腰? 为什么沿着墙角?”他一一作了解释,并向大家明确了演练疏散的动作要点。

在随后的防溺水演练环节,全体师生还体验了“一盆水憋气”小游戏。大家在脸盆注入半盆水,分别通过十秒、二十秒、三十秒及四十秒种的憋气实验体验溺水场景。实验结果显示,大部分同学在30秒左右难以坚持,感受到呼吸困难。

“夏季是溺水事故高发时节,大家一定要正确掌握防溺水知识。”现场,马庆宏还向全体师生讲解了防溺水基础知识、防溺水措施、正确施救自救方法。

灾难没有预演,生命须当珍惜。不少师生表示,此次活动让全校师生深受启发,使师生们更加充分地认识到安全的重要、生命的可贵,有效地增强了安全防范和自我保护能力。 记者 姜一峰

柏社中心小学垃圾分类督导小队正式上岗

导报讯 “垃圾分一分,环境美十分!”近日,柏社中心小学全体师生积极引导同学们从捡起地上小纸片的点滴做起,践行“小手拉大手,以点带面”的方式,将垃圾分类工作从学校延伸到学生家庭,发动村民做好垃圾分类,助力全国文明城市创建。

据悉,自垃圾分类工作开展以来,为了能让垃圾分类工作落地有声,柏社中心小学对全体学生进行垃圾分类知识讲解、现场教学、模拟“上岗”等一系列培训,从中选出了垃圾分类工作优秀的学生代表,组成了该校首支“垃圾分类督导小队”。柏社中心小学地处山区,有大部分学生都

是跟着爷爷奶奶生活的,老年人生活习惯不同,对垃圾分类没有具体概念,要真正落实好垃圾分类工作并不是件易事。小小督导员们为了让更多人有垃圾分类的意识,正确地分类垃圾,他们戴上“红袖章”,一户一户地将自己所学的知识讲给爷爷奶奶、叔叔阿姨们听,认真地宣传垃圾分类的必要性。同时,利用自己的空余时间,去部分同学家中进行“突击检查”,如果哪一户家庭的垃圾分类工作没有做好,他们就会耐心地在现场进行劝说,作进一步的知识普及。

从本学期开始,柏社中心小学还

给每一位同学发了一本垃圾分类记录手册,让每一位孩子每日对自己家中的垃圾分类情况进行记录。小小监督员们利用放学后或周末的空余时间,对垃圾分类和记录情况进行监督检查,以此来保证各个家庭垃圾分类工作正常开展。

通过“垃圾分类督导小队”一系列的耐心讲解、监督反馈和定期检查,以校带家的垃圾分类工作模式有所成效,村民们的垃圾分类意识有了显著提高。接下来,学校也会加大小小督导员队伍的建设,更加规范其工作。

记者 胡梦真

兰溪教育界深切缅怀数学巨擘王元

导报讯 王元院士去世的消息传到兰溪、传到母校柏社乡六山小学,家乡人民纷纷为这位数学界巨星的陨落悲痛不已。

1930年,王元出生在兰溪。在三岁时,其父亲调省里工作,王元也跟着到杭州居住。抗战爆发后,王元全家回兰溪避难,住在水阁塘乡蒋家。王元与弟弟就读于蒋氏公学(今六山小学),在那里度过了一个愉快的童年。

人生百年,立于幼学。蒋氏公学的教育之始,来日聚成了王元的璀璨星河。26岁那年,王元证明了哥德巴赫猜想中的“3+4”命题,使中国首次在这一领域跃居世界领先地位。随后,他与恩师华罗庚合作,提出了享誉国际学术界的“华-王方法”。

对于故乡兰溪,王元有着一一种不

可分割的情感。2018年,他曾在给六山小学的一封信中写道:“这是我初上小学,看照片,一切如前一样,十分清晰。我家窗外,面对铁甲山,我总想爬上去看看,但无人带我去。”

遗憾的是,由于年事已高,王元心有余而力不足,回乡之旅终未能成行。但王元院士牵挂家乡人民之心不改,他在回信中这样勉励家乡青少年,“努力不计年,自强永不息。”

岁月洗礼,院士魂牵梦萦的铁甲山依旧威风凛凛,山脚下的读书声清朗响亮。

家乡兰溪寄托着王元的游子情思,而他曾经就读的六山小学,也一直以这位数学领域的巨擘为荣。

六山小学官微发文哀悼王元院士,文中写道:“斯人已逝,岁月留痕;

求是创新,德才兼备;奉献才智,报效祖国;求知为人,吾辈楷模。惊闻王元先生辞世,六山小学全体师生不胜哀恸。六山学子定会带着王元院士的期许,在求学道路上脚踏实地、积极进取,不懈努力! 王元先生千古!”

斯人已逝,音容宛在。曾与王元院士有过两次通信来往的六山小学校长李晓辉说,在他看来,王元院士不仅治学严谨,而且从字里行间能感受到院士的随和、亲切待人之风。

“王元院士在数学领域取得的非凡成绩,诠释了何为择一事精一学钟一生,这无疑给后学做出了榜样。”李晓辉说,家乡学子定会带着王元院士的期许,在求学道路上脚踏实地、积极进取,不懈努力。

记者 姜一峰

“幼小衔接”走进张坑小学

导报讯 近日,兰溪市张坑中心小学与上华街道大园畈幼儿园携手举行了一场幼小衔接活动。大园畈幼儿园大班的孩子在张坑中心小学老师的带领下参观了张坑小学的阅览室、心理健康室、音乐室等场馆,走进了有着“小小菜园”之称

的“知味田”,还有模有样地排起整齐的队伍,观看了升旗仪式,聆听了国旗下讲话,有的还跟着大哥哥大姐姐们做起了课间操。这次幼小衔接活动,孩子们通过亲眼观察、亲耳聆听、亲身体验,近距离感受到了小学校园生活的无限魅力,为他们顺利进入小学奠定了坚实的基础。

通讯员 吴能福