

中考倒计时,考生们如何逆转制胜?

看看镇海中学台州分校教师冯莹的实用复习建议

记者 王怡/文 陈静/制图

距离中考还有不到一个月的时间,相信很多正在备考的考生们,已经开始紧张起来了。在复习备考的过程中,有很多重要的时间节点和复习策略。如何抓住最后的机会,摆好心态逆转制胜?来看看一线教师分享的实用复习建议。



夯实基础,切忌一心只攻克难题

中考在即,面对只剩下一个月不到的时间,以及各学科成堆要攻克的难题,初三学生小张感到有些焦虑。

“我的数学一向不太好,感觉复习时总找不到方向,有时候自乱阵脚,做题也是毫无效率。”小张告诉记者,两个月前,班主任就督促他们按照平时的学习进度,为自己拟定了一个大致的学习计划表。

起初,小张的效率还挺高,每天都能基本完成计划表里的任务。但随着中考临近,她开始担心好多题型不会做,如果碰到考试怎么办。想得多了,心态也就放不稳了。

小张的问题,相信也是不少考生们如今正面临的烦恼。中考倒计时,如何调整好心态高效复习、全面备战?记者就此咨询了一线教师的建议。

回归教材,多研究历年中考真题

收心复习,要落实到实际行动上。对此,冯莹建议考生们可以先学会剖析自己,正确定位,把握课堂主阵地高效复习。刷题时,尽量提高自己的做题质量,而不是“为了做题而做题”。

“不管什么时候做题,做多少题,大家一定要明确做题的真正目的。”冯莹说,尤其是备考后期,考生们更应该花时间高质量地做题,然后认真核对参考答案,看看答案当中的解题技巧。抓重点、补短板,把复习焦点放在补足自身的弱点上。

找出弱点的方式有很多,比如整理错题集、画思维导图等方式。善于整理错题本,可以帮助大家在中考复习阶段切中弱点、指出要害,是最好的复习资料。

放平心态,注意劳逸结合

此外,每年中考前的模拟考,也是非常重要的一个环节。“模拟考试与中考的难度相似,因此只要把模拟考套路研究透彻,中考也就驾轻就熟了。”冯莹说,不过,模拟考的题型虽然和中考类似,但它涉及的知识面会更广些。因此,如果模拟考后一些考生的成绩不理想,也不要就此灰心丧气。反之,要把心态放平,缺乏自信容易自暴自弃。此时,要给自己积极的心理暗示,告诉自己“可以的”“没问题”,然后及

在镇海中学台州分校老师冯莹看来,对于许多成绩飘忽不定的考生来说,中考前的这段时间非常关键。可以改变不良的学习习惯、培养良好的学习状态,高效地提高自己的成绩。

“中考在即,时间紧迫,这个时候很多学生容易犯的错就是做‘无用功’,把精力放在攻克那些很难的题型上。”冯莹说,事实上,中考备战后期,非常忌讳大家把复习重点“拔高”,认为把难题钻研透了,简单题就不攻自破了,其实不然。

简单题就好比给房子打基础,要夯实地基。做题也是一样,要做到精准、高效率复习,在面对各科繁多的知识点时,学会“化整为零”各个击破,利用零散时间来积累必须过关的基础知识。

不过,这一切都要在回归教材的基础上进行,整理错题、画思维导图时都要紧扣教材重难点,建立自己的知识框架体系,把知识点抓透、吃透。

“还有一个需要特别注意的点,就是多在历年真题上下功夫,抓好细节。”在冯莹看来,中考真题具有规范性和代表性,能给广大考生们指明复习的方向,帮助大家大致了解中考的出题规则、各类题型的解题技巧等。

“这里提醒同学们注意,可以花点时间好好研究近几年中考的重难点,从真题中找手感,然后再针对自己暴露的问题,寻找适合自己的解决办法。”冯莹说,在复习的过程中不断总结归纳,补全知识漏洞,知识体系也就完善了。

时检验这段时间的复习情况,并适时调整接下来的复习计划和状态。

当然,漫长的备考期间,考生们如果只是“一心只读圣贤书”,也是万万不行的。这里,冯莹建议大家,平时可以劳逸结合,适当地进行一些休闲娱乐活动或适量的体育锻炼,也可以趁着周末和家人、朋友们出门踏青,呼吸新鲜空气。这样不但能增强身体素质,也能缓解学习压力、提高自己的精神状态。

尖叫学堂·尖叫秀

央视舞台上,越剧小美女大放异彩

记者 王怡 文/图

如今有越来越多年轻人,甚至于少年儿童开始接触并爱上这门传统艺术,领略技艺之精、音色之美。来自椒江区东山小学的潘薇薇,从小就开始接触越剧,师承越剧名师,对戏曲有着浓厚的兴趣。近日,小姑娘演出的《三笑》越剧选段,亮相央视节目《宝贝亮相吧》。节目融合了诗、乐、舞等多种艺术表现形式,播出后受到了广大观众朋友的喜爱。那么,跟着记者一起去了解她背后的精彩故事吧!



扫一扫,了解更多详情

与越剧结缘于“胎教”

潘薇薇与越剧之间的缘分,是从小就结下的。听潘薇薇的妈妈讲,她在怀孕的时候特别喜欢听越剧,可以说是将越剧选段作为胎教音乐。

“我记得女儿3岁时会晕车,但只要车上一播放越剧选段,她立马就清醒了,有时还会有模有样地跟着哼唱,慢慢地就爱上了戏曲。”之后的两年里,潘薇薇一直是以“业余爱好者”的身份,自己认真琢磨、研究戏曲的門道,直到结

缘上海非物质文化遗产传承人、上海越剧院毕派小生丁小蛙老师。

在潘薇薇看来,丁老师可以说是她的越剧启蒙恩师,如“母亲”一般的存在。她笑着告诉记者,丁老师对她一直特别关爱。

从看戏、听戏到学戏、唱戏、爱戏……师承名师,在学习、练习的过程中,潘薇薇经常与同龄的小伙伴切磋技艺,然后一起参加演出,扮演不同的角色,在其中找寻戏曲的无限乐趣。

活跃于各类戏曲比赛的舞台上

为了平衡学业与爱好,她周一到周五努力跟上学校的文化课,周末则抽出休息的时间认真练习戏曲。

功夫不负有心人,很快,展示的机会到了。2018年,潘薇薇受邀参加浙江省少儿春节联欢晚会,荣获“优秀小演员奖”的称号;时隔一年,小姑娘又参加了浙江省青少年艺术创新大赛,并最终拿到金奖。

此后,潘薇薇像是“开挂”了一般,频繁地活跃于各类戏曲比赛的舞台上。第五届浙江省少儿戏曲小金桂荟萃,B组金花奖;2020年,第二十四届中国少儿戏曲小梅花荟萃,B组金花奖;第三届、第四届美国传承杯国际艺术节戏曲大赛,杰出遗产传承项目金奖……

屡屡获奖后,一个更幸运的机会“砸”中了这一家。

难忘的央视“首秀”

今年年初,潘薇薇的表演节目《唐伯虎点秋香·三笑》在经过层层选送后,被央视导演看中。随后,小姑娘收到了节目组的通知,受邀参加中央电视台《宝贝亮相吧》节目录制。

5月初,节目正式在电视上播出。而这一天,恰好是母亲节。

“我觉得,这就是女儿送给我的最珍贵的母亲节礼物了。”在潘妈妈看来,戏曲让孩子有幸了解到更多的戏曲传统文化与优秀作品,在增长见闻的同时,也带给她更加充实、快乐的童年。

“学习戏曲以后,我觉得她更懂事

了,遇到事情不会轻言放弃、轻易退缩。”潘妈妈告诉记者,作为家长,她能感受到孩子对戏曲的痴迷、认真,不怕苦也不怕累,不怕困难,还是一往直前。

“孩子能参加各类比赛、演出并荣获奖项,离不开恩师的指导,也离不开家人的支持鼓励。”潘妈妈告诉记者,国家有好的政策弘扬戏曲文化,让孩子有机会站上大舞台展示中国传统戏曲文化的魅力。也希望潘薇薇能继续努力向老师学习,弘扬戏曲文化,学无止境、茁壮成长、锦绣前程。