

郑东辉:宁波大学  
基础教育评估研究  
中心主任,教授,博士  
生导师。



杨云生:宁波市惠贞  
书院院长,宁波市首批  
名校长,第二批甬派教育  
管理名家,宁波市名校长  
工作室首席导师。



石晓为:宁波外国语  
学校教师,宁波市首届  
名班主任。

## 进入高中 你该准备些什么?

### 1 假期里“抢跑”不可取 建议培养自主学习能力

相比初中学习内容,高中课程内容多、难度高、进度快。嘉宾指出,初中升高中有2个非常重要的挑战:一是数量上,初中纸笔考试是5门课程,而高中是10门课;二是内容上,高一要全开9门课程,高二要进行学业水平测试,选课怎么选、怎么组合,哪些是学考要准备的,哪些是高考选考要准备的?

在实际教学中,嘉宾们发现,有些学生在初中时是班里的佼佼者,但是到了高中后,随着学习、环境和朋友的变化,产生了一定程度的心理落差。为了不落后人后,有些家长让孩子超前上新课、

反复操练,那么,这样做真的有效吗?

嘉宾们指出,受当前社会竞争的影响,甚至网络上部分文章鼓吹“假期是用来弯道超车的,不是用来休息的”,因此,许多家长让学生提前上高一新课。对于这样的做法,嘉宾们建议家长慎重考虑。因为这样的话,学生虽然在比较短的时间内学了新课,但是内化吸收、对知识的了解是比较肤浅的,在短时间内看可能会有些优势,但是代价却很大,比如开学后,这批学生上课容易开小差,会觉得“我已经学过了,不听也可以”,随着学习进

从初三到高一(普高),学习内容跨度大吗?高一学生开启高中学习生活会面对的最大挑战是什么?

8月21日晚,“全学段衔接”教育主题论坛之初升高(普高,下同)衔接(第3期),邀请三位嘉宾来到直播间进行分享探讨。50分钟的直播中,他们为大家解读了高中学习的课程和挑战,给出合理的学习方式方法、重要节点规划等建议。

度的推进,这或许会成为进步的阻碍。

为此,嘉宾们建议,正处“初升高”衔接期的学生要合理安排假期生活,做好规划,自律意识、时间管理能力非常重要。假期里可以做一些在学期中做不了的事情,比如参加社会实践活动、培养兴趣爱好等,当然,自学部分高中新课也可以,但是不要一出校门就去校外培训机构,这样会让学生的学习兴趣越来越淡,抢跑不可取。此外,还可以开展一些项目化的研究性学习,提高跨学科解决真实问题的能力、主动学习能力和创新能力。

### 2 做好时间规划、生涯规划 找到自己的兴趣所在

上高中后,学习内容、进度、难度等都发生了变化,意味着合理的学习方法方式非常关键,嘉宾们给出几点建议。

做好时间规划。要想获得良好的学习效果,小学更关注养成“习惯”,初中在“习惯”基础上讲究“方法”,高中在“习惯”“方法”基础上还讲究“效率”。效率从何而来?合理分配学习时间非常重要,要根据自己的学习节奏,做好课堂、夜自修、午间、寒暑假的学习时间安排。合理安排娱乐时间不可忽视,随着学习内容、学业压

力变大,就需要保持良好体力,锻炼不跟进,会出大问题。有目的地分配社团时间,高中社团有丰富多彩的活动,学生要根据自己的兴趣从中选择。

调整学习方式。不要让老师来适应你,学生要主动地适应老师、适应学校。高中的学习比初中的学习需要更大的自主性。所以,新生要逐步学会自主学习,自己确定学习目标、制定学习计划、检查学习效果,主动请教老师问题,更大程度地发挥学习的主动性,以适应高中的学习生活。

做好生涯规划。建议学生在高一就开始做三年的规划,甚至要和大学衔接、和今后的就业联系。生涯规划是长周期的,是学生认识自我的一个过程。包括根据兴趣和意向选科、规划高考的出口、关注未来专业取向等。这些事情,学生可能不会自己主动去做,这时候就需要家长、班主任等给予支持,跟孩子沟通了解他的兴趣爱好,这样的规划才有起点,以便尽快找到最适合自己的目标和方法,早日适应高中学习生活。

记者 马亭亭

## 市教育局再发提醒: 师生员工返校 须持有48小时内 核酸检测阴性证明

为确保我市2022学年秋季学期安全平稳有序开学,宁波市教育局8月21日再次对防疫工作发布通知,要求全面排摸返校人员行程,分类实施返甬返校管控。

通知要求,各校结合实际,按照属地疫情防控政策要求明确师生员工返校条件,制定返校工作方案、应急预案,分区分级、错峰错时确定返校批次和具体时间。开学前向全体师生发放《宁波市学校开学健康申报表》《返校告知书》,告知学校疫情防控的相关要求及注意事项。所有返甬人员按规定扫“返甬码”,如实填报信息,落实防疫要求。

通知要求,国外学历留学生、港澳台学生入境返校按国家有关规定执行。落实返校师生管控政策,师生员工返校须持有48小时内核酸检测阴性证明(中小学可入校后在校内检测)。国内中高风险地区师生员工暂缓返校,降为低风险地区后,师生员工(除需执行如3天集中隔离医学观察、4天居家隔离医学观察等阶段性特殊防疫要求的人员外)持48小时内核酸检测阴性证明、健康绿码并查验防疫行程卡,返校后实施3天日常健康监测,落实“三天两检”(两次核酸检测时间间隔24小时以上)。高校师生开学返校后三日内组织一次全员核酸检测。

记者 俞素梅 通讯员 张士良

## 余姚查处三家 擅自改装电动车经销商

近日,余姚市市场监管局查处三家擅自改装电动车的经销商,这是余姚首次使用《宁波市非机动车管理条例》相关规定对电动车经销商查处案例。

不久前,该局执法人员对位于余姚市阳明街道阳明西路的宁波某商贸公司销售的某品牌电动车进行质量抽样检测。产品合格证项目的检验结果不符合评价要求,合格证上未注明有工具箱,实际样车装有工具箱。因该公司涉嫌销售不符合保障人体健康和人身、财产安全的国家标准、行业标准的电动车的违法行为,被立案调查。

该局执法人员检查位于余姚市阳明街道阳明西路的余姚市某电动车店时,发现该店销售的某品牌电动车加装后座板,已涉嫌违反《宁波市非机动车管理条例》规定,也被立案调查。

随后,该局联合当地交警中队,突击检查余姚市马渚镇小马路的余姚市某电动车店。执法人员现场检查时,发现电动车合格证上未注明有后座板和工具箱,但待销售的不少电动车上都安装有后座板和工具箱,经清点,共20辆。据该店店主交待,进货后他对电动车进行了自行改装,被查获时尚未销售。其行为已涉嫌违反《宁波市非机动车管理条例》规定,也被立案调查。

目前,这三起案件正在进一步调查处理之中。 通讯员 张松高 韩文法