

赶跑“鸭梨君” 分享事半功倍的小妙招

中考前夕,这些老师为初三学子助力

一年一度的中考临近,很多学校开始给初三学子“减压”。5月23日下午,一场“轻松备考·护航中考”的心理健康宣讲活动在海曙区古林镇中学举行,来自宁波市心理咨询治疗中心的心理治疗师金琼给全校700多名初三学生做了一次“心理按摩”。

江北5位名优骨干教师同样走进江北区行政服务中心直播间,为广大考生和家长带去了一堂干货满满的线上教学课,短短1个多小时吸引了1.1万人次观看。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅 马亭亭
通讯员 陈洪平 陈冰曲
陈云 戚旭燕



金琼在讲如何减压。



直播现场。通讯员供图

A 从“小虎队”,聊到“TFboys”

“还记得三年前你刚入校时的青葱模样吗?”金琼开场白,就引起了台下一阵骚动,同学们都回忆起了刚进校军训时的青涩模样,一颗紧张备考的心瞬时变得柔软。

继而,金琼从“70后”当年追逐的明星组合“小虎队”的歌,讲到“00后”喜欢的“TFboys”的歌,再讲到幸福是什么,她告诉大家,无论是负面的事情还是积极正面的事情,“只要面临事情、面临外部的变化,我们都会压

力。压力是身体的一种本能反应。而焦虑,就是压力的一种情绪体验。事实上,人并不是被事件本身所困扰,而是被关于这件事的意见所困扰。田忌赛马的故事表明,优劣势是可以转换的。所以,对待中考,我们不妨从战略上藐视它,在战术上重视它。”金琼用乌兹别克体操运动员丘索维金娜八战奥运会的传奇故事,激励同学们要敢于打破自我认知,“不试一下,你永远不知道自己有多厉害。”

B 复习最后阶段,以复习错题为主

除了赶跑“鸭梨君”,金琼还给出了几个考前准备中事半功倍的小妙招,让同学们在最后20多天的临阵磨枪中磨得又快又光。

如:复习进入最后阶段,建议以复习错题、基础题为主;感到焦虑的时候,可以去跑跑步出汗,如果不想出门,也可以在家跳跳最近特别火的刘畊宏健身操,这些有氧运动分泌的内啡肽会让人产生愉悦的感觉;如果累了不想动,也可以在沙发上“葛优躺”做腹式呼吸,“葛优躺”可以让整个

人放松下来……金琼最后公布了一个电话号码81859666,这是宁波市未成年人阳光心理热线,不仅同学们有需要的时候可以打,家长朋友也能打,“必要的时候,要学会求助和寻求支持。”

此次心理健康宣讲,也是2022年“阳光心灵 快乐成长”宁波市未成年人心理健康宣讲活动的内容之一。本次活动由市文明办、市卫健委、市教育局联合主办,海曙区文明办、区卫健委、区教育局协办。

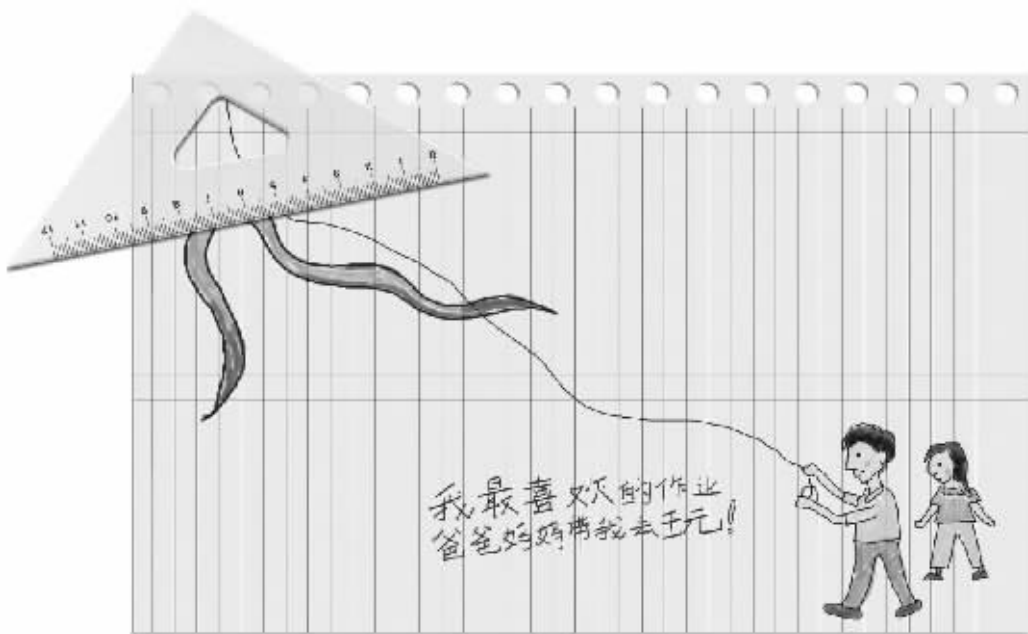
C 江北名师在线答疑

如何制定复习计划?怎样复习才有实效?这些问题是很多学生和家关心的热点问题。为此,江北区教育局联合江北区行政服务中心,选派初中语文毛露天好、数学余奔、英语熊国阳、社会车金珍、科学夏丹丹等名师、学科骨干教师,在8718江北企服平台的助力下开展了此次教育专场直播,为广大考生和家长答疑解惑。直播期间,江北部分学校还组织初三学生进行集体观看。

“科学问题经常来源于生活,在进行相关科学问题解答过程当中,如果能从题干中找出相对应的科学模型,就等于抓住了这一个问题本质,有效地从题干中提炼出了重要的信息……”直播中,宁波市名师夏丹丹深入浅出地讲解了中考科学备考的各个要点。和她一样,其他学科的名优骨干教师也纷纷拿出自己珍藏多年的“宝典”和“秘籍”与观众一一分享。“在平常授课和教研过程中,我对中考涉及的各个要点进行了总结、梳理,直播前也做了充分的准备,希望能在较短的时间内把要点讲清讲透,让学生和家长少走弯路。”夏老师表示。

“今天我们的直播受众除了考生之外,其实更多的是家长朋友们,希望通过这次中考临考前的直播,让他们能够更直观地了解中考,了解考生日常复习中应该注意的内容,引导、开导考生放平心态,积极应对中考的到来。”江北区教育局相关负责人表示。

据悉,江北区教育局十分重视互联网、新媒体技术与教育的融合创新,搭建江北直播课、城乡学校同步课堂、教研等平台同步促进优质资源下沉共享。由教研员挂帅,带动区内名优骨干教师共同进行课程规划和教学设计的江北直播课正在江北如火如荼地定期展开,该直播课程直接进入学生在校学习时间,区内各学校根据需求自主参与直播教学。此外,还在网络平台上连载7期《北岸中考云课堂》。截至目前,江北区各级名优骨干教师已累计开课千余节,受益群体超过百万人次。



“讲文明·树新风”公益广告
关爱未成年人

关心民族未来
呵护儿童成长