



经过一个月的紧张学习,同学们期待的7天长假到了。这7天假期你有什么规划?学习、锻炼、郊游,还是朋友小聚?本报特邀初三年级班主任、体育教师、心理教师,对国庆小长假学习和锻炼的时间分配以及心理调适给出专业建议。

国庆长假怎么过,一线老师这么说

本报记者 蔡文玲

学科学习安排

北京工业大学实验学校初三年级班主任高媛建议,“十一”假期的学习需要合理规划时间,因人而异,可制订个体学习计划。学习计划要切实可行,各学科学习时长可与该科目考试时长相契合,既要有足够的休息,又要保持良好的学习状态。各科目间需要平衡时间,优势学科与不擅长的科目都要合理规划。此外,

假期时间充裕,学生可以多做一些英语听力练习、听力跟读、记听力关键词等训练,以最好的状态迎接即将到来的英语听说机考。

体育锻炼计划

北京市第十九中学体育教师王雪建议,为了保持良好的身体状态和学习状态,学生在假期也要积极锻炼,每天在学习之余可以进行1至2小时的体育锻炼。学生居家锻炼要注

意周围环境和锻炼过程的安全性,选择合适的时间,锻炼过程要量力而行。王雪老师从运动前的热身内容、各类运动的次数时间、拉伸放松方法等方面列出了详细的运动表格。同学们可以参照表格安排体育锻炼。

心理状态调节

北京市京源学校心理教师仇光霞把同学们放假的心理状态大概分为:放飞

自我型(抱有人生几何,及时行乐的观念)、焦虑紧张型(对未知的东西容易焦虑,不够自信)、被动摆烂型(自主管理的意识和能力欠缺,家长相对强势)。初三生可以对照一下,你属于哪种类型……针对这三种类型,仇光霞老师分别给出专业的建议和调节方法,帮助学生用平稳的心态适应和面对初三的学习和各类考试。(详细报道见第4—5版)

进入初三,学习强度和知识深度都有所增加,学习节奏也随之加快。国庆长假的到来,成为初三生调整状态、适应学习节奏的好时机,也是体育锻炼专项提高的好时机,更是调整心态、正确面对焦虑的好时机。希望初三生能够安排好自己的假期,过得充实而有趣,为接下来的学习生活充满电。

本期导读

中招问答

什么是五年制高职?

3版 家校课堂

巧用三叠式结构

构思行文

8版 初中学考·作文



9月27日,北方工业大学附属学校“故宫青少年博物馆在线教育平台综合实践课堂”揭牌。图为学生在故宫课程选修课中制作花灯。(详细报道见第2版) 学校供图



《北京考试报》
视频号



微信扫一扫
订阅《北京考试报》
(北京邮政官方服务号)

本市将新增一批中小学科技示范校

本报讯(记者 宋迪)记者从北京市教委获悉,今年9月至12月,市教委将对北京市中小学科技教育示范学校进行评审和认定。未来,本市将建立一批具有首都特点、中国特色的科技教育示范学校。

在最新发布的北京市中小学科技教育示范学校各区名额分配一览表中,东城区、西城区、朝阳区、海淀区各有28个名额,丰台区有

18个名额,石景山区有8个名额,房山区有12个名额,通州区有13个名额,顺义区、密云区各有10个名额,大兴区有14个名额,昌平区有11个名额,其他区也均有名额。

此次评审,开展科技教育成效显著、特色突出,且按照标准自评分数达到90分以上的学校,具有申报资格。其中,北京学生金鹏科技团承办学校直接认定为

市级科技示范校。评审遵循教育规律,坚持改革创新,加快推进教育现代化、提高教育质量,促进教育公平,进一步加强科技教育管理的规范化和科学化,促进科技教育优质、均衡发展,不断提升广大中小学生科学素质。

根据市教委发布的往年高级中等学校招收体育艺术特长生政策,具有招收特长生资格的学校包括体

育、艺术、科技三类。其中,科技类可招收特长生的学校为北京市中小学科技教育示范学校及北京市学生金鹏科技团承办学校。

据悉,北京市学生金鹏科技团承办学校可面向全市招生,北京市中小学科技教育示范学校在本区范围内招生。其中,能够面向全市招生的东城区、西城区、海淀区三个区的学校原则上不互相跨区招生。从2022

年起,科技特长生招生计划比例控制在本校当年招生计划总数的3%以内,其特长生招生计划与体育、艺术特长生不可通用。三类特长生招生计划总数不能超过上一年计划数。拟报考当年特长生的考生要按学籍所在区参加相应招生。回户籍所在区报考的考生,报考面向全市招生的城区学校,其学籍和户籍要同属城区或者同属于郊区。

休刊启事

本报2022年
10月2日至11日
休刊,10月12日
恢复正常出版。

北京考试报社

责编/蔡文玲 版式/罗京京