

小长假怎么过 一线老师这么说

学习篇：

平衡各科学习时间

本报记者 孙梦莹

小长假该如何安排学习时间？不同基础的学生如何学？在学业层面如何利用好7天假期？记者就此采访了曾获评北京市学生喜爱的班主任荣誉的北京工业大学实验学校初三年级班主任高媛。高媛老师表示，“十一”假期的学习需要合理规划，因人而异，制订个体学习计划，劳逸结合。

1.5个小时为一阶段安排学习

“十一”假期的安排需要把握好度，遵循适度原则。高媛建议，考生既要有足够的休息，又要保持良好的初三学习状态。各科目间也需要平衡时间，优势学科与不擅长的科目都需要合理规划。不能因为某一学科对自己来说难度较大就把时间全部投入，也不能因为自己某些学科有优势就不断挑战而忽视了其他知识内容的学习。

从学习时间上看，一日

之计在于晨，早晨是非常宝贵的学习时段。这个时段是学生查缺补漏、调整状态的好机会，如果利用不佳也可能打乱学习节奏、影响学习习惯。

由于每个人的学习特点和认知方式不同，考生可从自身情况出发，制订每日的学习时间安排。例如，可以按日常早起的时间，7时至8时30分安排学习内容，这样到8时30分左右可以和父母一起吃早饭；也可选

制订个体学习计划

“十一”假期的学习安排是“因人而异”的。高媛提醒考生，每个人都要从自己的情况出发去安排学习内容，在完成课内作业后，根据自己的学习程度提升相应的学习能力。

不少学校在“双减”背景下的假期作业更突显个性化。以北京工业大学实验学校的作业为例，教师布置一部分“超市式”作业，学生可根据自己的需求和水平，完成其中相应的作业，不必求

全。完成“超市式”作业时，学生要学会选择，写适合自己的作业，减少机械记忆负担，加强高阶思维培养。基础较好的学生，可以尝试利用假期充足的时间进行日常学习中重难点试题的练习。要注意时间安排，考生可以提前将想练习的内容计算出在具体科目考试中所需要的时间，并且写在题目边上，定好闹钟提示自己做题时长。核心素养导向的学考强调对学生

做一本英语绘本记录假期

初三第一学期首先将迎来的重要考试就是12月的英语听说机考。担任初三英语学科教学工作的高媛介绍，能够拿到40分满分对初三生后续备考及心理上具有很大的激励作用，也能让复习备考从精力到时间安排上有更多的选择。

因此，在听说机考备考的黄金阶段，考生可以每天坚持跟读朗读，每周进行2至3次的模拟练习。对于听说练习中的错题，考生要和对笔试一样去记录和积累。尤其是对听说试题的原文，在做过听力后，考生要去朗读，利用多重感官协同复现听力文本，去反思自

己出现错误的原因，分析做题策略。朗读的内容也可以和自己喜欢阅读的书目相结合，可以分角色有情境地朗读。考生可以把“十一”假期经历做成英文绘本，记录下初三这段特别的日子，还可以把其他假期活动如看过的电影等用英文介绍出来。

心理篇：

弄清状态 精准施策

北京市京源学校 仇光霞

“十一”小长假来临，相信初三生经过一个月紧张的学习后非常期盼这个假期。先来听听同学们的心声吧：“累死我了！终于可以好好睡个懒觉了！”“赶紧趁机好好玩玩，再不玩后面更没时间玩了。”“再开学就要阶段测试了，好焦虑！我得趁这个假期把自己的薄弱科目好好补补。”“这个假期已经被爸妈的学习任务安排得满满的，太烦人了，啥也不想干！”

老师把同学们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

放飞自我型

这类学生要做好科学合理的假期规划并努力付诸实践，用规划来帮助自己的三个脑区都得到恰当的练习与满足。建议学生和家人进行沟通，共同做好家庭假期规划，把学习、休息以及休闲娱乐等事宜都安排好，并且互相监督和鼓励，做得好的要有效奖励（可以是物质层面的，也可以是精神层面的）。学生可把目标和奖励贴在显眼位置，当控制不住自己时，看一看、想一想。规划的制订要切合实际，先对学生目前的实际情况进行反思分

焦虑紧张型

容易焦虑的同学在做假期规划时更要注意劳逸结合，规划里除了常规的学习、运动、睡眠、出游外，要着重注意分配各科目学习的时间和在学习过程中的适度放松，加强情绪调适与放松训练。在焦虑紧张时，不妨做一下深呼吸，将注意力完全聚焦在呼

被动摆烂型

这个类型的学生可能是由于一直以来家庭包办控制得太多，自主管理的意识与能力没有得到训练和提高。改善这个问题需要家长同时做出改变，试着相信孩子，逐渐学着对孩子放手，同时不要只盯着学习成绩这个结果。学生可以利用假期的机会与家长进行良好的沟通，勇敢提出自己的感受与想法，尝试与家长共同做主制订科学合理的假期



的事情容易焦虑、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）。

锻炼篇：

运动安全摆在第一位

北京市第十九中学 王雪

小长假对初三生来说是一个休息调整、自我提升的好机会。为维持良好的身体和学习状态，学生在假期要保持规律的学习和锻炼习惯。每天在学习之余锻炼1至2个小时，既能避免久坐，也能适当缓解眼睛疲劳。此外，规律运动不仅能提升心肺功能，还能促进综合素质的发展。



锻炼安全提示

居家锻炼不同于在学校操场进行锻炼，受场地、器材的限制，学生在运动前要确保安全。这个安全主要包括周围环境和锻炼过程安全。

周围环境安全主要指在进行锻炼时外部环境的安全。学生最好选择空旷、软硬适中的户外场地，如因特殊情况无法进行户外锻炼，居家锻炼时也要保证在自身前后、左右、上下各个方向2米内无障碍物或尖锐物品，避免意外伤害事件的发生。另外，学生在锻炼时要选择合适的运动鞋和服装，不光脚或穿拖鞋锻炼。

锻炼过程安全主要指学生选择合适的锻炼时间、锻炼前充分热身、锻炼中量力而行以及锻炼后放松拉伸。

首先，选择合适的锻炼时间。要注意

确保良好的身体状态，不带病进行锻炼；也不在饥饿或饭后即刻进行锻炼，尽量在饭后1.5至2个小时后再进行体育锻炼。

其次，锻炼前要充分热身。天气渐凉，锻炼时肌肉的激活很重要。跳过热身环节直接进行正式内容的练习很有可能出现肌肉拉伤等意外情况，所以在正式锻炼前一定要热身，可以采用慢跑或徒手操等方式进行，以身体微微出汗为宜。

另外，锻炼过程中要量力而行。运动量要根据自身情况灵活调整。如果身体感到不适及时休息，待状态恢复后再锻炼。同时，尽可能在家长或朋友的陪伴、鼓励和辅助下进行锻炼。

最后，锻炼结束后要充分拉伸放松。一方面可以缓解肌肉疲劳，另一方面也可减少乳酸堆积，为下次锻炼做好准备。

锻炼项目参考

根据自身实际情况，学生可在下表中选择锻炼项目完成相应的练习，也可根据自身体能情况调整运动量，以保持

良好的身体状态。希望同学们都能在运动过程中不断挑战、不断超越，成为更优秀的自己！

类型	项目	运动量	
准备活动内容	热身内容	慢跑+头部运动、肩部运动、腰部运动、腿部运动、踝关节运动(充分热身,防止受伤)、拉伸肌肉,尤其是篮球等器械运动应充分活动相应关节	
	速度素质	30米×4折返跑、50米/100米/200米冲刺跑	
正式练习内容	耐力素质	长跑2000米、游泳800米、跳绳500次	
	力量项目	上肢	俯卧撑、引体向上、直臂支撑
		下肢	仰卧起坐、小燕飞、平板支撑
	球类	原地双脚跳、立定跳远、蛙跳、收腹跳	
拉伸放松内容	球类	篮球、排球、足球	
	柔韧素质	正/侧压腿、正踢腿、侧踢腿、仆步压腿、弓步压腿、坐位体前屈	
放松活动	拉伸上下肢、揉捏肌肉放松	任选一项,练习球感、运球、控球,15-20分钟	
		各1分钟(可融入到热身/放松板块)	
		运动完进行	