

语文

营造居家学习“现场感”
保持良好学习习惯

清华大学附属中学教师 王丽君



亲爱的初三生,再过近一个月,你们就要走进考场,参加初中统考。由于疫情原因,现阶段需要居家学习,那么应该如何调整状态,高效备考呢?以下几点建议,希望能帮到大家。

首先,明确区域功能,营造良好复习氛围。居家学习,我们需要在线上上课,看不到同学和老师,也听不见铃声,线上课堂不如线下课堂活跃度高,对时间的掌控感会大大降低,“现场感”随之减弱,因此,学习动力和自觉性也会降低。要解决这个问题,我们可以采用以下几个办法。第一,在家里划分出专门的功能区,如学习区、锻炼区和休息区等。学习区可以在书桌前显眼处摆放时钟并设置闹铃,来提醒自己各个时间段的具体节点,增强对时间的掌控感;第二,参加线上自习,和三五个同学相约,每天固定时间段,开摄像头,全部静音,线上共同上自习课,当你看到同学在埋头学习,也能提升自己的学习意愿和学习效率。

其次,紧跟学校复习节奏,设置合理学习目标。临近初中统考的这个阶段,有些同学可能会担心自己复习不够彻底,害怕还有一些题型或者知识点没有复习到。其实这些担心都是多余的,因为学校各学科教研组的老师会根据学科复习阶段,针对大家考试中出现的问题,设计好复习进度和复习内容,带领大家复习到所有的知识点。所以同学们需要做的就是紧跟学习复习节奏,按老师要求去做。最好不要因为批改作业反馈过程的体验感降低了就不愿意提交作业,即便临近考试,也要认真交作业,认真改错,认真总结。另外,在没有目标的情况下,同学们学习通常会更加容易感到迷茫,没有办

法长期坚持,有时突然就不知道学什么,也不知道该怎么学。所以,建立明确具体、可操作性强、适合自己水平的学习目标也是非常必要的。要认真分析试卷,整理错题,总结优势和短板,找出各学科还可以提升的知识点,根据自己上次考试的成绩,制定好下次考试的合理分数目标。

最后,张弛有度,按计划踏实前行。长时间学习,会容易疲惫,有的同学还会牺牲自己的休息或者运动时间来学习,这样做其实得不偿失。在长时间学习或者缺乏睡眠的状态下,学习效率反而会降低。所以,学习的间隙坚持运动、听音乐、写日记、倾诉、欣赏周围美好的事物等都有助于提升自己的学习效率。此外,还要注意保持充足的睡眠。

居家学习,省去了奔波于家庭和学校的的时间,为大家留下了许多碎片时间,同学们一定要高效利用。可以找一本带格子的日历,把每天要完成的学习任务记录下来,完成后打勾,这样一段时间后就能很直观地看出来,自己完成了什么,每天的计划是不是合理,需不需要调整。同学们不但要把计划完成的事项写在日历上,还可以把虽然在计划之外,但也完成了的事情记录下来。这样一来,就会对自己做过的、正在做的、要去做的事,有更加直观、完整的认识,会让每一天更加有价值感,这无疑可以帮助同学们更好地度过初中统考前这段既重要又充实的宝贵时光。

前路阳光明媚,万事尽可期待,希望大家好好利用考前这段时间,沉下心来,劳逸结合,张弛有度,不放弃实现更高目标的可能。祝各位同学获得好成绩,进入理想的高中。

数学

查缺补漏夯实基础
从容面对初中学考

北京市昌平区教师进修学校教研员 滕滨州

一、“信心”比什么都重要

在初中学考前的近一个月,居家线上学习,没有同学在一起陪伴互助,缺少了老师面对面的辅导和督促,很多考生会感到焦虑,不知该如何学习。

此时,要积极调整心理。相信自己的老师,线上听课跟随老师复习,不会或没跟上的,要及时沟通,也可对课上内容回放进行再次学习。相信自己,凡事都有两面性,居家学习比拼毅力和自律,更是弯道超车的好时候。在线上学习要摒弃杂念,戒骄戒躁,调整自己的情绪。当考生在复习过程中产生不好的情绪时,要先试着去巩固一些已掌握的知识,如果情绪还未好转就一定要停止复习,防止负面情绪进一步生长。这个时候出去透透气或是吃一些喜欢的食物、听听音乐会得到一定的缓解,待情绪

稳定后再去复习。但切记不可过分放松而忘却复习。经常进行积极的“自我暗示”也能将消

极影响变成积极作用。如在紧张情绪到来时,提醒自己“我能行,没必要紧张”。



二、全面透彻地了解自己的现状

要通过“一模”和“二模”的情况分析数学学科中自己的优势和劣势、每个知识点的掌握情况。如哪

些知识点位于自己的发展区、哪些知识点位于自己的困难区等,并详细统计得分和失分情况。最好通过

老师的帮助分析出自己的发展区和最近发展区,针对实际情况制订计划,进而巩固基础,提升能力。

三、管理好自己的时间

线上学习最重要的是学会自我管理,规划好自己的时间。有了老师的帮助分析,考生要在清晰了

解自己后制订有效的计划,确定自己每天的任务。当然计划不要制订得太满,要留有余地。

居家学习要学会减少碎片化时间,多组合整块时间。每天晚上最好能用1小时认真复盘当天所学内容。

四、积累错题 提炼解题方法

在平时练习中要注重积累错题,让错题成为自己的资源。通过反复回顾分析易错点,找到知识或方法上的短板,不断查缺补

漏,保证基础题和中档题不丢分。记住基本结论:如1.含 30° 角的直角三角形三边数量关系:1: $\sqrt{3}$:2
2.等腰直角三角形三边数量

关系:1:1: $\sqrt{2}$
3.一次函数和反比例函数中 k 的几何意义
4.二次函数的对称性等

五、答题技巧

1. 要注意审题,标出关键词;
2. 考试时注意:

①从前至后,由易到难。先做内容掌握比较扎实、题型结构比较熟悉、解题思路比较清晰的题目。遇到难题,要敢于暂时“放弃”,不要浪费太多时间,等把会做的题目解答完后,再集中精力解决它,这样就可以保持一种良好的心态考试,发挥出应有的水平。

②慢中开始,稳中结束。开始答题时应稳一点、慢一点,一次性做对会给后续答题增强信心。考试时精力要集中,审题一定要细心。要放慢速度,逐字逐句搞

清题意(似曾相识的题目更要注意异同),从多层次挖掘隐含条件及条件间内在联系,为快速解答提供可靠依据。否则,一味求快,丢三落四,不是思维受阻,就是前功尽弃。

③分段得分,跳步解答。初中学考解答题有“入手容易,深入难”的特点,一般第一问较容易,第二、三问难度逐渐加大。因此,解答时应注意分段得分,步步为营。首先拿下第一问,确保不失分,然后分析第一问是否为第二、三问准备了思维基础和解题条件,力争第二问保全分,第三问能多得分。而当不会解解答题中的前一问,会解下一

问时,可以直接利用前一问的结论去解决下一问。

④先改后划,联想猜押。当发现自己答错时,不要急于划掉重写。这是因为重新改正的答案可能和划掉的答案并无多大区别,划掉后若解答不对会得不偿失。此外,考试快结束时不要再尝试新的问题。如果选择题还有不确定的,可以在先淘汰部分答案的情况下,根据经验进行猜测。

⑤速书严查,调整心态。卷面书写既要速度快,又要整洁、准确,草稿纸书写要有规划,便于检查。

预祝同学们初中学考成功。