

高一新生住宿还是走读？

专家建议：自制力差的孩子不宜住宿

本报讯（记者 安京京）孩子马上上高一了，学校离家不算远也不算近，到底是让他住宿还是走读？中考志愿填报临近，这个问题困扰了不少初三家长。有关专家建议，住宿走读各有利弊，因人而异，但自制力比较差的孩子还是以走读为宜。

一零一中学的高一新生李长旭说，自己家住西三旗，虽然离学校并不太远，但每天路上的奔波还是让他觉得浪费时间这个时间不值得。因此，刚上高一，他就选择了住校。学校的宿舍条件不错，四人一间，环境也好。他说，晚上和同学们一起看书，比自己学习气氛更好。

与他的乐在其中不同，也有不少住宿生并非心甘情愿。苹果园中学的一位老师说，学校每年在门头沟、昌平、大兴等远郊区县招收住宿生。这些孩子中，有个别人并不喜欢住宿，只是因为家远迫不得已。他们因为不善交流，不知道如何与其他人相处，觉得格外孤独，甚至有人因此而退宿。

对于孩子是否住宿，部分初三家长犹豫不决。家长赵女士说，等儿子上了高一，还是希望他能住校，既不用路上奔波，也可以锻炼他独立自主的能力。但同时，她也表示了担忧，“孩子不经常回家，学习上没法儿

天天监督，就怕玩野了。而且不经常见面，也会影响母子感情”。

北京五中校办主任李红梅说，高一新生是否住宿因人而异。住宿固然能节省时间，不受家庭琐事打扰，但并不是每个孩子都适合寄宿。自制力差的学生住校，觉得家长不在身边，没人管了，容易在学习上松懈下来，时间一长会影响学习成绩。一些性格孤僻、不善交流的学生在集体环境中不适应，长期下去容易和周围同学产生矛盾，也会影响正常的学习和生活。因此，家长先要从孩子的特点考虑，分析他是否适合寄宿。孩子如果提出不愿住宿，千

万不要强求。学生寄宿后，家长和孩子的沟通仍是必不可少的。

市中招办有关负责人说，每年中考录取时，住宿生与走读生按学校计划情况分别录取，因此，考生在填报志愿时，要将同一所学校的住宿与走读专业分开填写。从近几年的录取情况看，同一专业住宿生的录取分数普遍比走读生要高。因此，有可能出现因不具备走读条件而只报了住宿的考生，由于分数低于住宿分，而达到走读分却未被录取的现象。考生实在想住宿，在填报志愿时，要将住宿专业填写在走读专业之前。



缅怀革命前辈 弘扬爱国情怀

4月1日，清明节前夕，北京市第24中学团委组织初一年级共青团员来到中国近代民主革命家、教育家蔡元培先生故居参观，并举行了主题为“缅怀教育前辈，弘扬爱国精神，共抒爱校情怀”主题纪念活动。

图为同学们将菊花摆放在蔡元培先生塑像前，寄托哀思。

本报特约摄影 周良

中考体育 引体向上提升空间大

本报讯（记者 徐凡）中考体育现场测试的力量测试中，男生可在引体向上和投实心球中选一项作为测试项目。往年，很多男生觉得引体向上太难，不易得高分，都愿意选择实心球。有关老师表示，引体向上经过练习，提高的空间很大，得满分的几率较高。

北京市第十四中学体育老师龚真观说，不少男生喜欢选实心球，但实心球练习起来提高的空间较小，而单杠引体向上只要练几个月，

效果很明显，得满分的几率较高。考生在选择时要多和老师沟通，选择适合自己的项目。如果能做4—5个引体向上，建议选择引体向上。如果一个引体向上都做不了，就选择投实心球。

男生力量测试项目主要考察学生的全身力量和协调用力的能力，所以要提高成绩就应当全面练习力量，上下肢力量、腰腹力量、背部力量都要练习。上肢力量练习最简单的方法就是做俯卧撑，如宽撑、窄撑、握

拳、五指、击掌、船式、单臂等，练习时选择3—4种做俯卧撑的方法，根据自己现有的力量基础，如一种做法能做10个，那就从8个做起，共做三组，每种做法都做三组，每周3—4次练习就足够了。下肢力量可练习一些跳跃的项目，如单足跳、收腹屈腿跳等。力量练习每周1—2次，每次2—3组，每组的量应当自己控制在中等强度，并循序渐进地练习。力量练习要提高全身的力量，如躯干力量和四肢

力量。躯干力量主要练习腹肌和腰背肌，练习方法采用仰卧起坐、仰卧两头起等方法。腰背肌可采用俯卧两头起、负重体前屈等方法。

另外，有了力量基础之后，还得有针对性地练习动作要领，要遵守考试规则，不要在考试时违规。考生要在老师的指导下掌握动作要领，如引体向上可以摆动，能更省力。实心球练习全身发力时，要注意球投出后脚不能离地以及出手角度和速度。

中招报考 户籍学籍选其一

回户籍报考申请5月11日截止

本报讯（记者 徐凡）目前，本市有相当部分孩子跨区域上初中，在户籍还是在学籍区县报名参加中考，让很多家长和孩子举棋不定，北京教育考试院中招办有关负责人表示，学籍与户籍不在同一区县的考生，只能选其一报考。选择回户籍报考的考生要在5月11日前提出申请。

一名学生来说：“我的户籍在海淀，学籍在朝阳，如果选择在海淀报考，还能报朝阳的学校吗？”类似能否报考某校的问题不在少数，关注这一问题的学生也越来越多。

按中招政策规定，凡具有北京市正式户籍，且学籍（往届生为原毕业学校所在区县，下同）与户籍不在同一区县的考生，可

自愿选择在学籍或户籍所在区县报考（只能选择其一）。回户籍区县报考的考生须在5月11日前向所在学校提出申请并填写《2012年北京市高级中等学校招生回户籍区县报考考生申请表》。

考试院中招办有关负责人表示，考生在报考前应综合考虑各种因素，慎重选择，在规定时间内确定在学籍或户籍区县报考。选择回户籍报考的考生，其考试及录取均在户籍区县进行。另外，考生能否报考某所学校，取决于这所学校在其所报考的区县是否有招生计划。具体招生计划的分配情况，考生可从月底下发的《2012年北京市高级中等学校招生简章》中查到。

请尊重孩子的选择

安京京

中考志愿填报日益临近，上职校还是上普高？报住宿还是报走读？回户籍还是留学籍？……一个个选择成为考生和家长不得不思考的问题。家长的意见固然重要，但无论如何抉择，升学毕竟是孩子自己的事，家长不要武断下结论，要多听听孩子的意见，尊重他们的选择。

初三生虽然没有成年，但已经具备了一定的判断能力。每年填报志愿前，总能接到不少初三家长打来的电话倾诉苦恼，主题都是一个：孩子不听话怎么办？想让他上示范校，他偏想去普通高中；想让他走读，他非要住校……在青春期与更年期的碰撞中，矛盾往往就这样产生了。最后的结果常常是大吵一架，不欢而散。事实上，作为家长，完全可以选择更理性、更科学的方法与孩子沟通，大包大揽要不得。

当孩子提出一个愿望时，家长要理性地分析一下，孩子的想法究竟有没有道理，是否可行，不要先入

为主地替孩子拿主意。一旦孩子的想法与自己的不符时，更不能暴跳如雷，大加斥责，而是应该坐下来和孩子进行一次深谈，了解这种想法产生的来龙去脉。如果孩子确实是经过深思熟虑，如认为与其在示范高中处处不如人，还不如上一所普通高中当个鸡头更痛快，家长就应该对此表示理解和支持，而不能只为了自己的面子置孩子的兴趣和心情于不顾。

中考过程中的每一步，对每个孩子而言很可能都是决定今后人生走向的重要一步，再慎重都不为过。在作出决定前，请确定这是全家人经过协商后得出的共同结论。否则，即使孩子一时屈从了家长的选择，也很可能会为今后埋下矛盾的种子。在人与人的相处中，即使母子、父子，相互尊重也是不二法则。放下些家长的架子，多听听孩子内心的声音，建立一种平等和谐的关系，对孩子的考试，乃至今后的人生都至关重要。

陈经纶中学

今年招生340人

本报讯（记者 徐凡）记者从北京市陈经纶中学了解到，今年该校计划招收340名高一新生。

据该校相关负责人介绍，340个招生计划中包含朝阳区招生328人，其中特长生10人（田径、篮球、定向越野），择校生20人和名

额分配34人等；外区县招生12人，其中，东城2人（住宿2人）、丰台2人（住宿2人）、通州6人（住宿6人）、昌平2人（住宿2人）。

据了解，陈经纶中学2011年高考升本率100%，99%以上超过二本线，92%升入一类重点大学。