

备战中考100天

学习+心理+身体=好成绩

本报记者 安京京 徐凡

100天,不算长也不算短。在距离中考仅剩3个月多的日子里,考生们,你们准备好了吗?要想在中考中取得理想成绩,需要有科学合理的学习方法、健康强壮的体魄,再加上一点儿自信心。现在就出发,向着梦想努力吧!

学习: 选对题比多做题重要

临近中考,有些考生沉溺于题海,误以为多做题就能考出好成绩;还有考生进入初三后,晚上复习、预习到很晚。功夫下了不少,可成绩一直没有起色。

考生任涛上了初三后,每天回家都埋头于各种练习册、考试题中,题没少做,分数却一直不见长,这使他很受打击。北京市东直门中学教师杨革华表示,考前复习时间有限,只有把握好时间,牢固掌握知识点,才能提高成绩。在做题

时,考生可以针对每种类型精选出一部分题目,把精选题目做深做透,不要只想着多做题;对做错的题要认真思考错误原因,切实提高做题效率。

很多考生在书桌前一坐就是几个小时,可手里的书却没翻几页,心思明显不在学习上,复习效果并不好。现阶段,考生要提高学习效率,抓紧宝贵时间,但不要搞疲劳战术。同时,考生要根据自己的情况,对薄弱科目的知识点多加练习;上课时紧跟老师节奏,听不懂的地方暂时放下,不要在一个问题上纠缠,把问题记录下来,等课后再问老师。

心理: 考前避免自我否定

考前百天,有关专家建议,考生和家长都不要有太多心理压力,要保持平常心,避免自我否定。

“距中考还有100天,

加油啊!”老师和家长的叮嘱,让初三生郭宇(化名)心里一阵紧张。“离中考越近,觉得压力越大。”他的成绩在班里一直属于中等水平,以现在的成绩,距离想要考取的学校还有很大差距。

据了解,随着中考的临近,不少考生都存在不同程度的紧张情绪。北京市第一零九中学心理教师林翔宇提醒,考生在考前这段时间要保持平常心,过度紧张、焦虑会影响复习效果,家长也不要给孩子施加太多压力。部分考生因为高负荷的学习导致恶性循环,复习不下去;还有考生因基础差、时间紧,产生了担忧情绪,总担心自己考不好。这两种应试状态都是不可取的,考生不要在考前自我否定。考生和家长现在要考虑的问题不应该是考试结果,而是认真复习的过程。考生出现厌学情绪时,不妨让自己适度放松,多和家长、老师、同学交流,舒缓紧张情绪。

身体: 规律作息 加强锻炼

升入初三,每到放学或周末,不少考生就忙于参加各种补习班,身心疲惫不堪,免疫力下降。备战中考,无论是体育还是文化课,都需要考生以良好的状态应对。

北京市第十四中学体育教师龚真观建议,现在离中考体育测试不到两个月,考生要抓紧时间冲刺。这期间,考生可适当增加运动量,通过投掷实心球等锻炼肌肉;每天坚持慢跑半小时,增加长跑的耐力。每次运动前,考生要做好准备活动,哪怕是简单的伸伸胳膊、伸伸腿也好,否则容易受伤,影响学习。体育考试结束后,考生仍可多参加集体活动,加强与同学、老师的沟通和交流。此外,考生可适当调整饮食,多吃蔬菜、水果、杂粮,以最好的状态迎接中考。

东城区

近万名学生进企业“上课”

本报讯(记者 安京京)东城区中小学职业体验营日前正式启动。区内学生只要登录东城数字德育网,就可预约社会实践课程,并走进企业参与主题活动。

“很多学生在高考填报志愿时感到无从选择,这是由于他们在校期间没有相关的职业体验。”为解决这一问题,东城区教委与成长青少年社会实践营合作,共同启动了中小学生学习职业体验营网上选课平台。中小学习可通过平台,根据自身的不同需求,参与各类社会实践课程。

该体验营将尝试新型的

课程模式,以满足学校对于职业类课程的需求。带领中小学生学习企业“上课”的方式是独有的创新,更是有益的尝试。本学期预计将有近万名学生获得该方式的职业教育。

整个课程分为职业理论培训与企业职业体验两大部分,开营第一天便收到景山学校和第六十五中学的申请。

据介绍,目前已经有来自IT、金融、法律、传媒、人力资源等领域的多位专家加入该项目,成为“职业课程辅导员”。全聚德、吴裕泰、可口可乐、金龙鱼、瑞星公司等约六十家企业将对中学生开放。

平谷区

新增一体化学校

本报讯(记者 安京京)“当初我一直为孩子不能在城里的好学校上学发愁。现在好了,好学校建在家门口了,不用花钱、不用接送、不用住校,孩子大人省心。”提起正在北师大附中平谷第一分校上初三的孙玉娟,家住平谷区马坊镇二条街村的李明玉掩饰不住心底的幸福。

据悉,北师大附中平谷第一分校是继东交民巷小学马坊分校之后落户平谷区的第二所城乡一体化学校。两所学校建成后,以其高标准的教育教学设施、同根同源的管理模式、融通共享的教育资源、丰富多彩的师生交流活动,驶上优质发展的快速路。

记者日前从平谷区教委获悉,为扩大优质学校规模,今年该区将再推进两所城乡一体化学校建设,即北京一师附小平谷

分校(第十小学)和北师大附中平谷第二分校。其中,北京一师附小平谷分校建在一号地,预计今年9月投入使用;北师大附中平谷第二分校建在夏各庄新城,计划2015年9月建设完成。这两所学校将与东交民巷小学马坊分校和北师大附中平谷第一分校一起成为该区优质教育资源新的增长点,促进全区优质教育资源覆盖率大幅提升。

据介绍,未来3年,平谷区将组建中学、小学、学前名校(园)长工作室各1个,中学名师工作室6个,小学名师工作室3个,学前名师工作室2个,中小学名班主任工作室1个;力争通过3年有计划、有目标地培养名师、骨干教师、青年教师,实现拥有100名市级以上骨干教师的目标。今后,平谷孩子在家门口就能享受优质的教育。



首都师范大学附属中学2014年中考百日誓师会在北京西郊国家森林公园举行。全体初三学子庄严宣誓:学习先烈精神,放飞青春,为实现梦想而奋斗。
王梅 摄

近视矫治方法大PK

摘掉眼镜是近视患者的共同心声。面对框架眼镜、隐形眼镜和近视手术,不少患者感到迷茫,到底要如何选择?

框架眼镜:短期内经济安全,但摘戴麻烦

框架眼镜的优点是光学矫正效果好,能大大改善视力,短期内比较经济安全。

当然,眼镜也有缺点:戴副眼镜不方便,摘戴不仅麻烦,而且妨碍从事某些工作,另外限制参加体育活动、

影响美观。戴镜习惯后摘下眼镜,裸眼视力常较原先为低等,有时发生意外还增加了异物损伤眼睛的机会。此外,对于高度近视、双眼度数差距悬殊、大散光和混合散光的患者采用框架眼镜是无法矫治到理想效果的。

隐形眼镜:美丽高清,但易导致感染

和框架眼镜相比,隐形眼镜让近视患者告别了厚厚的“啤酒瓶底”,其优异的光学效

果让眼镜族感到“眼前一亮”。

其实,戴隐形眼镜,安全性是最重要的。戴隐形眼镜容易导致感染,引发炎症。有人认为只要自己卫生习惯好,就可以避开这些问题。事实上,良好的卫生习惯当然会大幅降低被感染的风险,但带来感染的原因有多方面,有时让人防不胜防。

除了感染的风险外,长期戴隐形眼镜者几乎无人幸免于下列眼部问题:因为长期缺氧导致血管新生,眼球充血发红,结膜上生长期滤泡等。

近视手术:安全有效,长期算更经济

多数患者关心的问题是手术是否安全,效果怎样。

其实近视手术经过30多年的发展,临床技术水平已相当成熟。“准分子激光手术相当于在角膜上镶了一副近视眼镜。”北京茗视光眼科主任尹鸿芝如此形容。

目前最受欢迎的术式为飞秒准分子激光手术(飞秒Lasik)。它能矫治1400度以内的近

视和600度以内的散光。手术过程仅需10余分钟,患者术后就能获得高清视界。

但尹鸿芝说,近视手术并非人人能做,如中央角膜厚度小于450微米的患者、眼部有炎症者、曾经发生过眼底出血和视网

膜脱离者、怀孕及哺乳期妇女等不能手术。可见术前详细检查、筛选手术禁忌症很重要。茗视光眼科检查中心拥有全球一流的设备、规范的流程及具有丰富临床经验和手术经验的医生,为手术安全提供了重要保障。

茗视光眼科

电话: 400-010-1860

崇文门路口东南角便宜坊大厦16-17层

公众微信二维码