

用好寒假 承上启下

本报记者 许卉

今天,全市中学生正式进入寒假假期。有关老师建议,学生要做好学习计划,用好寒假。

北京航空航天大学实验学校初中部组长刘晶表示,初三寒假约有3周。学生可以将其分成三个阶段安排不同的学习计划,做到张弛有度。

假期的第一周,学生可以将重点放在“承上”上,先将假期作业做好,再对上学期的各种大、小考试的试卷做个梳理,整理错题本。这个阶段主要是对之前的学习成果做好总结,找到自己的薄弱项。

假期的第二周,也就是除夕至初七前后,学生

可以放松一下,走亲访友、休闲娱乐,让一直紧绷的弦适当放松。在此阶段,学生可以保持一种“玩儿着学”的状态,比如利用平板电脑、手机等工具,浏览当天的时事新闻,或利用英语等学习软件,花几分钟记几个单词。

假期的第三周,学生要重点做好“启下”工作。这时距开学仅有一周时间。开学之后很多学校会组织开学考试,所以这个阶段学生就要收心备考。学生可做各区上学期的期末考试试卷和套题,在做题的过程中查缺补漏,整理错题,同时对于下学期要学习的内容提前预习。

在假期中学生最好能做到各科均衡复习,但也要统筹安排,将弱项学科安排在每天的上午复习,强势学科安排在后边。比如,数学科目比较弱,就可以将数学复习安排在一大早,趁着头脑清醒的时候做数学题。英语学科的复习要注重零碎时间的利用。学生可结合2016年英语中考《考试说明》中的单词,每次花3至5分钟记几个单词,争取假期里能将这些单词背两遍。第一遍重在找出自己不会、不熟的单词,第二遍重点记忆这些单词和重点词汇。学生还可以每天花10分钟做听力练习,听课本的

配套录音、新概念英语的录音,或听10分钟央视9频道的英语新闻,每天都要坚持。

此外,在假期中,学生还要坚持体育锻炼。在天气条件允许的情况下,最好每天都能去跑步。适当的锻炼既可以增强体魄,为中考体育做准备,也有助于学生保持头脑清醒,提高学习效率。

假期的复习重在整体的统筹和规划。而这个“规划”就要求学生做到“言必行,行必果”。为了保证每天的学习计划能有效完成,学生要根据自己的情况安排,不要让学习计划过于紧凑。

丰台教委

为学生开寒假“菜单”

本报讯(记者 蔡文玲)你的寒假怎么过?写春联、逛庙会还是做志愿者?丰台区教委分别为全区中小学生学习列出了社会实践“菜单”,通过寻找身边最美、“小手拉大手”志愿活动、围绕传统文化的“五个一”活动、讲述“我的过年故事”等社会实践,让全区学生的寒假文明、健康、愉快、充实而有意义。

丰台区教委有关负责人介绍,2016年寒假中学生和高职学生将开展以“青春、责任、行动”为主题的社会实践活动,全区少先队组织将开展以“红领巾亮起来——融情手拉手·快乐过寒假”为主题的一系列实践活动,让青少年在社会实践中传承中华优秀传统文化、践行社会主义核心价值观、收获成长。

中学生在寒假中要关注社会热点,找寻身边最美;携手志愿家庭,开展志愿服务;传承传统文化,发掘文化魅力;践行文明新风,弘扬青春正能量。通过优秀校友寻访活动,以宣讲会、经验分享、励志讲座等方式,营造争当先进的浓厚氛围。

通过“小手拉大手、伙伴手牵手”带动家长和小伙伴结成志愿家庭,做到深入困难群体,提供生活料理、亲情陪伴、文体活动、爱心捐赠等送温暖志愿服务;依托“志愿北京”网络平台注册中学生志愿者及其志愿家庭;动员中学生到社区报到,参

加志愿服务活动,采用多种方式向社区居民宣传文明过节,争做“社区文明小使者”。

区教委还将组织学生围绕除夕、春节、元宵节的传统饮食制作、穿着文化和喜好、文体活动、禁忌等民风习俗进行记录与采集;撰写以祭祖敬老、除旧迎新、除夕团圆、迎禧接福、元宵花灯等各类节日习俗为主要内容的征文;以“优秀传统文化在我身边”为主题,开展“参加一项传统民俗活动、参观一个历史文物古迹、阅读一篇传统文化经典篇目、学讲一个传统文化故事、做一件孝敬父母长辈的事”的“五个一”活动。

以“青春自护·平安春节”为主题,围绕防火防灾、防拐防骗、道路交通安全、净化网络环境、防范烟花爆竹意外伤害等内容开展青少年自护教育活动;用微博、微信、照片、文字等方式讲述“我的过年故事”,自觉弘扬网上正能量。

全区少先队组织将结合“红领巾相约中国梦”的教育契机,开展“优秀传统文化在我身边”为主题的“五个一”活动、“我与运动交朋友”、“各族少年书信手拉手”活动、“我是文明小使者”——志愿服务等教育实践活动,引导少先队员过一个有意义、有意思的寒假,在实践中提高文明素养、培养朴素情感,为建设美丽中国、实现中国梦做贡献。

首经贸附中足球冬令营开练



1月18日,首经贸附中足球冬令营中,教练为学生讲解足球技巧。

陈显佐 摄

本报讯(记者 蔡文玲)本周,在零下10度的严寒和呼啸的北风中,首经贸附中足球队18名队员“冬练三九”,在丰台区区长辛店四中的操场上开始了为期5天的足球冬令营。

北京科技大学足球队教练、北京大学博士生教练、国家二级足球运动员教练都成为本次足球冬令营的教练。本次冬令营足球训

练蒋教练说,足球远不是把球射进大门那么简单,在足球的世界里充满着毅力的磨练,充满着合作精神的培养,充满着对运动美的追求。学校组织足球冬令营不仅是提高大家的运动技能,更是想借此磨练大家的意志,让大家从中体悟到体育精神,学到做人的道理。

随着教练一声长长的哨音,学生看着场地上的足

球及各种各样的器材,一个个都迫不及待。虽然室外零下10度,北风呼啸,但学生仿佛全然没有感觉到一点寒意,都认真地按教练的要求练习传球、跑格子、带球跑、区域定点传球。整个训练场一片热气腾腾的景象。

校长李晨辉表示,足球是一项对抗性较强的运动,所以学校给每位学生都上了保险,但也希望学生不要

用到它。学生跟教练要学的首先是人品,其次才是足球。足球冬令营不但能培养合作意识、团队精神,更能磨练意志品质。

高二(2)班的王佳瑞表示,冬令营提供了很好的平台,让喜爱足球运动的学生有了展示自己的机会。他和队员们会珍惜机会,刻苦训练,不辜负学校和家长的期望。

方庄教育集群

学生寒假上职业体验课

本报讯(记者 蔡文玲)1月15日,在丰台区职业教育中心,方庄教育集群寒假中小学生学习体验课程拉开序幕。学生体验了面点制作、摄影、绳艺等丰富有趣的职业体验培训课程。

本次针对方庄教育集群中小学生的寒假职业体验培训课程,让学生了解了社会上各种与职业相关的知识,培养最初的社会角色意识和分工协作能力。来自方庄教育集群的学生根据兴趣选择了不同的课程。

作为丰台区首个职业体验中心,丰台职业体验中心已经为区中小学生学习开展职业体验一年有余。有关负责人介绍,职业体验将以集群为单

位,统一安排体验活动。同时,职教中心校也将外派教师,将职业体验课程送到集群校。中小學生可以利用周末时间免费进行各种职业体验,以此锻炼全区职业能力和社会实践能力。

为了推进素质教育,丰富学生课外活动内容,丰台利用区域现有的职业教育资源,为中小學生打造职业体验的多元学习与互动平台。

中心开设的职业体验课程包括糕点制作、摄影、PS平面设计、插花艺术、财会综合技能等。学生能够从中了解多种职业的基本知识,激发对不同职业角色的实践兴趣,并提高生活技能和实践创新能力。

你问教答



问:什么是五年制高职?
答:五年制高等职业教育,是指招收初中毕业生实

行五年一贯制教育的高等职业教育形式。这种教育形式,实现了中等职业教育和高等职业教育的有效衔接,适应了职业教育多样化发展的需要。

五年制高等职业院校,对所录学生按照国家规定

的中等职业学校不同专业的收费标准收费,前三年执行中等专业学校学籍管理办法,不接收转学生;完成中职教学计划,成绩合格者,可取得中等职业教育毕业证书。

四至五年级学生按照国

家规定的高等职业学校不同专业的收费标准交费;执行高等学校学籍管理办法,完成五年学习任务,成绩合格者,可取得国家承认的高等教育专科层次毕业证书。

本栏主持 北京教育考试院中招办