

劳逸结合 寒假生活“私人定制”

随着上周末期末考试结束,中小学校基本进入放假状态。对于学子来说,寒假无疑是难得的放松和自我调整的好时机。但放假并不等于放任自由。听听孩子、家长、老师三方的声音和建议,把寒假生活安排得更加丰富多彩。

三类学生放假比上学还累

现象

一到寒假,一些家长就会抱怨“孩子与电脑、电视、手机成了亲密无间的朋友”,如果不让看电视,孩子就会坐在电脑前玩游戏或上QQ、人人网,如果这些都被家长禁止,孩子宁可昏昏大睡也不愿意学习。除此之外,还有一种学生属于疯狂娱乐型,他们用几天时间把作业全部写完,然后深陷“网游”中,或者和同

学、朋友疯玩,把寒假变成“玩假”。这样一个寒假下来,孩子的精神状态变得很差,开学两三个星期都没办法进入学习状态。

还有一类学生是狂妄滥炸恶补型。许多家长对寒假充满无限厚望,希望通过假期能让孩子的学习“大跃进”,于是在寒假报班进行恶补,弄得孩子比平时学习还累。

孩子:希望能劳逸结合

声音

据记者调查发现,多数学生并不像一些家长担心的那样“会疯玩一个寒假”,他们理想中的寒假大多是劳逸结合的。

今年刚上初中的张同学早有了自己的寒假计划,他说:“我和爸爸约法三章,如果考得不好,一个月就在家学习;考得好就按照我的计划安排,所以,这个寒假我可以自己做主

了。”而读高一的熊同学说:“寒假我希望能有时间玩一玩,不过爸妈帮我报了补习班,还是得去上课。”

和前面两位同学不同,高三毕业班的小陈因为面临高考,“这个寒假肯定是天天要看书,争取弱项在假期有所提高,为下学期的最后冲刺提前预热。”

家长:该学习的还得学

虽然有不少家长表示,希望小孩能轻松、快乐地度过寒假,但还是有部分学生的寒假生活,是家长们占据了主导地位。初三学生家长雷女士就表示:“我帮孩子在寒假报了数学和英语提高班,我也知道孩子特别累,可不学不行啊,下学期就要中考了,寒假也要抓紧时间补习。”

和毕业班家长的想法不同,高二学生家长王先生说:“小孩每天都要上早晚自习,看着也很辛苦。到寒假了,这么冷的天,早晨可以睡懒觉,把不足的睡眠补回来,然后自己学习看看书,下午可以出去锻炼锻炼,让身体棒些。晚上,就带他去亲戚家、朋友家串串门,让他享受过年的气氛,轻松过寒假。”

毕业班学生注意调整好学习心态

对于即将面临高考的学生而言,这个寒假至关重要。一位高三老师表示,高考毕业班的学生和家长要做好学习规划、作息及过家家家庭活动的整体安排。高三学生在假期里除了梳理所学知识,每天也要适量做些题目,进行自我检测,保持学习状态,提高认识问题的能力。此外,还要注意调整心态,家长不要给

孩子太多压力,一切顺其自然。对于中考学生,送考老师则认为,应当利用寒假合理、科学地制订计划表。因为每个学生的成绩有高低,学习层次也不同,制订的计划也不一样。由于下学期要面临一个升学考试,所以不主张参加一些大型活动,还是要保持良好的学习状态。

非毕业班学生多与家长深度交流

对于非毕业班的高中生而言,燕山中学一位班主任认为,由于寒假时间比较短,首先要注意休息,但切勿一放假就大睡三天补觉,或者玩到通宵睡到三竿,这样会打乱生物钟,到开学时就会不适应。饮食方面切忌大吃大喝,过年期间应该注意控制,还是要营养均衡,合理搭配。学习方面注意查漏补缺,弱科的提分空间很大,可以利用寒假把这个窟窿补上。

而对于初中学生而言,学习还不算太紧张,山大附中一位班主任建议,可在父母的指导监督下,逐步完成学习计划,每天要保证8-9小时的睡眠时间,学习时间可以自己安排,注意劳逸结合。另外,家长可与孩子进行深度交流,例如帮厨、尽孝等,在走亲访友的过程中,对小孩进行传统文化的熏陶。此外,过年期间,孩子收到红包后,家长还可帮孩子树立正确的理财观念。

支招

佳作赏析

和成长在一起

满目枯黄的秋不期而至,落叶在风中絮絮飘落。天空有些昏暗,好像雾蒙蒙住我的双眼,给人一种烦闷、压抑的感觉。

刚刚上完辅导班,我埋头走在回家的路上,地上厚厚的红叶铺满了我脚下的路。原本喜欢在红叶上翩然而舞的我,此刻却无心理睬这斑斓夺目的红叶。抬头看看天空,枫树盘虬卧龙般伸展着枝叶,如一把把巨型的伞遮蔽着苍穹,抬眼却只望见了铺天盖地的红。唉,又是红叶,弯曲着肢体轻盈地在寒风中舞动,让我不由得想起鲜红的对号,于是,我的心更加烦躁了。也许是我太想拥有更多的对号与认可吧,可我总是觉得它

们越发得遥不可及。

我越想越烦闷,刚才的数学题怎么一点儿思路都没有呢?我以前明明是会做的呀,还有昨天的英语、化学……不知是因为什么,我的脑袋竟然一片空白。越发地希望都能记住,却什么也想不起来。我不得不承认我的学业不知何时起已千疮百孔。今日即使是这样,那明日呢?后日呢?这么快便要考试了,我真的准备好了吗?心中突然一阵惊慌。

不经意间,一丝凉意拂过我微烫的面颊,我这才抬眼瞧见银丝般的雨幕。哦,下雨了,无声无息,无影无踪,却又无处不在,无时无刻。这时,街上的人们都走尽了,万籁俱寂,旁无杂音。

朦朦胧胧中,这雨打在了我的手上,打在了我的衣襟上,打在了我的心上,仿佛顷刻间扫去了我这几日的烦躁。我心中豁然开朗,考试不正如这秋雨般终究要来吗,既然我无法躲避,无处躲藏,我倒不如平静些,再平静些。我的心豁然开朗了……

成长便是这样,我是无论如何也逃避不了的。既然如此,就如这雨,绵绵垂下,滋润万物。对,一会儿回家一定要搞懂那道题,我不会被它打败的……

我走进雨中,走进磨砺,走进成长的磨砺中,伴随着丝丝秋雨慢慢长大。

作者:韩若茗
青岛六十五中学

济南三中上演“汉服秀”迎韩国来客



近日,济南三中迎来了韩国大邱外国语高中友好访问团,访问期间,济南三中师生为来访团表演了古筝、书法、古琴、太极拳等中国传统文化节目。近年来,济南三中加强与国外高校及中学的互动交流,在开阔师生视野的同时,也展示和推介了中国的文化。图为济南三中陈侠老师为来访团介绍中国汉服服饰文化及礼节。

金色童年

PPA美国职业摄影师协会认证 国际著名摄影机构

泉城小明星

宝宝姓名:秦梓敖 赵梓蕊



洪楼店重装开业 优惠套系限量预售
咨询电话 88061667

照片刊登启事

泉城小明星上报栏目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号
金吉列留学移民 ISO9000 国际质量体系认证 全国满意明星班组 中国质量协会

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

1月25日 重磅出击 驻外使馆前教育参赞接待日



刘在祥 Mr.Liu Zaixiang
中国驻美国纽约总领馆前教育领事
金吉列集团董事长特别顾问



薛亚霏 Mr.Xue Yafei
中国驻加拿大温哥华总领馆前教育参赞
金吉列集团董事长特别顾问

1.25

10:00—16:00

冻源大街229号金龙大厦主楼29层

0531-81851155

讲座信息

10:00-11:00 私人订制应对留美新形势
主讲人:中国驻美国纽约总领馆前教育领事 刘在祥

10:00-11:00 加拿大留学优势对比
主讲人:中国驻加拿大温哥华总领馆前教育参赞 薛亚霏

11:00-12:00 加拿大经理咨询日
主讲人:金吉列加拿大部经理 冯老师

11:00-12:00 亚洲经理咨询日
主讲人:金吉列亚洲部经理 王老师

14:00-15:00 2014留英申请末班车
主讲人:金吉列英国资深留学规划师 孙老师

14:00-15:00 澳新硕士录取新标准
主讲人:金吉列澳新海归留学规划师 Michelle Wang

做良心事业,铸精彩人生 诚邀业内资深留学顾问加盟。简历投递邮箱hr.jn@jil.cn
专业办理:美、英、澳、加、新、日、韩、俄、乌、马、西、意、白俄、爱、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德等留学
专家团队:美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞
济南分公司:0531-8185 1155 网址:WWW.JJL.CN
地址:济南市冻源大街229号 金龙大厦29层 中文域名:金吉列中国