



体艺联考、校招结束后,梁启超纪念中学的学生随即投入文化课的学习中。



新会一中为高三学子“量身定制”复习课程。



新会陈经纶中学举办趣味游园会,帮助考生们缓解压力。

进入五月下旬,凤凰花开。高考倒计时牌上的日子已经变成了两位数。壮志凌云的誓师大会、勇敢追梦的鼓励标语、更加精准的复习计划、快乐减压的游园会……进入高考冲刺月,新会区各高中校园里,备考氛围更浓厚了。金榜题名,是大家对高三学子的美好祝愿。新会各校的高三学子们正抓紧最后的突击复习阶段,认真备考。学校也做好各项备考工作,为学子保驾护航,助力大家以最好的状态迎接挑战。

近日,本报记者分赴新会区多所高中,直击备考一线,感受师生们的昂扬斗志。长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。愿少年纵横山河,意气风发拓功名。

文/图 江门日报记者 钟珍玲 任晓盈 简家琳

★相关链接

高考在即,医生建议这样科学应试

家长应如何正确“陪考”?应如何注意孩子的情绪和心理状况?孩子的饮食怎样才能做到营养均衡又不会“补过头”……5月22日,记者专访了新会区中医院内科医师杨冰慧,请她从心理方面、饮食方面提出建议,帮助高三学子以最佳状态迎接高考。

“孩子要高考,陪同备考的父母其实更紧张。高考不仅是一场孩子的考试,同时也是对家长心态的一种考验。”杨冰慧表示,家长首先要以身作则,调整情绪和心态,营造轻松愉快的家庭生活氛围,要保持家庭原有的健康生活习惯,以平常心对待高考。

杨冰慧提到,很多家长都会在高考前想方设法地为孩子加营养餐,“今天炖这个,明天煲那个”,但这种做法不可取。孩子的饮食中突然大量增加高蛋白,反而不利于消化吸收,还可能导致腹泻、便秘甚至厌食等问题。而且,变着花样准备饭菜,无意中将对家长的重视和紧张情绪传递给了孩子,容易对孩子造成心理压力。

“考前保证一日三餐规律,正常饮食就好。”杨冰慧表示,可以根据孩子的口味适当调整食谱,每顿饭尽量包括果蔬、蛋白质、碳水化合物。要注意的是,考前饮食不要过于辛辣刺激,不要吃路边摊,避免因吃坏肚子而影响正常发挥。

“当发现孩子情绪低落的时候,家长也不必过于担心。家长可以多向孩子提供正向积极的反馈,适度的肯定能够帮助孩子增强自信。比如,可以对孩子说‘你要相信自己’‘我们相信你,所以你要稳住’。还可以通过讲笑话来帮助孩子放松,也可以让孩子跟他信任的老师或朋友交流,缓解心理压力,让孩子在复习中提高效率,更快调整好心态。”杨冰慧说。

杨冰慧还提醒到,如果孩子持续出现失眠、焦虑、悲观、食欲不振、身体不适等情况,家长要及时排查原因,可以带孩子到医院寻求专业心理医生的帮助,用科学的方式应对负面情绪,舒缓压力。

新会华侨中学专职心理教师黄银坚:学会“接纳”紧张和焦虑

临近高考,学子难免会有一些紧张情绪,也会对高考有所焦虑,这其实都是正常的现象。近期,心理咨询室收到了不少同学的咨询需求,大多源于对高考的不确定性以及不自信的情绪。针对这种情况,新会华侨中学专门开展了“好心态,赢高考”心理辅导课,帮助考生们稳住心态,增强信心。

首先,同学们要正确认识考试的目的和本质,老师和家长也可以结合自身经历,与考生们多交流,帮助他们了解考试的意义。通过考试,学生可以知道学习的效果,可以知道自己的不足之处。考试只是检验知识积累的一个环节,并非洪水猛兽。

同时,同学们要学会接纳紧张和焦虑的情绪,更好地应对生活和学习。其实,适当的紧张和焦虑,反而有利于集中注意力。如果大家进入考场后感到了紧张,不用排斥,可以告诉自己,这代表着一种坚定和决心,是身体在帮助你更好地应对考试,带着这种紧张,继续专注考试就可以了。

复习的过程中,建议考生们多做“加法”,每天都要问自己“我又掌握了什么新的内容”“我得到了什么新的启发”“我有了什么新的收获”,不断获得成长的感觉,进步的感觉,保持积极的情绪。同时,也要善于做“减法”,即每天每科每课都及时总结,通过“我又消灭了一个薄弱环节”“我又排除了一个隐患”,增强自己的信心。

当然,在紧张的复习之余,大家也要学会劳逸结合,规律的作息、适当的运动可以帮助大家保持良好的状态。

进入高考冲刺月 新会各校备考忙

新会一中 全体教师坚守岗位为学生提供最及时、最贴心的指导

走进新会一中,这所百年学府风华正茂。操场边,是高三年级的高考宣言海报展示。各班的海报色彩缤纷,极具青春活力,一句句激昂文字诉说着一个个青春梦想。在学校宣传栏的正中间,一条巨型横幅引人注目,“践行‘航天精神’”几个大字尤为醒目,横幅上还有高三级全体师生的签名。力透纸背的签名,正是高三学子决战高考的信心体现。

新会一中以特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的“载人航天精神”引领2024届的高考备考工作,激励高三全体师生为实现胜利的目标不懈奋斗。

教室内,冲刺阶段的答疑课正在进行中。老师们引导着同学们回归课本,梳理知识脉络,帮助同学们查漏补缺。“从5月6日开始,新会一中高三年级就进入了学生‘半

自复’阶段。这个阶段,课程不会安排得很满,每天只上三节课,其他时间留给学生自己复习,同时,安排老师答疑。我们还为学生们提供复习指引,精选高考真题、信息题让学生练习,目的是进一步夯实基础。”新会一中副校长陈振权告诉记者。

记者了解到,除了老师答疑,有的班级还开展了小组讨论活动。同学们自发分成几个学习小组,围绕各科“每日一练”的内容,积极讨论解题思路,认真梳理知识体系。大家讨论得热火朝天,对知识点也有了更深入的理解。据悉,这是新会一中备考的一大特色,该校除了每天坚持早午读,还坚持“每日一练”,旨在增强学生自主学习的积极性,培养学生的学习能力。

来到新会一中高三级组教导处,这里尤为热闹。各科老师们正在紧张地备课,为课堂答疑做好准备。此外,有的同学也来到这里,寻求老师的帮助。老师们以身作则,关注学生的学习、生活、心理情况。

“从早上7时到晚上11时,全体高三教师坚守岗位,给予学生最及时、最贴心的指导。我们采取‘一生一方案’的导师制,安排教师为学生进行个性化帮助,包括学科知识指导、心理状态疏导等,及时解答学生的疑问,保证‘问题不过夜’。”陈振权表示。

下午4时50分左右,新会一中高三年级的集体活动时间到了。这是新会一中历年备考的传统,保证高三学子每天1个小时的放松时间,鼓励同学们走出教室,通过适当的运动放松身心,做到劳逸结合。记者还了解到,高考前夕,该校会举办游园会等趣味性活动,更好地为学生减压,帮助学生“轻装”上阵。

梁启超纪念中学 让更多体艺生实现专业科和文化科“双上线”

5月21日,记者走进梁启超纪念中学(葵湖校区),校道旁的“2024届高三光荣榜”十分引人注目,该校135名体艺生榜上有名,成为校园里的一道风景线。

多年来,梁启超纪念中学坚持走好体艺素质教育发展之路,不少体艺生在该校的培育下,充分发挥专业特长,顺利考上理想院校。据统计,梁启超纪念中学2024届体艺考生共241人。

梁启超纪念中学政教处主任余理甜表示:“去年6月至12月,是应届体艺生专业考试的冲刺阶段,学校每周都开展专业培训,很多学生也会趁周末时间巩固专业知识和技能。前段时间,不少考生带着好消息回校,有2位学生获得天津美术学院的合格证,1位学生获得北京电影学院合格证,1位学生获得南京艺术学院的合格证,还有不少学生获得星海音乐学院、四川音乐学院、武汉音乐学院等优秀院校的合格证。”

据悉,在体艺联考、校招结束后,梁启超纪念中学的体艺生随即投入文化课的学习中,如今正是关键时刻。据悉,该校结合体艺生术科上线情况,对体艺科班进行分班教学,并安排有经验的教师担任班主任和科任老师。同时,结合学生文化科底子相对薄弱的实际情况,有针对性指导学生做好复习。

新会陈经纶中学 “增一分计划”增强学生备考信心

在新会陈经纶中学,备考氛围浓厚,除了做好日常教学工作外,该校领导和高三级组也在生活上、心理上关心高三学子,让他们安心备考。

进入高考备考冲刺阶段,师生们都在与时间赛跑。制定合理的学习计划和目标是缓解备考压力的有效途径。新会陈经纶中学提出“增一分计划”,让学生设定合理可行的学习目标,体会每完成一个目标后带来的成就感,保持备考过程中的方向感,从而增强信心、减轻压力。

“学校非常注重人文关怀。从环境布置到课程设置,再到生活服务,都下了很多功夫。尤其是缓解学生压力方面,学校组织开

展高考减压讲座和主题班会,传授管理情绪的基本技巧,帮助同学们疏导心理压力,营造轻松的学习氛围。同时,积极引导学生在压力过大时,学会向老师、家长或朋友倾诉,并寻求建议和支持。学校领导、高三年级班主任和科任老师也经常关心、鼓励备考学生。”新会陈经纶中学副校长冷晋告诉记者。

记者了解到,新会陈经纶中学发挥专职校医、心理教师以及专业社工等的力量,为学生制定健康学习计划,保障学生有充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动。同时,优化学生学习和生活环境,为学生备考提供更好的条件。例如,每天,该校都为高三学

生安排了活动时间,让同学们可以尽情享受运动的乐趣;每天教师到宿舍检查,保证学生的睡眠时间;学校饭堂每周为高三师生免费提供两次营养汤;学校安排行政领导、老师24小时值班,随时为学生提供周到、暖心的服务。

该校还开展了趣味游园活动,老师们精心设计各种有趣的小游戏,让同学们放下负担尽情玩耍。大家通过游戏赢得了学校为他们特别准备的纪念品,十分有意义。

在新会陈经纶中学的劳动基地,由高三师生们一起种下的向日葵迎来花期,这也是大家对高考的美好祝愿:向阳而生,一举夺魁。

扫码关注

新闻同步

江门日报
新会微事



新会微事
视频号

