

高三学生的寒假有多拼？

他们用拼搏和坚持迎接新学期

□记者 杨丽宁

对于高三学生来说,即将结束的这个寒假是他们高中生涯的最后一个寒假,也是为百余天后的高考冲刺拼搏的宝贵机会。这个特殊的假期,泰安的高三学生是如何度过的呢?近日,记者分别采访了泰安一中、泰安实验中学、泰安英雄山中学的3名高中生及其家长,了解他们的寒假生活。

泰安一中高三学生于皓安:
▶ **坚持日常积累,适当安排限时训练**

“天道酬勤,力耕不欺,朝乾夕惕,功不唐捐。我相信,我们寒假的辛苦付出终会有所回报。”这是泰安一中高三学生于皓安激励自己的话语。面临高考,每一天都是备考时间,即使在春节期间,他都没有停下学习的脚步。

“不积跬步,无以至千里。首先,我们日常的积累不能因为假期而中断。期末考试时,我的语文作文成绩不尽如人意,假期,我每天早上都积累一小段作文素材,锤炼语言。同时,每天坚持背诵积累英语老师提供给我们的词汇表,不断充实自己的词汇库。”于皓安说。

除了日常积累,他也会给自己适当安排限时训练。学校的寒假作业中有专项训练题目,也有综合套题,他每天拿出20分钟或者30分钟,安排每一科的专项限时训练,另外也会每天安排两科综合套题训练,模拟考试时的状态,巩固知识,也练手感。

寒假期间,于皓安严格要求自己保持规律的作息,不熬夜,能早起,基本和在学校时的作息一致。“我每天早上6点起床进行早读,上午进行两科的限时训练,下午做一部分作业,晚上整理笔记并总结,11点准时休息。”于皓安告诉记者,他也会充分利用碎片化的时间,比如在午休前做几个英语题,抽空完成一部分生物知识背诵。

于皓安认为,假期的自律尤为重要,高三学生应有抵制诱惑的决心和坚定的意志。“为了约束自己,我和几位同学相约一起学习,相互督促,共同进步。”于皓安说,经过一个假期的坚持和努力,他们将精神百倍地迎接高中阶段最后一个学期以及百余天后的高考。

泰安实验中学高三学生段昱:
▶ **提前做好学习规划,每天早上坚持跑步**

每天7时20分准时起床,先围着小区跑3圈,8时20分左右吃完早饭开始一天的学习,除了吃午饭和晚饭,其他时间都用来学习,一般会学到晚上12时左右,这是泰安实验中学高三学生段昱在这个寒假期间每天坚持的学习计划。



泰安实验中学高三学生段昱的闹钟。

段昱说,寒假期间,他每天坚持跑步,雨雪天也不间断,使身心得到放松,精神得到调整。

“高考就像长跑比赛,只有身体素质过硬,才能顺利到达终点,健康的身体是紧张复习的基础,良好的精神状态是高效复习的保证。”为了应对紧张高压的学习状态,段昱还在假期努力锻炼身体,每天早晨坚持跑步,雨雪天也不间断,使身心得到放松,精神得到调整。

“高考不仅是学习的较量,也是综合素质的较量。在假期中,我不断调节自己的心理状态,希望以崭新的面貌迎接高考冲刺。”段昱说。

泰安英雄山中学高三学生吴天祺:
▶ **利用假期把握做题节奏,提升薄弱学科**

“这个寒假是我们高考前最后一大段集中的自主学习时间,我利用这段时间做了大量模拟题,经过训练提高做题能力、把握做题节奏,同时也能发现一些应用不熟练的知识点,对一些经常出错的题目进行纠正。”这是泰安英雄山中学高三学生吴天祺在寒假生活中的收获。

寒假期间,吴天祺不敢有丝毫懈怠,抓紧时间针对薄弱学科及环节进行查缺补漏,并进行归纳总结。她专门准备了一个笔记本,把掌握不牢固的知识点详细记录下来,以便最后阶段复习时参考。

“我会以自己做错的习题为线索,检查对基础知识和基本方法的掌握情况。因为我们只有牢固掌握基础知识和方法,才能获得学科学习的通解和通法,只有自主发现和反思问题,才能真正巩固所学的知识。”吴天祺表示。

每天8时,吴天祺会准时坐在书桌前,按照学习计划有条不紊地进行复习。一天中,她会拿出

整块的时间集中提升薄弱学科,用一些零碎的时间进行背诵,每天过得十分充实。高三第二学期时间短、任务重,吴天祺还在寒假里提前进行综合性复习,结合自己的情况做一些难度中等与中等偏上的综合题,锻炼解题的综合能力,从而让自己在新学期可以更加从容地进入二轮复习状态。

相较于其他假期,吴天祺明显感觉到,自己的压力大了很多。“其实到了这个阶段,我们根本没有其他心思,复习安排得满满当当,恨不得将所有时间都用来学习。不过,我也很享受这段时光,每当解出一个题目、掌握一个知识点,都会很有成就感。新学期,我会向着理想的大学继续努力。”吴天祺的声音中充满力量。

高三学生家长:
▶ **陪伴、交流、疏解,帮助孩子将压力转化为动力**

这个寒假,高三学生学习紧张,家长们同样有压力。他们在陪伴、鼓励孩子的过程中,不断与自己“和解”,以平和心态与孩子共同度过这个特殊的假期,并帮助孩子将压力转化为学习的动力。

泰安实验中学高三学生段昱的妈妈王艾是一名教育工作者,这个假期,她在照顾好段昱饮食起居的同时,也将自己的每一天安排得十分充实,与孩子一起努力、提升自己,给孩子树立榜样。“我一直认为父母对孩子的带动作用很大,这个假期,我们在孩子的面前从不玩手机,与他一起学习。我是一名高校思政教师,这个假期我给自己安排了培训课程,还在准备比赛、写论文,能够跟孩子起到相互促进的作用。”王艾告诉记者。

泰安英雄山中学高三学生吴天祺的爸爸吴培强在这个寒假的关键词同样是陪伴、交流、疏解,他与女儿共同制定了合理可行的计划,并做好了解和督促。他会适时询问孩子每天学习的主要内容、学习的感受、对待某个问题的看法,多倾听孩子的心声。“高三学生在这个时间段的压力都不小,作为家长,我们要做好陪伴和交流,在孩子学习时,我也会静下心来看看书,认真了解、研究一下高考的政策信息,在孩子休息的时候与她交流。”吴培强说。

泰安一中高三学生于皓安的妈妈尹伟萍表示,作为家长,她虽然无法在学习上给予孩子足够的指导,但会给予生活上的照顾和心理上的安慰。“高三这个阶段,孩子容易烦躁,自信心也更容易受打击,这时候我们应及时安抚,对孩子的关心也要看准时机,适时适度。比如当他遇到难题或者比较焦虑的时候,我会陪他在小区附近散步、晒晒太阳,听他讲讲同学之间的开心事情,疏解焦躁的情绪。”尹伟萍说,在孩子面前,她也会保持平和心态,当一个“减压者”,而不是“施压者”,让孩子感受到家长是他的队友,是他最强大的后盾,让他有足够的信心往前冲。

岱岳区被认定为“全国学前教育普及普惠县”

本报2月21日讯(记者 王新然 通讯员 李云涛)岱岳区作为山东省首批创建国家学前教育普及普惠县的区县之一,2023年通过省级督导评估,2024年1月正式被教育部认定为“学前教育普及普惠县”。

近年来,岱岳区以创建学前教育普及普惠县为抓手,坚持学前教育公益性和普惠性原则,紧紧围绕“13323”思路,即将“岱岳教体,永争第一”贯穿学前教育各项工作,以“夯实发展基点、聚焦提质重点、破解发展难点”作为三点支撑,坚持“三维聚力、三元融合、两轮驱动”,增加学前教育普惠性资源总量,以不断满足人民群众“幼有优育”“幼有善育”的美好期盼为主线,构建起广覆盖、保基本、有质量的学前教育公共服务体系。

泰安二中被认定为我市首批普通高中办学质量达标学校

本报2月21日讯(记者 郭秋芝 通讯员 王星慧)近日,经过严格的评估与审核,山东省泰安第二中学被认定为泰安市首批普通高中办学质量达标学校。

泰安二中坚持育人为本,遵循学生成长发展规律,丰富课程体系,推动学生德智体美劳全面发展,提升学生核心素养。学校在课程设置、教学方法、教师队伍和学生管理等方面进行了深入的改革和创新,旨在为学生提供更加优质的教育环境。

学校将继续秉承“以人为本、质量第一”的办学理念,不断优化教育资源配置,提高育人管理水平,为培养更多具有创新精神和实践能力的人才作出更大贡献。

岳峰小学

明确新一年工作目标 促进教育高质量发展

本报2月21日讯(通讯员 李涛)奋进开新局,实干再出发。近日,岱岳区岳峰小学召开高质量发展暨2024年重点工作研讨会。

学校各部门相关负责人就教育教学、行政、宣传、文化建设等重点工作提出相应规划。学校主要负责人对与会教师的发言进行了点评,并围绕岱岳区教体局2024年重点工作规划,聚焦“构建学校高质量发展新体系”这一目标,全面系统定位了学校2024年工作规划和重点工作。

新的一年,学校将全面落实强师赋能,强本固基、强课提质,构建富有潜力的课程样态,富有活力的生命姿态,富有合力的共育生态,打造美丽校园、践行美育熏陶、培育美德少年、奠基美好人生,继续深化集团优质均衡办学,促进教育高质量发展。

智源小学召开寒假线上家长会

本报2月21日讯(通讯员 张淑娟)近日,岱岳区智源小学各班召开了寒假线上家长会,与家长携手“云端”,共话成长,让孩子们以积极的状态迎接新学期。

为确保线上家长会顺利开展,结合学校统一部署要求,老师根据班级情况以及学生在学习生活中的表现,精心设计家长会流程,积极准备发言稿,认真制作课件。通过“钉钉”家长会,各班班主任从开学前准备工作、孩子情绪调整和亲子沟通技巧等方面入手,分享了一些实用的家庭教育方法,提醒家长关注孩子身心健康,柔性处理问题,合理引导孩子调节自身状态。

泰安高新区一中开展教师寒假读书活动

同享读书之乐 共读书香校园

本报2月21日讯(通讯员 余波)寒假期间,泰安高新区一中开展了教师读书活动,让教师不断充实完善自我,为迎接新学期的到来“充电赋能”。

通过此次读书活动,教师们纷纷畅游书海,在书籍里相遇,共品文字之美,尽享阅读之乐,在共读共研中实现共同成长。

此次寒假读书活动进一步点燃了学校教师读书的热情,坚定了立德树人的信念。

肥城市龙山小学

巧手绘制新时代“中国龙”



学生展示自己的作品。

本报2月21日讯(通讯员 王晓雨 魏婷婷)农历甲辰龙年到来,肥城市龙山小学开展了丰富多彩的迎新活动,学生们围绕新春主题进行创作,形式多样、构思独特,充分彰显了学生对新春祥年的深刻理解和对未来的无限想象。

学生用画笔定格独特风采,一件件作品展现出了良好的绘画基本功和丰富的想象力。妙笔挥毫写春联,翰墨飘香迎新春,学生拿起毛笔,于黑墨红纸间感受着笔墨丹青的独特魅力,续写对龙年美好生活的向往。还有学生用剪刀剪出一条条“巨龙”,在传统纹样的剪纸中融入个人风格,让作品更具有感染力。

“泰山娃”获省冰球赛U6组季军

“第十届全国大众冰雪季”2024年山东省冰球公开赛于2月15日至17日在威海冰球馆举行,共有来自北京、威海、烟台、泰安、临沂等城市的14支队伍、近300名运动员参赛。泰山区冰球队代表泰安市参加比赛,在3天的赛程中,经过31场激烈角逐,获得U6组季军。

本次比赛展现出了我市小小冰球运动员顽强拼搏的精神品质,提高了他们随机应变的能力,也让更多人进一步了解了冰球运动。

通讯员 边辉 文/图



泰山区冰球队队员在冰球场上庆祝。

泰山区冰球队在2024年山东省冰球公开赛U6组比赛中表现出色,最终获得季军。队员们身着蓝色和白色队服,在冰球场上奋力拼搏,展现了泰山娃的顽强精神。

本次比赛不仅是一场体育竞技,更是一次对青少年冰球运动的普及和推广。通过比赛,孩子们不仅锻炼了身体,还学会了团队合作和坚持不懈的精神。

泰山区冰球队教练表示,队员们在这次比赛中展现出了良好的竞技状态和团队协作能力,为泰安市争得了荣誉。未来,将继续加强冰球运动的推广,培养更多优秀的冰球运动员。

泰山区冰球队在2024年山东省冰球公开赛U6组比赛中表现出色,最终获得季军。队员们身着蓝色和白色队服,在冰球场上奋力拼搏,展现了泰山娃的顽强精神。

本次比赛不仅是一场体育竞技,更是一次对青少年冰球运动的普及和推广。通过比赛,孩子们不仅锻炼了身体,还学会了团队合作和坚持不懈的精神。

泰山区冰球队教练表示,队员们在这次比赛中展现出了良好的竞技状态和团队协作能力,为泰安市争得了荣誉。未来,将继续加强冰球运动的推广,培养更多优秀的冰球运动员。

泰山区冰球队在2024年山东省冰球公开赛U6组比赛中表现出色,最终获得季军。队员们身着蓝色和白色队服,在冰球场上奋力拼搏,展现了泰山娃的顽强精神。

本次比赛不仅是一场体育竞技,更是一次对青少年冰球运动的普及和推广。通过比赛,孩子们不仅锻炼了身体,还学会了团队合作和坚持不懈的精神。

泰山区冰球队教练表示,队员们在这次比赛中展现出了良好的竞技状态和团队协作能力,为泰安市争得了荣誉。未来,将继续加强冰球运动的推广,培养更多优秀的冰球运动员。

泰山区冰球队在2024年山东省冰球公开赛U6组比赛中表现出色,最终获得季军。队员们身着蓝色和白色队服,在冰球场上奋力拼搏,展现了泰山娃的顽强精神。

本次比赛不仅是一场体育竞技,更是一次对青少年冰球运动的普及和推广。通过比赛,孩子们不仅锻炼了身体,还学会了团队合作和坚持不懈的精神。

泰山区冰球队教练表示,队员们在这次比赛中展现出了良好的竞技状态和团队协作能力,为泰安市争得了荣誉。未来,将继续加强冰球运动的推广,培养更多优秀的冰球运动员。

泰山区冰球队在2024年山东省冰球公开赛U6组比赛中表现出色,最终获得季军。队员们身着蓝色和白色队服,在冰球场上奋力拼搏,展现了泰山娃的顽强精神。

重返母校话成长 薪火相传再出发

泰安一中优秀毕业生回校分享学习经验

本报2月21日讯(记者 芦静 肖丰芳)心之所属,桑梓情深;行之所及,以报春风。为更好地了解高中优秀毕业生的成长经历、学习方法和未来规划,泰安一中2022届和2023届的11名优秀毕业生利用寒假时间回到母校,分享学习经验,为学弟学妹筑梦领航。

参加本次交流的学生分别就读于北京大学、清华大学、西安交通大学和复旦大学等知名高校。这次回到母校泰安一中,他们毫无保留地介绍了自己的学习动力、学习经验和方法,给即将参加高考的学弟学妹们提出了适当建议。

这11名优秀毕业生普遍认为,制定明确的学习计划和目标至关重要。他们通常会根据课程难度和考试要

求,合理安排学习时间和任务。就读于西安交通大学的耿明旭分享了他的学习计划制定方法,他会在寒暑假期间了解下学期重难点,明确新学期的努力方向。就读于清华大学的宗琦玥说:“我会设定具体的短期目标和长期学习目标,在突破小目标的过程中不断累积知识,用每一次的小成功激励自己不断进步,形成良性循环。长期目标主要是指职业追求或者报效祖国等宏大目标,在突破小目标的过程中不断累积知识,用每一次的小成功激励自己不断进步,形成良性循环。长期目标主要是指职业追求或者报效祖国等宏大目标,在突破小目标的过程中不断累积知识,用每一次的小成功激励自己不断进步,形成良性循环。”

除了有适合自己的学习计划,同学们普遍认为,在学习中要保持乐观的态度,勇于面对困难和挑战,这有助于提高学习效率和创造力,同时也有助于建立良好的人际关系。就读于北

京大学的杨若涵提到,她在学习中遇到困难时,会采用积极的心态来应对,如果有一次考试没考好,会分析这次考试题型,重点攻克做错的题目,这样在下次考试时就可以取得更好的成绩,通过心态转换不断地调整自己,而不是一遇到困难就丧气。面对较长时间解决不了的难题,杨若涵也给出了好的方法,那就是不要一直把心思集中到这一件事情上,可以找一些其他事情让自己放松,但是要一直在心里绷着一根弦,再通过不断尝试、不断努力最终找到解决办法。她还建议学弟学妹学会自我调节情绪,保持平衡的心态,避免过度焦虑。

“学习会很苦,但是我们要从学习的苦累中找到自己能获得什么。比如,我们会做了一道题,学会了某一项内容后,会收获骄傲感、自豪感,我希望学弟学妹也能从中找到这种感觉并为之奋斗。”清华大学王睿哲结合自己的学习经历给学弟学妹提出了建议。此外,清华大学的李丙城还强调了体育锻炼的重要性,体育锻炼可以调节人体紧张情绪,他喜欢通过跑步、打篮球等运动让疲劳的大脑得到积极的休息,然后再精力充沛地投入学习。

不忘来时路,感恩再出发。临别前,毕业生一起为母校送上了美好祝愿,感恩母校的培养,同时也为学弟学妹送上了美好祝福,希望他们能规划好自己的学习和生活,不论是对高考还是未来可能遇到的各种问题,都能保持积极的心态,勇于攻克,成为更好的自己。