

◆关注

准高一学生、家长看过来……

初升高衔接，做好这5点

□记者 杜磊 见习记者 陈怡霏

进入8月，距离开学的日子越来越近，不少学生和家面对节奏更快的高中生活产生了一定的压力和焦虑情绪。据了解，由于初高中生活的差异及孩子生理、心理产生的变化，不少学生在升入高中后，容易产生各种不适应，比如思想懈怠、人际交往困难、成绩大幅滑坡等问题。对此，本报记者采访了康杰中学实验班历史教师王自莹，为准高一新生们指点迷津，帮助学子们度过一个丰富而充实的高中生活。

A.

心态调整·及早规划
不能松懈

与初中内容相比，高中内容覆盖面广，难度更大，知识结构成体系，这就要求同学们在高一阶段也不能有懈怠，不能抱着“高三学一学就能赶上来”的错误想法。王自莹老师告诉记者，“由于孩子刚刚结束压力较大的中考，整个人容易松懈下来，加上较长时间的暑假，高一开学后，很多孩子们的心态包括学习状态还没有完全调整过来，仍停留在假期生活，比较懒散，这对进入相对高强度的学习阶段是非常不利的，很容易导致学习基础在一开始就没有打好。”面对这种情况，孩子可以在假期快结束前提前养成规律作息，给自己“收收心”，提前进入学习状态。

为了保持持久学习的动力，王老师建议，学生们可以利用这个假期或刚开学，充分了解各学科内容，有意识地和家长、老师进行沟通，为自己制订发展规划，比如未来想要学习哪个专业，选择什么行业等。“随着新高考改革的落地，孩子们需要主动思考自己感兴趣的领域和适合的专业方向，为高考选考做准备，树立阶段性目标或长远目标，目标越清晰，学习动力也就越强，也能更好地适应高中生活。”

B.

学习方法·勤于思考
注重理解

勤于思考是高中学习的关键。整体而言，高中知识更加深入，理论性和抽象性更强，因而对学生的深入思考、理解能力提出了更高要求。

王老师表示，一定要抓紧课堂45分钟，紧跟老师思路，勤于思考，真正把知识点学会，一旦遇到不会的记下来，下课马上向老师和同学请教。长此以往，在理解的基础上再去刷题、背诵就会事半功倍。“我们要杜绝‘伪学习’，很多学生看起来刻苦，记笔记时事无巨细，写了满满一本，但是并没有理解，没有思考，最终导致低效学习。”王老师说。

C.

人际交往·善于沟通
强大自身

高中也是交友的关键时期。有时候，一个同伴的影响甚至比老师和家长的影响更大。王老师表示：“结交朋友是非常好的，朋友的陪伴和支持是高中阶段美好的回忆。但是在交朋友时，我们也需要有所辨别，要选择积极的、志同道合的伙伴，同时还要专注于自己的成长和进步，不要因为盲从他人的意见就停止自己的发展。”

此外，也有不少同学困于交流和沟通的难题，遇到摩擦不会处理，容易内耗。对此，王老师鼓励同学们，勇敢地以恰当的方式去表达自己的建议和想法，学习如何与别人交流，这样既有利于自我的表达，也容易形成一个良好的人际关系。

D.

能力养成·全面发展
终身学习

高中阶段作为青少年成长的关键阶段，更需要努力提高自己各方面的素养，培养一种终身学习的能力。“教育的最终目的是要培养全面发展的人才，不仅要成绩好的学生，更需要培养孩子们迎难而上、坚韧不拔的优秀品质，让他们拥有一个宽广的胸怀和眼界，有与人沟通的能力，有合作共赢的意识等。”王老师表示，现在的选拔体系更注重对学生综合素质的考查，要求同学们面对日新月异的社会发展有一种孜孜不倦的求学态度，如果较早拥有这种品质，那么对于未来的升学包括步入社会都是非常有益的。

E.

家庭教育·鼓励孩子
不唯分数论

高中阶段，不少孩子的心理非常孤独，需要来自家人的鼓励和认可。对此，王老师表示，家长可以在日常生活中认真聆听孩子的需求，多关心、鼓励孩子。“去和孩子共情，构建一个良性的亲子关系，让孩子的心理更阳光。”此外，王老师还建议家长，在假期里、放学后，可以和孩子一起做一些积极的事，比如坚持阅读、坚持练字等，以身作则，孩子自然也会更加自律。

不要唯分数、成绩论。王老师解释：“我们发现有些孩子因为压力太大，有时会有考前综合征，出现紧张、拉肚子等问题，这时家长和老师就要及时帮助孩子去排解这种情绪。成绩并不是唯一的衡量标准，而且由于不同考试的难度不同，成绩的波动也是正常，家长和同学都要用平常心去看待成绩，进一步减轻心理负担，才能更好地发挥出自身水平。”

记者感言

高中阶段是不少人青春记忆中更美好的一段时光。当然，美好的时光中不仅有鲜花和掌声，也或许会有些许阴霾。面对升学压力、不熟悉的集体环境、繁重的课程等不少难题，我们更需要拥有一颗“大心脏”，不畏困难，迎难而上，将挑战化为动力，扫清成长道路上的“拦路虎”，用奋斗书写最美的青春华章。

◆荣誉榜单

全省唯一！临猗学子获
全国信息素养大赛“创新之星”

运城晚报讯(记者 杜磊 见习记者 陈怡霏)近日，由教育部主办的第二十五届全国学生信息素养提升实践活动，在浙江诸暨举办，临猗县代表队代表山西省参加科创实践类赛项的角逐。比赛中，临猗县示范小学范悦瑶和临猗二中张家鸣同学表现出色，获得创意智造类的最高奖项“创新之星”称号。这是山西省分别在小学组、初中组中唯一获此称号的两名学生。

据了解，本次比赛旨在进一步普及信息技术教育，提升中小学学生信息化应用能力和创新能力，来自全国各地2000余名中小學生及信息素养领域专家教师共同参与，在互动交流中感受科技魅力。

近年来，临猗县教体局高度重视学生科学素养的提升，依托学校社团和课后托管，以中小学创客教育、程序设计、3D打印、机器人、人工智能等为重点，开设兴趣课程，明确培养重点，靶向育人施策，全面培养学生的创新意识和创造能力。

临猗县教体局相关负责人表示，下一步，将继续聚焦学生核心素养，弘扬科学精神，提升动手能力，培养时代新人，助力人才建设，以科技创新奠基教育发展，为办好人民满意的高质量教育而不断努力。

◆暑期安全

暑期防溺水
这份安全指南请收好

天气炎热，不少人选择戏水玩耍，享受清凉。然而，溺水的风险正悄然临近……为防止溺水事故发生，盐湖泳协提醒大家应做到这“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生，不擅自下水施救。

同时警惕“三大误区”。误区一：孩子溺水后都会大声呼喊？这是错误的，溺水总是悄然发生的，溺水者往往想呼喊却发不出声音，特别是孩子，有的孩子在泳池中溺水，看起来却像是“趴”或“站”在水中发愣，而此时，孩子可能已意识模糊，应尽快将孩子抱上岸救治。误区二：孩子会游泳就不会溺水吗？有很多人认为，只要会游泳，在水里就很安全，就不会发生危险，其实从近年来发生的溺水事故看，多数孩子都会游泳。水下世界很危险，特别是水库、池塘、河流等野外水域，在这里面游泳，水草可能缠住你的脚，碎石可能划破你的脚，淤泥可能陷住你的脚……让你无法施展游泳技术，进而发生意外，并且你的身体也可能产生突发状况，腿部抽筋、身体疲劳、空腹等也会让你无法正常游泳，从而导致溺水。误区三：手拉手就能救上来溺水者？遇到有人落水我们的第一反应，可能都是自己拉一把或拽一下，但这一拉往往是徒劳的，甚至还可能让自己溺水！救人的方式有千万种，但这种手拉手救人的方式死亡率是最高的，因为结成“人链”后，一旦有人因体力不支而打破“平衡”，就会让多人落水！不管当时情况多么危急，我们都要保持清醒认识：救援行为是非常有技术难度的，没有受过水中专业训练的人员，很难救援成功，特别是对孩童来说。

记者 杜磊

