

中考倒计时， 考生、家长应如何从容应考？

烟台五中一级教师范淑云来支招

下周就要迎来中考了，考生们都准备好了吗？除了平时的刻苦学习，临考备考也显得尤为重要。考生应如何查漏补缺，做好冲刺？如何做好心理建设，把自己调整到最佳状态，勇敢赴考？家长应如何做好陪伴，帮助考生树立信心？烟台五中一级教师、教研组长范淑云为考生和家长送上了一份备考攻略。

YMG全媒体记者 盖鹏

考生：冲刺巧下功夫，备考从容不迫

范淑云老师介绍，在最后一周，梳理学科核心概念，看错题本，巩固基础才是考生最好的复习策略，确保拿到基础分数，避免不必要的失分。同时，考生应在老师的指导下，练习中考题型，明确各学科必考点及常规考查方式，保持良好的应考感觉，对中考的稳定发挥很有帮助。

许多考生在复习阶段为了争分夺秒，常有“开夜车”的情况出现。范老师介绍，考生在考前一周应保持正常的作息，不开“夜车”，以确保白天能保持充

沛的精力。如果有失眠的情况，可以进行食疗，比如睡前喝一杯温牛奶，还可以用热水泡脚，简单进行头部和脚部按摩。考生还需要注意的是，睡前不要大量饮水，以免增加夜间起床次数，影响睡眠质量。此外，考生还要避免剧烈运动，影响身体状态。个别身体素质弱的同学要加强身体健康监测，若有不适，及时告诉家长和老师并就医，避免中考期间出现健康问题。

“对于考生来说，最重要的是正确

认识中考，保持稳定的心态。”范老师介绍，考生如果有焦虑感，不要压抑自己的心情，可用运动或听歌等方式让自己适当地放松。建议考生多与家长、老师或朋友沟通交流，从容应对考试。

另外，考试前一定不要忘了准备好文具。中考所用的铅笔、黑色签字笔、橡皮、尺子等考试用品都应收纳到一起，放入透明塑料袋或者文件袋中。考试用品可以适当多准备，以备不时之需。

家长：避免把焦虑叠加在孩子身上

中考，是学生面对的第一次大考，不仅对孩子，对家长也是一次考验。那么考前家长应该做什么呢？

在范淑云看来，家长在中考前需要先给自己“减减压”，用平常心去给孩子创造一个宽松的学习环境，避免孩子因怕达不到家长的要求而产生精神负担。家长应该支持孩子迎难而上，实现自我成长。无论中考结果如何，家长对孩子都应该一如既往地给予爱和支持。

中考期间，家长要多去倾听孩子主动叙述的事情，不批判，少评价，不先入为主，只有这样才能了解孩子当前的情绪、状态、行为，才能更好地理解与支持他们。

中考前家长对孩子的关心和关注必须是必须的，但凡事都要有度。范淑云介绍，家庭环境对孩子的精神状态影响极大。家长不要有意或者无意地制造出“一级战备”的气氛，比如刻意小声地说话、小心翼翼走路、改变自己的生活节奏等。处于青春期的少年心里往往很敏感，家长这种“一级战备”的行为会给孩子带来一种压抑、紧绷的氛围，反而会影响孩子

复习和考试。所以，家庭环境尽量保持常态，让自己和孩子之间有一定空间。父母保持正常的工作、生活和交际的节奏即可。

考试前，家长尽量不说空泛的话。与其说“我相信你”，不如说“我看你最近作文分数稳中有升，审题和立意都得到了老师的肯定，保持下去”。当孩子因为目标过高而产生较大压力时，与其说“我们对你没什么要求，别给自己太大压力”，不如说“爸爸妈妈很欣赏你对自己始终有高标准，这种积极向上的态度很重要，现在咱们只要找准目标，制订计划，去解决问题，不管什么时候，我们都支持你”。孩子表达压力和焦虑时，其实是在寻求关注和帮助，与其说“没什么可担心的，不要紧张，保持平常心就好”，不如说“中考来了，紧张是正常的，因为你想考好，对吗？那能跟爸爸妈妈说说你的担心和紧张吗”。在中考前的最后一周，与其说“时间有限，你不好好把握，怎么能考上目标高中呢”，不如说“离考试越来越近了，但只要还有时

间，你就可以有所收获，有所作为”。

此外，考生中考前适当紧张、焦虑其实有利于考场发挥。若是一点都不紧张不焦虑，那是一种非常松散懈怠的考前状态。“人生就是这样，关难过关过。只要脚踏实地，就可以仰望星空；只要全力以赴，就是最好的结果。”采访最后，范老师预祝所有的考生们中考顺利，考上自己理想的学校。



福山区东华小学开展法治宣传活动

本报讯(YMG全媒体记者 赵蓓蓓 通讯员 冯媛媛 摄影报道)近日，福山区东华小学开展了“法律伴我健康成长”为主题的法治宣传教育系列活动。

学校邀请福山区河滨路派出所副所长赵方正走进校园，给学生上了一堂“预防校园欺凌，法治伴我成长”主题法治课。学校学生代表还来到福山区检察院，开展“我做小小检察官”参观体验活动。师生参观了12309服务大厅、公开听证室等场所，聆听了真实案例，观看了法治教育微电影，并分角色模拟一次简单的公开听证。通过系列活动，培养了孩子们懂法、知法、用法的意识。



校园新闻

开发区第五小学 举行新队员入队仪式

5月31日，开发区第五小学举行了“星星火炬筑梦想 争做新时代好少年”新队员入队仪式。

五年级的少先队员为一年级的新队员佩戴了红领巾，全体新入队的同学在少先队辅导员的带领下，在庄严的队旗下，高高地举起右手大声宣誓。

通讯员 李雅婷 于凡

烟台航天小学 开展爱眼教育活动

近日，烟台航天小学组织开展了以“关爱视界·用心呵护”为主题的宣传教育活动。学校利用电子屏、致家长一封信、校园广播、升旗仪式等方式宣传爱眼、护眼知识。大队辅导员向全校师生进行了“爱眼日”专题宣讲，各班班主任召开主题班会，让学生了解爱护眼睛的重要性，教育学生养成良好的用眼习惯。

通讯员 贺丹丹

芝罘区祥发小学 开展主题党日活动

近日，芝罘区祥发小学党支部开展了“弘扬劳模精神，争当时代先锋”主题党日活动，年轻党员高俪玮、张体霞分别讲述了身边党员孙茂贤、邵希林两位老师的故事。

通讯员 高俪玮

芝罘区新海阳小学 开展心理健康宣讲

近日，芝罘区新海阳小学面向五年级女生，开展了“我的青春我做主”青春前期心理健康宣讲。

宣讲从女生青春期“身体”和“心理”的变化入手，引导学生发现青春期的生理发育的征兆，学会如何应对生理问题。本次讲座还围绕“什么是青春前期”“同学们在成长的过程中，会遇到什么困惑”等问题，引导孩子们学会接纳自己、自尊自爱、保护自己。

通讯员 孙典

芝罘区康和小学 举行阅读启动仪式

近日，芝罘区康和小学启动了“阅·见·书与你——青春阅读分享活动”启动仪式。仪式上，三四年级组的老师声情并茂演绎了《相信未来》与《诗意中国》；一二年级推荐的两位“说书人”代表，分享了窦桂梅的《玫瑰与教育》与余华的《活着》的阅读体验。

通讯员 赵宝丽