

刚刚结束的寒假,有的学生完全处于放松状态,有的只是象征性地完成老师留的作业,有的学生则保持和上学一样的作息,但有的学生却比上学时候还忙。寒假脱离了学校和老师,是完全属于学生的时间。具体每天做什么,怎么安排,完全由自己决定。一起去看看他们的自律寒假,你给自己的寒假打几分?

提前预习 掌握未来两年新课

赵奕帆 青岛第三十七中学初二(5)班

预习可以让学生提前了解即将学习的内容,知晓学习重点、难点、困惑在哪里。这样在学习的过程中就能有针对性地听课、去解决那些预习中遇到的难点。

赵奕帆是青岛第三十七中学初二5班的一名学生,同时也是班级的班长和学校学生会体育部部长,她向记者分享了自己的寒假安排。赵奕帆告诉记者,寒假期间她平均每天会有五六个小时的时间放在学习上,完成学校老师布置的作业是最基本的内容,除此之外,她还要要求自己每天拿出时间,预习下个学期的知识,并复习已经学过的地理和生物内容,为即将到来的会考做准备。虽然赵奕帆现在才初二,但她在寒假已经开始尝试学习高中知识,赵奕帆说:“提前学习高中的知识一方面是提前为自招做准备;另一方面,学习一些高中的数学和物理内容可以打开思维,拓宽自己的知识面。”高中的知识对于初二的学生来说总归是有些晦涩,赵奕帆说她主要是靠自己查找一些资料,有实在看不懂的问题,也会问老师,家长也会帮忙辅导一些。

学习之余,赵奕帆的兴趣爱好也非常丰富,篮球、合唱、尤克里里等,都丰富了赵奕帆的寒假生活。学校的艺术实践作业,要求赵奕帆每天进行两个小时的尤克里里练习,但是赵奕帆从来不会将这两个小时视作是任务或负担,相反,她将其视为自己的爱好,每天的练习使她的弹奏技术越来越熟练,满足感和成就感越来越强。此外,赵奕帆还每天坚持跑步和篮球的练习,她是学校篮球队的主力,之前打小前锋,现在是中锋,她在寒假期间也经常练习运球技术,尽量保证自己不要生疏,希望新学期有机会和其他队员在比赛中取得成绩。

当被问到在寒假中的收获时,赵奕帆说,她就是做了很多自己想做的事,觉得过得很充实,对她来说,寒假最重要的就是安排好自己的时间,因为兴趣爱好丰富,学习的任务也重,所以列好自己的寒假规划,按照计划一步步地完成,不仅可以有序地做更多事,也会带来更多成就感,形成良性的循环。

随着开学日的到来,寒假已然结束,寒假究竟过得如何,新学期的表现会带来答案。赵奕帆告诉记者,她现在的年级排名在十名左右,希望新的学期能够考进年级前三,稳定在前五,为了这个目标,她会继续努力。



刚刚过去的寒假,你给自己打几分?

培养自律生活习惯 养成『贯通式』学习方法 每个人都会有不同的收获

学习计划表 把假期安排明明白白

周桂翰 青岛实验高中2022级物理强基班

十几岁的年纪,正是追求自由成长的阶段。而“自律者自由”,对于青岛实验高中2022级物理强基班周桂翰同学来说,刚刚过去的寒假时光,他过得一点也不潦草,而是为自己制定了一份详细的学习计划。这份计划表细分到每一个时间段具体要做什么事,要学习什么内容,不仅有文化课学习,还包含了体育锻炼和个人技能培养,内容丰富,流程细致,安排紧凑,一张学习计划表,把寒假的每一天都安排得“明明白白”。

“马上就要上高二了,学习会越来越紧张,要提前为高考冲刺做准备。”虽然目前的周桂翰正上高一,但他早早便开始为高二、高三的学习做规划。“孩子现在放寒假了,但感觉比上学时候还要忙。上学的时候,每天只需要完成老师留的作业。但是现在放寒假了,每天需要写作业,复习,刷题,还要预习高二所学的课本内容,每天从早学到晚,感觉孩子每天有做不完的事。”谈起周桂翰的寒假安排,他的父母告诉记者,其实在假期时间为自己打造一份学习时间表,自周桂翰刚初一便养成了这个好习惯。“孩子刚上初一,就尝到了提前学习的‘甜头’。”周桂翰的父母回忆道,周桂翰从小学起就开始学习初中知识,六年级学完了初中大部分物理课程。一升入初一,就开始学习高中的物理课程。虽然选择了超前学习,但孩子的考试成绩一样没有落下。有了提前预习的好习惯,周桂翰对新知识点有了概念性的认知,不仅理解起来更轻松,还达到了事半功倍的巩固效果。

翻开周桂翰的寒假学习时间表,记者看到,他不仅每天需要完成各科老师留的每日任务,他还自己制定了假期复习和预习计划,如:复习计划是6点半起床,7点半至11点半做数学、英语试卷;下午一点半到四点半,做化学和生物试卷,晚上7点到7点半看新闻联播,八点到10点半,将上午所做的四科试卷进行梳理总结,查缺补漏。而预习计划,则是提前备好高二上学期的各科课本和知识点解读资料,每天上午7点半至11点半,进行两个科目的课程学习,有时候还会添加网课解读。

“有时候也想‘犯懒’,想给自己放一天假,但是如果今天的计划没有跟进,明天的学习内容就会增多,时间久了会越积越多,所以每天都告诫自己一定要坚持当日事当日毕。”周桂翰说,制定学习计划之后,为了提醒自己自律,他会将它打印出来贴在最显眼的位置,每天要约束自己按计划进行学习。当然计划要做到有张有弛,劳逸结合,在王家林的学习计划中,还有体育锻炼和帮助父母做家务以及练字等安排,“学习计划不需要一味地埋头学习,也不能在假期里一味地放飞自我。”周桂翰说。



老师说:养成“贯通”式学习

可能大家有一个疑问,同样是学习,为什么假期是提分或者拉分的关键时期呢?青岛实验高中教务处主任范鑫表示,大家平时的学习都是阶段性的,每天学习一定的知识,虽然在一定的时间内能够学完所有的知识,但是这样的学习缺乏综合性和整体性。另外,平时的学习主要是跟着老师的节奏,但是老师的节奏不一定适合所有的学生,学生还需要时间按照自己的规划进行学习。

假期的到来意味着这学期的学习告一段落,同学们完成了所有知识的学习。但是,对于一部分学生来说,知识的掌握只是停留于表面,或者前面的知识已经有所遗忘,所以,正好可以利用假期对所有知识进行系统地复

习和整合。学习的重要时期不只有寒假,暑假一样重要。正常情况下,寒假时间一个月左右,但是暑假却有差不多两个月的时间。这两个假期之所以适合学习,主要原因就在于时间长,而且相对集中,大家可以根据自己的学习情况,制定适合自己的学习计划。在完成老师规定任务的基础上,有效落实自己的规划。

利用假期时间给自己制定学习计划,能带来哪些具体的收获?除了学生本身能够体会到外,作为老师,更能清晰看到学生的进步和改变。青岛三十七中大队辅导员单如一表示:“不同的学生应该找到适合自己的学习方法,对于学习能力强的学生,只学习眼前的知

识,肯定是不够的,所以需要把帮助、引导学生打开学习思路,找到更能帮助自己提高的学习方法。”据了解,自三十七中加入青岛九中礼贤教育集团以来,在礼贤教育文化的影响下,倡导注重学生学习过程,帮助学生养成贯通式学习习惯。“近几年,类似清华少年班的选拔模式也让我们看到知识贯通的重要性。”单如一表示,学校通过将假期作业分层,以德育、文化课等形式,引导学生利用假期时间,为自己制定学习规划的方法,让学生抓住假期时间养成学习自律的习惯,串联知识点,为开学后快速进入状态,有十分明显的成效。

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾
实习生 周佳宁 图片由受访者提供



扫码入群
参与读者互动

早热线
82888000