

随着2025年高考进入百日倒计时,高三学生的高考备考一轮复习阶段已接近尾声。近日,记者探访岛城部分高中学校了解到,各校立足学情研究备考策略,指导学生科学高效备考,营造积极向上的备考氛围。高三学子开启冲刺模式,提振信心,全力以赴,为梦想拼搏。

逐梦百日

高考进入百日倒计时 岛城高三学子开启全力冲刺模式



距离高考还有100天,青岛十七中高三学生抓紧时间,专注复习。董真 摄

>>>探访

高三“挑灯夜读”学子沉稳备战

2月24日晚6时30分,在青岛十七中高三级部教学楼,走廊里静悄悄,上晚自习的学生正聚精会神地书写着答案。窗外夜色渐浓,教室里一片明亮,没有杂乱的声音,只有奋笔疾书的“刷刷”声,透露出备战高考争分夺秒的紧张气息。

“逐梦砥砺前行,不负青春韶华”“你逆光而来,配得上这世上所有的好”“逐光前行,向阳而生,全力以赴,共创卓越”……走进高三教室,一条条充满激情的励志标语,黑板上醒目的高考倒计时牌,课桌上摞得高高的书籍资料,以及埋头苦学的高三学子,共同构成了独特的“高三记忆”。

据该校老师介绍,目前距离一模考试还有近两周的时间,一轮复习基本结束,处于汇总提升阶段。这段时间,高三学子都在全力备考,每到课间和午休时段,教师办公室都十分热闹,来提问的学生将老师团团围住。晚自习期间,值班的高三老师也会守在教室门口或办公室为学生答疑。

>>>讲述

克服焦虑情绪 收获成长蜕变

高考倒计时100天,历来是备战高考的一个重要的时间节点。高三学子的备战心态是怎样的?他们的备考故事里,有大考临近的紧张心情,有对于成绩的焦虑不安,更有自我鼓励和坚韧不拔。高考,是一次青春试炼,更是一场成长蜕变。

“马上面临一模了,感觉时间过得特别快,各科还有很多漏洞,没有准备好,不过也从来没有完全准备好的时候。”青岛十七中高三学生吴彭皓笑称,现在像一个沙漏一样,四处都有漏洞,但是会不停地缝缝补补。“备考的心情很紧张,而苦与乐是并存的。高中是一个特殊的时期,是人生中一段独有的经历,所以我会珍惜当下的每一分每一秒。”他选择的小三科是纯文组合,考前

最后100天,他的计划是专攻数学和地理,把自己的弱势学科补上去,同时把其他优势学科保持在一个稳定的水平上,力争考上一所“好一点的211大学”。

该校高三学生李承缙坦言,进入备战关键阶段,同学们的状态都挺好,但难免有一些紧张和不知所措。“比如我们会想万一高考的时候没有取得理想的成绩会怎么样,这种焦虑不安有时会击垮我们。”因此,大家会想一些办法来克服这种情绪。他喜欢写书法,经常能在书法中找寻自己内心片刻的宁静,有的时候他还会在内心深处和自己聊聊天,去说服自己。在他看来,高考并不只是分数上的体现,还有很多分数所不能带来的收获,比如在面对巨大压力的时候,能够变得更加坚强,更能克服困难,“每临大事有静气,不信今时无古贤。未来一百天虽然只是短短的一百天,但我相信还是大有可为。”

>>>建议

用心总结梳理 及时调整心态

无微不至的关心和陪伴,是高三老师的日常。青岛十七中高三语文教师赵兴带过六届高三,每一次都有不一样的感受,每一年也都不轻松,“高考命题在变化,每一届的学生情况也不一样,所以每次带高三都是新的挑战。作为老师,我们希望能把一些新的方法和信息带给孩子们。”

赵兴告诉记者,高考倒计时100天被视为关键节点,是因为它恰好在一模之前,一模成绩对于学生树立信心有着很大的作用。它还是一个梳理知识和心态的机会,看清楚已经走了多少路、未来还要走多少路,做到“心中有数”。但另一方面,它也是一个普通的节点,是人为赋予的意义,同学们不必过分紧张,平时怎么学,现在还怎么学,重要的是用心总结梳理,勇敢面对考试。

“现阶段的重点是基础知识的复习,包括知识的建构、思维的建构。接下来的二轮复习将结合高考的高频考点,围绕一些专题复习展开,还有一些答题技巧和思维的训练。”该校高三班主任、地理老师孙明赟介绍,考前最后100天,学生心态的调节也很重要,一旦发现不对的苗头,班主任会对学生做心理疏导,帮助他们及时调整好心态,为后面的学习做好铺垫。

“距离高考只剩下100天的时间,有一句话送给同学们,‘士别三日,当刮目相看’,更何况我们有整整的100天。”该校高三年级主任高杰为学子们加油鼓劲,“在最后的冲刺阶段,家长、老师都是同学们最坚强的后盾。希望大家利用这段时间,在老师的指导下努力去拼,放手去搏,为时光留下最珍贵的回忆,为青春涂画最亮丽的色彩。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 董真

教育资讯

青岛39中市北分校开展防踩踏安全疏散演练

本报2月26日讯 为提高师生应对突发事件的防范自救能力,杜绝因楼道拥挤而产生伤害事故,25日上午,青岛39中市北分校开展了防踩踏安全疏散演练。

演练前,各班就踩踏事故的危险性、疏散过程中的注意事项以及事件发生后的应对方法进行安全教育。演练开始,随着警报声响起,学生们在班主任和任课老师的指挥下,迅速有序地从教室撤离到安全地点,全体学生沉着冷静,有序通行。此次演练不仅有效提升了全校师生应对踩踏事故的自我保护能力,更为营造安全和谐的校园环境奠定了坚实基础。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于娜)

市北区通榆路幼儿园让儿童感受非遗文化魅力

本报2月26日讯 近日,市北区通榆路幼儿园举办了一场别开生面的文化展示活动——非遗里的绝“色”通榆。此次活动以中国传统色彩“赤、黄、青、黑、白”五色为元素,展现了传统文化与艺术巧思的完美结合,提升孩子们对传统文化的认知与热爱。

活动现场,精湛的剪纸、宝葫芦上绘画、皮影戏表演等技艺,让孩子们流连忘返。同时,孩子们也展示了自己的才艺和书画作品,青花瓷、线描画传递出文化中的细腻与温情,也为未来的文化传承与发展注入了新的活力。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜)

上合示范区实验小学守护学生的美好“食”光

本报2月26日讯 眼下,每到中午就餐时刻,上合示范区实验小学的食堂里总会出现校长或副校长轮流陪着学生共餐的场景,温馨画面尽显校园和谐氛围。

近年来,上合示范区实验小学尤为重视食堂建设,倾力打造了“五心”食堂。“校长陪餐制度”成为管理亮点,校长、书记及副校长每日与学生共进餐,不仅直接监督食品安全与营养,还能及时收集学生反馈,调整菜品供应,增强师生互动。

(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 马妮娜 通讯员 朱晓蕾)

胶州市铺集小学法治课堂护航 共筑阳光校园

本报2月26日讯 近日,胶州市铺

集镇在铺集小学举办了一场防范校园欺凌、防性侵普法专题讲座,为学生成长之路再添一层防护网。

活动中,文明实践志愿者以网络热词结合真实案例,生动解读了相关法律法规,引导大家在遭遇不法侵害时,要勇敢说“不”,学会用法律武器保护自己。通过一系列生动的讲解和互动,法治的种子在孩子们心中悄然生根发芽。

(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 马妮娜)

胶州市营海小学以“演”代练 防“暴”未然

本报2月26日讯 为保障全体师生的人身安全,确保在突发性伤害事件发生时师生能及时、安全地撤离,近日,胶州市营海小学开展了“以‘演’代练 防‘暴’未然”为主题的反恐防暴应急演练活动。

通过活动,提升了学校安保人员防范意外暴力事件的能力,提高了师生的安全意识和自我保护能力,今后学校将继续做好安全工作,加强安全教育,全力构筑平安校园,助力学生健康成长。

(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 马妮娜)



责编/于慧琳
美编/宋平艇
审读/王林宏

上好开学“安全第一课”

市北区开展中小学安全教育活动



青岛台湛路小学学生观看《哪吒之魔童闹海》。学校供图

本报2月26日讯 新学期开学,市北区教体局组织全区中小学开展“开学安全第一课”。各学校利用开学典礼等契机,精心设计全员培训、主题班队会和安全讲座等具有仪式感的系列活动,通过形式多样的安全教育开启新学期大门,全面筑牢校园安全屏障。

青岛中央商务区实验学校以关注校园意外伤害、防溺水等安全主题,策划多种形式的安全教育活动,提升师生在面对意外伤害时的应急处置能力。青岛育新小学围绕交通安全、消防安全、食品安全、校园安全等帮助学生牢固树立安全意识,提高防范能力。青岛21中开展安全“四个一”活动,全力打造新学期校园安全开端。青岛42中制作安全教育视频,内容涵盖交通安全、消防安全、校园活动安全等,以直观生动的画面普及安全知识。青岛台湛路小学将热播动画《哪吒之魔童闹海》的励志内核融入课堂,通过“过马路要像哪吒踩风火轮一样专注”“课间活动不学哪吒乱冲撞”等生动比喻,让交通、防磕碰等安全教育入脑入心。青岛北仲路第一小学组织教师、学生、保安、保洁及食堂工作人员开展多位一体“安全第一课”,护航开学季。青岛富源路小学以班队会形式,让学生一起对欺凌说“不”,强化了学生的安全意识。青岛台东六路小学通过知识讲解、案例分析及模拟演练等形式,增强学生安全意识与应对危险能力。青岛市北中学重点围绕消防安全、交通安全、食品安全等八大领域开展警示教育专题活动,为构建平安校园奠定了坚实基础。

“开学安全第一课”的开展,切实提高了全区师生的安全意识,为新学期的学习生活奠定坚实的基础。市北区教体局将继续加强安全教育工作,为师生营造和谐、安全、健康、快乐的校园成长环境。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于娜)