

临近期末,多背还是多睡?

中小學生开启期末备考模式 专家老师给出合理建议



资料图片

随着期末考试的临近,岛城的家长群里掀起了一场关于“复习时长与睡眠守护”的热烈讨论。一边是“临阵磨枪”的熬夜派,坚信多背一分钟就能多一分胜算;另一边则是“睡眠至上”的守护派,担心孩子因缺觉而失去考场状态。这场看似简单的时间分配之争,实则隐藏着科学备考的核心密码,且随记者听听岛城名师的备考建议。

认知规律与生理节律共舞

“从神经科学视角看,睡眠堪称大脑的‘黄金养护期’,长期睡眠不足,就如同让大脑陷入‘迷雾’,孩子容易出现注意力涣散、思维迟缓等状况,甚至免疫力下降,情绪也变得起伏不定。”青岛51中教务处副主任袁媛告诉记者,“因此,确保孩子每天拥有充足的睡眠时间,是期末备考这场战役胜利的根基,切不可为了延长复习时间而‘丢了西瓜捡芝麻’,牺牲掉孩子宝贵的睡眠。”袁媛说。“碎片时间巧妙利用高效复习的智慧,藏在对时间的精准拆解里。”袁媛向记者介绍道,语文复习可打“碎片突击战”,像古诗词、文言文这类“硬骨头”,可以充分利用碎片化时间“各个击破”,课间休息时,拿出小卡片背诵几句,日积月累,效果惊人;数学宜走“错题精研路”,对着错题本做“溯源分析”,通过举一反三,让同类题目不再成为“拦路虎”;英语适合“浸润式学习”,每天雷打不动地进行听力训练,沉浸在英语原声环境里磨耳朵,坚持阅读英语文章,培养语感,高频词按话题分类整理成“记忆树”,在潜移默化中搭建知识体系。

“教育心理学研究表明,科学备考的核心在于‘学习效率最大化’,而非单纯的时间堆积。家长不妨和孩子一同聚焦‘环境营造术’,共同绘制‘弹性复习时刻表’,把繁重的学习任务合理分配到每一天,避免期末前‘眉毛胡子一把抓’的慌乱。当孩子陷入焦虑时,开启亲子减压计划,适时安排一些轻松的运动时光,或是一起听听舒缓的音乐,用生理放松激活大脑的高效学习模式。”袁媛说,“真正的备考智慧,是让认知规律与生理节律共舞。当碎片时间被科学填充,当睡眠时长被精准守护,多背与多睡便不再是单选题,期待每位学子都能找到属于自己的最佳平衡点,在期末考试中展现出真正的实力。”

选择适合自己的复习频率

“有些学生会在最后阶段抓紧每分每秒学习,甚至挑灯夜战。其实在复习时,合理安排复习科目和

时间,让大脑得到适当休息,使其保持思维活跃性,才有助于取得较好的复习效果。”青岛太平路小学语文大教研组组长袁隽告诉记者。“高效率的复习要求每一名同学都要对自己的学习情况有一个准确定位,根据自己的特点去选择适合自己的复习方式,而不是看着好朋友怎么复习,或者是看着成绩好的同学怎么复习,我就怎么复习。对知识掌握较好的同学,复习阶段以查漏补缺为主。以保持优势为前提,争取均衡提升。在复习过程中,要多多注意细节,比如仔细审题,规范答题,在答题过程中注意步骤完整,书写规范,用语正确。有科目‘短板’的同学应该尽全力提高薄弱的地方,这是提高成绩的关键。同时要紧跟复习进度,不能为了提高弱势学科而脱离老师的步伐,错过老师讲授的重点知识和解题技巧。基础相对薄弱的同学,在这剩下的时间内大幅提高成绩并不现实,所以,要力保基础题。此外,虽然基础较弱,但老师、家长要帮助学生克服对弱科弱项的恐惧心理。只要找到适合自己的方法,复习效果也能得到较大的提升。”袁隽说。

巧用时间管理 高效复习

“学校里有许多学生非常热爱运动,许多家长也支持孩子们进行户外活动,那么学生在体育活动中如果感觉比较疲惫,一定要以睡眠、休息为主。同时可以专注一些更为高效的时间段进行复习,比如上午8点至10点,人的精力充沛,大脑易兴奋,严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力较强,此刻是攻克难题的大好时机,应充分利用。再者是入睡前一小时。利用这段时间对一些难记忆的东西加以复习,就会不易遗忘。总之巧用时间管理法,让学习变得更高效率。”袁隽说。

袁隽还对期末阶段家长的“后勤工作”提出了建议。“适度的考试焦虑其实有利于提高学生的应试积极性,保持良好的应试心态,能取得更加优异的成绩。家长可以和孩子进行一场深入的谈心。耐心倾听孩子对于即将到来的期末考试的担忧,在倾听过程中,始终保持温和、鼓励的态度,给予积极的心理暗示,告诉孩子只要认真复习,发挥出自

己平时的水平就好,不用过度焦虑结果。”袁隽说。

“对于考生们来说,期末考试只是学习成果的一次阶段性检验,而非定义未来的唯一标准。成绩不理想不代表没有潜力,更意味着未来无望,要理性分析,找出不足,调整学习计划和方法,良好的心态大于一切。”袁隽说。

专家建议

备考阶段给情绪做个“按摩”

“考前,不建议考生违背作息规律疯狂复习,而要做适当的心理调整。根据平时的学习成绩和复习情况,确立合理的考试目标。最好先给自己定一个便于执行的小目标,即具体的、可衡量的、可达到的、有相关性、有时限性的目标。比如,将提高成绩这一宏观目标细化为‘每门课每小时专注复习25分钟+5分钟休息’。目标越容易达成,就越容易坚持。备考过程中,如果效率低下,考生难以克制走神或想玩游戏等念头,就可以做个利弊分析,以作出更客观的选择,而不是盲目延长复习时间。”青岛橡树籽心智发展研究中心负责人李潇潇对记者说。

李潇潇告诉记者,“熬大夜”式复习是一种慌乱的表现。备考阶段可以学着给自己的情绪做个“按摩”。呼吸调整有助于缓解紧张感。4—7—8呼吸法,通过调节呼吸节奏,能缓解焦虑。用鼻子吸气4秒、屏息7秒、再从嘴巴缓缓呼气8秒。每天重复3至4次,身体便会逐渐放松。如果在考试前或考场上出现心跳加速、头晕目眩、注意力不集中等情况时,采用这种呼吸法,或者深呼吸,让自己逐渐放松冷静下来。另外,渐进式肌肉放松法也可以缓解压力、焦虑和改善睡眠质量。复习累了,选择一个安静舒适的环境,尝试渐进式肌肉放松法训练,通过科学的肌肉张弛练习,深度释放身心紧绷感,驱散焦虑阴霾,缓解身体紧张感。

李潇潇提醒,考试虽然是人生中的必经之路,但并不能完全决定人生的走向,生活中还会经历各种考验。专注当下,以积极的心态面对考试,尽力而为,就是最好的备考状态。

青岛早报/观海新闻记者 王彤

资讯

打造“劳动+”育人品牌

在平度市蓼兰镇宅科小学的劳动实践基地,一群头戴草帽的学生正在弯腰劳作,他们在校外辅导员的指导下安全有序地挥动着镰刀,收获着粒粒饱满的麦穗。早在2019年,平度市就率先建立起“教育集团+劳动教育课程中心+学校部门”的工作机制,推动劳动教育星级学校建设和认定,形成“学校主导、集团协同、科研驱动、示范引领”的区域发展格局。

此次宅科小学所在的教育集团——平度市厦门路小学教育集团精心策划的“开镰仪式”,真正实现让思政课堂“动”起来。让同学们在一次次的挥镰中感触“粒粒皆辛苦”。与此同时,来自厦门路小学的城区学生和宅科小学的学生们组成劳动小队。运麦环节,城里的孩子惊叹于同伴对地形的熟悉,乡里的孩子则被对方的创新搬运法所折服。劳动教育,不只是简单的实践操作,更是心灵的破壁之旅。在平度市实验中学,学校开设了《成长的小麦》《卓越的小麦》等基础课程,利用现代物联网技术,还原呈现勤耕园劳动基地的场景,通过远程遥控给小麦喷灌,让劳动课堂变得更加生动有趣。 青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾

跨学科美育精彩展示

近日,一场以“新理念 新实践 新样态”为主题的青岛市小学美术学科基地校展示暨“慧创城”儿童大学艺术学院专场教学成果展示活动,在市南区实验小学教育集团区实验校区举行。

在教学楼的六大展区里,三年级学生用年画、香囊重构端午、中秋习俗,将语文诗词与非遗工艺融合;五年级学生以《昆虫记》风格记录海洋生物,手抄报上既有科学观察笔记,又有丙烯画创作;六年级学生设计的栈桥、八大关明信片,背面附地理人文解说,扫码可收听“城市代言人”演讲音频;书腰设计、空间模型搭建等作品,展现美术与数学、物理的跨界魅力。在三楼“小海星市集”,学生用校园币交易自制文创,让艺术创作产生真实的价值感。青岛市市南区实验小学教育集团总校长朱雪梅表示,教育集团充分发挥了青岛市基地校的“试验田”和“孵化器”作用,带动了更多学校共同探索全环境育人的新路径,让“市南经验”在更广阔的天地开花结果。

青岛早报/观海新闻记者 王彤

家庭教育难点“诊断式”解决

6月21日,2025年第四期青岛市“家教伴成长·同行塑未来”校家社协同育人系列实践活动在青岛新华书店书城举办。活动以“家庭教育指导沙龙、名师面对面”双模块为核心,创新采用了“微话题沙龙+沉浸式研讨”的模式,聚焦学习压力疏导、自理能力培养、拖延行为矫正及屏幕时代自控力提升四大教育难点与热点问题,邀请了四位岛城中小学家庭教育省级名师进行深度解析。

“家庭要成为孩子压力的‘过滤器’而非‘放大器’”,来自青岛实验初中的教师缴莉萍通过深入浅出的育儿故事,分享了“转变教育观念、重建亲子沟通、培养自主能力”等应对压力的核心策略,探讨如何关注孩子压力和情绪背后的真正需求。

青岛西海岸新区第二实验小学(凤凰山路校区)张燕从日常生活中司空见惯的手机未读消息小红点这一细节入手,巧妙地引导大家深入思考,从而开启了对电子产品正确认知的大门。她结合自身丰富的育儿经历,从培养孩子的兴趣爱好、加强与孩子的沟通交流,以及营造良好的家庭环境这三个关键维度展开分享。

本次活动特别设置的“名师面对面答疑”环节,开创了青岛市家庭教育指导服务新模式。专家团队运用教育诊断技术,针对家长提出的个性化教育难题,通过“问题分析—需求评估—方案定制”的专业流程,提供了针对性指导服务。记者了解到,未来,青岛市将持续聚焦家庭教育领域的热点难点问题,创新服务模式,整合优质资源,构建专业化、精准化、常态化的家庭教育指导服务体系,为岛城家庭提供更高质量的教育支持。

青岛早报/观海新闻记者 王彤