

订计划 做准备 张弛有度别放松 高考过后 我们从容起步

一年一度的高考已经结束,考生们十年的寒窗苦读即将迎来金榜题名的一刻。摆脱了学业的压力,告别了作业的烦扰,这个暑假的时间完全由考生们自由支配。6月24日,高考成绩便会公布,接着便是填报志愿,收取大学录取通知书,一直到9月份入学,学生们将会有近3个月的假期,高三毕业生到底该如何度过学生时代的最长假期呢?

高考后开启狂欢模式

对于经历过高考的人来说,是让人一辈子也忘不了的经历。为了准备高考,不少学生的高中生活除了学习就是学习,很少有课余时间可以亲山近水,感受祖国的美好风光。高考成绩公布前,很多考生都会选择彻底地放松,来一次“大狂欢”。那么在这个时间充沛无学业压力的假期,为了在踏进大学校门之前让自己的眼界更为宽阔,和家人也好,和朋友也罢,或自驾或报团,外出游玩都是不少考生和家长的首选。

杜先生的儿子今年从三中西校毕业。看着儿子辛苦地学习、备战高考,杜先生便决定在高考结束后给儿子一个奖励,让儿子和朋友们一

起外出旅游,领略祖国风光。“他和朋友们商量旅游的路线,几个小孩还都挺有主意的。有想去大草原感受一下策马奔腾的,有想去南方古镇领略小桥流水古韵的,还有个小姑娘一心想去四川玩,吃遍川府名吃。”杜先生说。日前,记者在市区某旅行社遇见前来为儿子咨询旅游线路的杜先生。他说,“其实,我比较喜欢西藏,也希望儿子能去西藏看看,但是毕竟线路太长,而且成绩还没有公布,我也不敢让他走得太远,再加上还要顾及儿子同学的时间和经费问题,所以就选择了去西安的团,几个孩子也都同意了。”“这次旅游回来,再休息两天差不多成绩就出

来了,其实我心里也挺忐忑的。老爸说了,如果成绩好的话,他再请假带着我去西藏玩。”小杜说。

除了外出旅游,还有一些高中毕业生选择在出成绩之前和朋友聚会、唱歌、玩dota等来放松自己,都怕出成绩之后无法像现在这样疯玩。家住市中区中兴花园的小刘就趁着还没出成绩,央求老爸给她买了一个单反相机,她表示:“这些东西都得在出成绩之前买好,不然成绩出来,万一没考好,挨揍都来不及,谁还会给你买这么贵的东西啊。万一成绩很理想的话,到时候说不定家长们也忘记已经买过礼物了,我还能再邀功要一份礼物呢。”

高考后依旧“学”无止境

成绩公布之后,有些学生会选择自己喜欢的学校和专业填报志愿,但是那些没能发挥出正常水平的考生则选择从头再来。那么成绩公布之后填报志愿之前,考生们又都选择做些什么呢?

14日,记者来到市图书馆,尽管是周末,来图书馆学习的学生依旧不在少数。除了一部分备战公务员的学生,还有一些年纪较小的,刚参加完中考和高考的学生。

一名正在认真做试题的小伙子引起了记者的注意。据了解,他就是刚刚参加完今年高考的高中毕业生,家住市中区文汇嘉园的小肖。平时学习还不错的小肖在班里成绩

一直是名列前茅,但是参加完高考之后,小肖的压力反而更大了。“考完第三场,我就知道我完了。这次考试的时候家里出了点事儿分心了,再加上我本来压力就大,所以没考好。但是没关系,趁着还年轻,我打算再复读一年,直到考上梦寐以求的厦门大学。所以现在,我会每天都来图书馆看书复习,争取明年考入我梦想的学府。”小肖说。

第十六中学的毕业生小夏选择了在高考后的暑假里学车。“我上学算是晚的,今年年前我就已经报名学车了,打算利用暑假3个月的时间学车,把驾驶证拿到手。反正有个证在手里也算一种本领,以后在

家里也是名司机了。”小夏说。

三中西校毕业的小李说:“大学里鱼龙混杂,各种社团就和工作单位一样,大学又有‘小社会’之称。为了能锻炼我的自身本领,到大学之后要参加学生会等竞选,我选择在考完试的这段时间里,找一些兼职来做或者参加一些义工活动。”

记者从某论坛上看到不少高考毕业生发布了求暑期兼职工作的帖子,甚至还有搭伙学吉他、架子鼓等乐器的帖子。不管是实践锻炼,还是陶冶情操,不少考生都在为踏入大学校园而积蓄能量。

警惕“情绪过山车”

近3个月长的暑假,该如何合理的支配时间、科学度过呢?记者咨询了枣庄学院有着多年教育工作经验的王教授。王教授说:“高考已经结束,学生们紧张的学习生活突然放松,没有家长和老师督促着学习,也没有作业,考生们几个月来的压力突然得到释放使得有些学生就会变得没有目标。不是在外面疯玩,就是在家里无所事事。3个月的暑假利用不好的话,很可能就会改变他们之前养成的良好的学习习惯,对以后大学的学习生活是非常不利的。学生最好根据自身的情况制订一个暑期计划,看书、运动、

做家务、旅行或者参加一些社会实践活动,都能对提高自身的综合素质有很大帮助。待收到通知书的时候,也不能太过兴奋,认为高中的学习终于结束,只要安心等待开学就行。这种心理是错误的,这个时候,学生们应该多练习下独立生活的能力,比如手洗衣服、购置物品,多浏览大学的网站和学校周边的各类信息,准备好开学要用的物资,另外每天还是要坚持阅读,为迎接自己的大学生活做准备。”

高考过后,放松很有必要,但一定要警惕“情绪过山车”,尽量避免考后过度放松。“考生们经历了高考

的高度紧张,难免会通过聚餐、旅游、派对以及夜间看球玩游戏,白天补眠等昼夜颠倒的方式放松。这也是考生们宣泄情绪的一种途径,虽说适度放松能够缓解考生们长期以来的紧张情绪,但任何事情都要张弛有度。”市立医院的杨医师说,“每年高考后,医院急诊科都会接到考生因狂欢过度饮酒而造成胃出血等。考生们考后狂欢聚餐,切勿暴饮暴食,更不要因毕业或者成绩的超常或失常发挥而酗酒。除此之外还要合理安排作息时间,适当锻炼身体。”

(记者 刘一单)



“淘宝” 17日晚,枣庄学院跳蚤市场正式开市。同往年一样,所售货物以英语类及考研类书籍为主,一些首饰和衣物也夹杂其中,吸引了不少学生前来“淘宝”。

(记者 王龙飞 摄)



填报志愿细分析 掌握技巧勿盲从

高考结束至今,考生和家长们放松的神经,由于17日、18日的模拟填报志愿而再次紧绷起来。有人说,如果高考是一场战争的话,填报志愿就是你在战场上选择的武器和道路。正确的填报志愿才能助你在高考战役中攻下高地。昨日,记者咨询了枣庄学院的王教授,对于填报志愿,考生需要注意的事项。

记者从山东招考网了解到,今年我省依然实行高考模拟填报志愿。根据统一安排,6月17日至18日,省招考院将举行全省范围内的志愿填报模拟演练,考生可登录填报志愿网址(http://wsbm.sdzk.gov.cn)进行操作练习。“模拟填报志愿的主要目的是让学生熟悉填报操作和流程,知道有几个志愿,平行志愿是什么等。这个模拟填报志愿也需要用身份证号和报名时设定的密码进入系统,按照说明一步步进行。据悉,在填志愿页面输入高校代码后,学校名称即可自动显示,然后选6个专业。学校和专业全部选择完成后,点击确认即可。”王教授介绍道。

对于今年的录取批次,记者了解到,今年山东录取依然分为5个批次,即提前批、自主招生批、本科一批、本科二批、专科(高职)批。继续实行网上填报志愿并在普通文史和理工类的本科一批、本科二批、专科(高职)批全部实行平行志愿和分批次征集志愿。艺术、体育等有术科成绩要求的专业不实行平行志愿,艺术类提前批取得两个以上专业合格证的考生可以填报两个顺序志愿。

“对于平行志愿,家长和考生首先要明白什么是平行志愿,才能在填报志愿时不至于两眼一

抹黑。每年填报志愿后,都有很多考生非常后悔当时填报的志愿。这也是为什么有的考生高考时候分数很高,却没有进入好学校学习的原因,有的考生分数并不算高,但却得到好学校的通知书。这一切都是志愿填报的原因。”王教授解释说,“所谓平行志愿,即指采用平行志愿录取投档,考生在同一位置所选A、B、C、D等志愿,他们之间是平行关系。”

“我对这个‘批次录取控制分数线’、‘调档线’、‘录取线’一点几分不清,孩子第一次高考,什么经验也没有,也不敢贸然填报志愿,我和孩子爸爸也都不懂,对于志愿填报真得很迷茫。”采访中,一名李姓家长说出她对填报志愿的烦恼。对此,记者了解到,“批次录取控制分数线”是根据全省考生高考成绩水平和招生计划,按一定的比例确定的投档新生的各批次、各科类最低成绩标准。“投档线”又称院校调档分数线,是指以招生院校为单位,按招生院校同一科类招生计划数的一定比例,在对第一志愿投档过程中自然形成的院校调档最低成绩标准。“考生录取与否,首先取决于他的成绩是否达到了这所学校的投档线。再次取决于他的分数是否达到了学校招生计划里的排名。对于不明白怎么填报志愿的学生,一定要在模拟填报志愿的时候,仔细分析,或者请求高三的班主任老师帮助,切勿和同学们只顾哥们儿义气,不顾自身分数、条件和专业而填报相同学校。”王教授如是说。

(记者 刘一单)

我市将开展 首届幼儿教师读书活动

近日,记者从市教育局获悉,为构建清新高雅的园所文化,引导广大教师在读书中开阔视野、更新知识,增强人文底蕴、启迪教育智慧,我市近日将开展全市首届幼儿教师读书活动。

本次幼儿教师读书活动的参加对象为,全市注册幼儿园园长、教师,以及各级教育行政部门学前教育管理人员、教研员。主要阅读内容为,综合类:政策

引领、领导艺术、现代管理、法律法规、师德教育、哲学、文学、历史、艺术、传记、心理学、社会学、生物学、经济知识、科学技术等;业务类:教育经典论著、教学策略、课程建设、家庭教育、计算机操作等。读书活动将从七月份开始启动,一直延续到明年的五六月份。

(记者 孔浩)