

15个建议帮孩子找到最佳学习状态

开学初期是孩子们找回学习状态最关键的时期,面对相同的学习资源,孩子的学习效率高低关键在于注意力集中的时间有多长。开学前一个月是为整个学期打下基础的重要时间段。怎样才能让孩子进入高效学习状态?不妨给孩子讲讲这15个诀窍。

教育
短讯

1. 要有明确的学习计划表

拿到学校的课程表后,便能模拟课程表安排好每天课余时间学习计划表,列出每天的学习科目和学习时间段,最好将星期六晚上或星期天上午设定为一个学习弥补调节时间点,为自己准备一个弥补时间。当然,能在近一两天内挤出一些时间补上则更好。

2. 保证合理的睡眠时间

有了合理的睡眠时间,整个高效率学习环节才能有保证。

早上尽量不要过早起床,六点多起床就足够了。早晨能低强度锻炼十几分钟,一整天精神会特别好。早读一般安排两科朗读、背诵,尽量不要在一科朗读或背诵上花费过多的时间,否则对长时记忆不利。

晚上的学习安排要注意,将思维科与识记科岔开,睡前不要安排思维科练习和阅读,只适于阅读一些课外内容,这样容易入睡。

休息的时候最好不要有过长时间剧烈的活动,这容易造成此后两三天时间内身体过度疲劳,上课注意力也难以集中,极大地降低课堂吸收效率。

3. 学会放下架子向他人求教

如果碰到个别存疑且深入思考后还无法解决的问题,最好当天就向同学或老师求教,尽量不要拖到第二天。

4. 力求化别人的知识为自己的知识

平时做完一道题后,不妨问问其他同学,看他们有没有想出其他更加巧妙的解题思路、方法和技巧,有就尽量向他们求教。

5. 每天学会吸收一些课外知识

每天力求抽一点时间看一两张含有数、理、化、语文、英语等各种内容的参考性报纸或杂志。经过一段时间的坚持评价训练便会发现,你分析问题和解决问题的能力,甚至逻辑思维能力和表达能力在不知不觉中得到提高,处理问题带有自己的见解和特色。

6. 尽量利用参考书自学和解疑

学习某一章节时,感觉不太清楚,不要动不动就拿问题问老师,可先找一些参考书来看一看相应章节的解读。若还有不清楚的地方,再考虑问同学和老师。

7. 学会对比和选择

如有条件,尽量通过翻看几本不同的参考书,了解对某些问题的不同视角和看法,力求在某些知识的了解上比同学甚至比老师都多,这样才能在知识与能力上远远超越别人。

8. 养成做笔记的习惯

俗话说:“好记性不如烂笔头”。感觉哪一科学起来比较吃力,哪一科就要花一些时间做相应的笔记。课后适当花费一些时间整理一下笔记,当天老师上课的情境就会重新浮现出来,有助于深入理解所学知识。

另外,每天做作业之前,先将笔记翻看一遍,在哪里卡住不懂,可以问问同学或老师。如果当时没法问老师,第二天无论如何都要想方设法问老师,不要把问题堆放太久,会直接影响到后面知

识的学习。

9. 学会发散性思维

解题过程中千万不要满足于得出答案,关键要清楚答案如何得来。一本练习册要力求发挥其十倍功效,要想办法使它变成一本参考书,变成新公式、新方法运用的实验场和解题方法的记录本。个别实在简单的题目可以只标答案,甚至可以跳过去不做,对于那些需要思考一番才能确定答案的题目要做适当的标注(即批注)。对于数、理、化、生、史、地等一些学科,个别选择题除标明正确答案外,要力求把每一题错的选项改成正确的选项,或指明错误原因,或标出证明性实例和反驳性实例。

10. 养成归纳的习惯,将书读薄

数、理、化、生、地几科学习过程中,要养成归纳的习惯,力争将书读薄。为达到这一目的,学完一章后,尽量归纳一下该章典型题型有哪些,高考热点问题是什么,解典型题时有哪些思路、方法和技巧,运用这些思路、方法和技巧解题时容易错在哪里。通过归纳可以提高复习效率,真正把握各种解题思路、方法和技巧,最大限度地避免失误。

11. 摸索和尝试适合自己的学习方法

摸索和尝试每一科学习方法,通过平常的练习和试卷分析,确定每一科要学什么内容,确定什么是该记的,然后有目的、有方向去看,并选择题目加以训练。别人的学习方法不要轻易借用,但可以尝试着运用,根据个人情况进行调节,找到最适合自己的学习方法。

12. 懂得长时记忆的方法

从记忆角度看,量少且频繁性记忆可达到长时记忆的效果。要想高效率长久性记忆某些知识,力求几年甚至几十年都不忘,非得采用间断性、频繁性背诵不可。

13. 反复推敲、检查、纠正自己学习内容

平时做作业也好,打作文底稿也好,每次做完后尽量复查几次,看有没有错的地方,有没有字词用错或写错,描述有无不当或多余之处,有就立即改正或加以删除,养成认真自查的好习惯。

14. 多看名篇名著,吸收精华为己所用

平时多看些名篇名著,多读一些有益于身心的课外读物,适当记录和背诵一些好的段落或不同题材的素材,恰到好处地用于语文和英语作文上,可为文章增色。多品味名篇名著,了解作者生平、文章评述,可吸收精华为己所用。

15. 计划要有长期性和稳定性

个别科目在安排和调节上要有一年甚至三年的计划,不要因一时看不到结果或暂时的后退而放弃这个计划,只要坚持并充满信心学习,一定可以取得优异的成绩,深刻体会到高效率学习带给你的种种好处。

(杨洁丹整理)



天一教育集团 创新人才早期培养 教育联盟成立

日前,锡山区举行天一教育集团创新人才早期培养教育联盟成立大会。

天一教育集团创新人才早期培养教育联盟将积极探索创新人才培养模式,尊重学生的个性与差异,做创新人才的“育苗人”,引导学生增强学习力、培育思考力、提升创造力,切实担当起“为党育人,为国育才”的光荣使命。

从会上获悉,天一教育集团创新人才早期培养教育联盟是以创新型人才培养为导向的探究型实验平台,由天一教育集团成员校组成。江苏省天一中学牵头,负责规划设计课程实施方案,选优配强师资队伍,旨在探索建立一流人才培养路径和培养体系。

新成立的教育联盟将主动学习汲取各地集团办学的成熟经验,结合天一教育集团的实际情况,积极探索区域内创新人才早期培养的教育实践,为创新人才的早期培养探索路径、积累经验,逐步形成具有时代特色、区域特色、符合锡山教育实际的创新人才早期培养模式。

无锡市锡山实验小学、无锡市东亭实验小学、无锡市柏庄实验小学、东亭九里河规划学校成为天一教育集团新增成员。

天一教育集团成立以来,以共建“卓越文化”为办学理念,创新组织形式,逐步形成了以理事会会商和成员校轮值为主的运行体系,编制了《“天一教育集团”三年行动方案》,明确了集团的发展目标和发展路径,全面实施项目化管理,着力提升区域教育整体质量和品牌影响力。

(杨洁丹整理)

链接

天一教育集团成员

江苏省天一中学
无锡市天一实验学校
无锡市二泉中学
无锡市东亭中学
无锡市东北塘中学
无锡市华天双语学校
无锡市荡口中学
无锡市锡山实验小学
无锡市东亭实验小学
无锡市柏庄实验小学
东亭九里河规划学校(规划建设)