

面对中高考

家长该如何应对?

面对即将到来的中考、高考,很多家有考生的父母,此时想定是五味杂陈,有人淡定从容,有人心怀期盼,有人焦虑万分,有人则寝食难安。

在这里姑且不去举诸多例子,那并不能证明什么,只能说很多现象普遍存在。在中高考前这一短暂的时间里,做为家长应该做什么?你怎样面对孩子的考前复习呢?

提示一:家长要正确评价孩子

有部分家长常会根据孩子以往的成绩来评价孩子的学习能力,这是欠妥的。不论是中考还是高考都是一次综合性的考试,不仅考学科知识,还有考察孩子的应变能力,更有临场发挥。如果家长能从这几方面去关注孩子,你就会清楚自己如何面对孩子了。

另外,家长要充分考虑到孩子的现实情况,有针对性去辅助孩子采取应对之策,从而保障孩子安心复习。

提示二:家长要鼓励孩子

对于成绩优秀的孩子来说,家长基本上不需要太多为孩子操心。但是对于成绩并不是非常理想的孩子,家长就必须适当的去关心和鼓励孩子,让孩子从容面对考前的紧张复习生活。在这方面,鼓励的话语很关键,适当的鼓励的呼吁可以激起孩子很大的动力,也可以减少孩子的负担。

比如可以告诉孩子:高考没什么,请放松一些,不要过度紧张;乐观面对吧,其实这只是你人生的一次选择,并不是唯一的选择;现在你除了保持良好的生活节奏外,还要调整你的学习时间,不要搞疲劳战等等。

提示三:家长要摆正心态

多年的中高考证明了一个道理——高考不仅是在考孩子,还是在考验着家长。我想这话并不是没有道理的,十年寒霜苦,几乎所有的父母都在期盼着孩子能考一所好的更高一级的学校。那么,面对中高考家长朋友们必须摆正心态。

家长如果不想因为你的心态而让孩子的学习受到影响,那么请你一定要理智面对孩子目前的学习,不要把自己无数的期盼都寄托在孩子的身上,不管孩子考多少分,或者孩子目前的状态如何,你都要保持一份乐观的心态,因为这样做,你会让孩子受到一份轻松,减少一份压力。(文扬)



教育短波

达川中学 重视心理干预 促进学生心理健康

本报讯 3月11日,达川中学为有效推进学校心理健康教育工作的开展,切实发挥校园心理危机管理中各班心理委员的作用,结合心理中心利用“班级心理晴雨表”排查出的情况,在学术报告厅举行全校心理委员培训会。

培训会由政教处副主任蒋玉主持,心理专职教师周智辉结合“班级心理晴雨表”摸底排查出的心理健康状况逐一进行剖析讲解。心理中心通过筛查出的新学期学生心理问题主要集中在学习压力和新学期适应。学习压力方面在毕业班级中比较突出,表现出考试焦虑、缺乏自信、焦躁、注意力不集中、迷茫。新学期适应问题,主要表现在缺乏学习动力、手机成瘾、想家、换座位引起不适、转校生人际适应、浮躁厌学等。此外,还反映有睡眠不足、生涯迷茫(选专业、选学校)、高中生交往等引起的情绪问题。对筛查出的相关问题,周老师都分别引导大家采取各种方式对同学们进行疏导。

此次培训明确了当前各班心理委员开展心理危机预防和干预的方向、方法,积极落实学校心理健康教育及心理危机干预机制体制,维护校园和谐稳定,帮助学生健康成长。(周智辉 杨华)

罗江八一希望学校 开展“我和我的祖国”主题队会

本报讯 近日,通川区罗江八一希望学校少先队组织队员们,举行了“红领巾相约中国梦——我与祖国共成长”开学第一课主题队会。

队会中,少先队员们畅想未来,畅谈自己的理想,分享感受与心愿。清楚地明白了自己的理想与“中国梦”密不可分,“中国梦”既是人民的梦,也是每个少年的梦。只有把“少年梦”融入“中国梦”之中,一个个小梦才能汇成大梦,“少年梦”才能托起“中国梦”。希望通过“红领巾相约中国梦”活动告诉队员们每一个人的梦想汇聚在一起,就是我们美丽的中国梦,树立起从现在开始、从脚下开始为实现自己梦想,实现伟大中国梦想而努力的志愿。

自队会开展以来,学校运用正面教育、实践体验、引导社会观察等方式,增进少年儿童对“中国梦”的理解、认同和情感,教育引导广大少年儿童志存高远、增长知识、锤炼意志,为实现“中国梦”做好全面准备。(刘倩)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 我的前半生(11-14)

13:30 我的岳父会武术(11-14)

17:10 少儿节目

17:40 政协之窗

18:00 达州全搜索(首播)

19:35 达州新闻(首播)

20:00 人大之窗(首播)

20:15 43集电视剧:

急诊科医生(4-5)

23:40 36集电视剧:

信者无敌(18-19)

公共频道

(广电5 电信132)

07:25 56集电视剧:

因为遇见你(40-42)

10:40 漂亮主妇(29-30)

13:10 37集电视剧:

守望正义(15-17)

16:35 剧场:蜂鸟(4-5)

18:50 通川新闻

19:00 财经联播(首播)

19:35 聚焦达川(首播)

19:50 40集电视剧:

飞哥大英雄(36-37)

22:55 剧场:蜂鸟(8-9)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 把爱带回家(61-62)

金玉满堂(1-2)

12:25 琅琊榜(8-15)

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 幸福照相馆(29-30)

22:35 铁血武工队传奇(15-17)

星期 **3** 3月20日
(二月十四)

中央电视台

中央电视台-1

09:25 剧场:破阵(3-5)

13:13 下一站,别离(4-7)

19:38 焦点访谈

20:05 共产党人刘少奇(3-4)

中央电视台-2

11:15 爱生活:妙用中国造

19:28 消费主张

中央电视台-3

19:30 越战越勇

21:00 我爱满堂彩

中央电视台-5

10:30 2019世界花滑双人赛

16:10 2019中国女篮联赛

20:00 2018/2019中国男篮联赛

中央电视台-6

09:03 故事片:月光宝盒

10:45 故事片:绝地先锋

12:37 故事片:51号兵站

16:16 故事片:你若安好

20:15 故事片:桌球少女

22:14 月之阴面(德国)

中央电视台-8

07:32 菜刀班尖刀连(7-11)

16:31 越活越来劲(42-44)

19:30 让我听懂你的语言(1-3)

22:28 情满四合院(33-34)

中央电视台-9

19:03 极地冒险之旅

21:07 狒狒女皇

地方卫视台

北京卫视台

17:23 养生堂

19:30 芝麻胡同(49-50)

21:20 我是演说家

上海卫视台

10:20 芝麻胡同(47-48)

15:05 欢乐喜剧人第5季(7)

19:33 芝麻胡同(49-50)

天津卫视台

08:00 正阳门下小女人(40-43)

12:35 那座城这家人(30-31)

14:15 剧场:云水怒(2-5)

19:30 那座城这家人(32-33)

安徽卫视台

09:00 剧场:我的兄弟叫顺溜

13:43 剧场:那年花开月正圆

19:33 剧场:幸福的方向

江苏卫视台

09:30 情感剧场

19:32 幸福剧场:都挺好

22:30 新相亲大会

湖南卫视台

08:40 烽火佳人(48-大结局)

15:00 因为遇见你(44-46)

20:00 只为遇见你(19-20)

22:00 电视剧:招摇(42-43)

云南卫视台

09:27 我是杜拉拉(49-52)

13:03 剧场:炮神(25-30)

19:34 爱人的谎言(3-4)

浙江卫视台

07:30 白天剧场

19:30 中国蓝剧场:都挺好

22:00 周播剧场:重耳传奇

贵州卫视台

08:10 天龙八部(20-24)

13:15 剧场:荡寇(16-20)

19:35 剧场:爱国者(37-38)

22:10 书剑恩仇录(43-44)

四川卫视台

19:35 合家欢剧场:灵与肉

22:30 别让爱你的人等太久