

我们的小心思:期末了,我将复习资料分享给了同桌,但成绩会不会因此落后于他?

1.期末临近,我心里有点不踏实,以前有课外培训班+校内复习课,双管齐下,这学期只能靠校内,我没啥信心。

热答:你可以化被动为主动,“课内”提质,“课外”自主整理,探寻新的学习增长点。

课上认真听讲、记笔记是外在的形式,而内在的关键是“听懂了吗”。期末考试都是测试课内知识,同学们不必过度紧张。

在作业认真完成、及时订正的基础上,进行错题整理和归纳总结,了解薄弱点,进行针对性复习。根据自己的学习情况选择方法——时间不够用,可以制订详细的学习计划,优先解决重点、难点;知识点理解不够,就多向老师、同学请教;知识运用不熟练,不妨适当地增加课外练习,提高熟练度……

大家都在摸索“双减”模式下的高效学习方法,循序渐进,踏实自信,你会发现你就是学习的主角。

2.妈妈帮我找了不少其他学校的复习资料,我分享给了同桌,但又担心自己的成绩会落后于对方。

热答:分享是一种风度,更是一种难得的美德。你的这一举动,展示了自信和格局,没有害怕因为这份分享而使自己落到不利的处境,给你点赞。在成长过程中,比起短暂超越的虚荣感,我们更需要持久向上的能力和美德。“赠人玫瑰,手留余香”,这份分享会给你带来互帮互助的伙伴、积极进取的动力和日渐增长的形象气质,相信妈妈一定非常乐意看到一个学习进步、大气懂事、朋友众多的你。

当然,你也要理解妈妈的良苦用心。她辛辛苦苦收集资料,也是希望能帮助你不断进步,在学校里更具竞争力。所以,充分使用资料查漏补缺,学以致用才是关键,你不妨和同桌一起探讨与学习。

3.我和爸妈约法三章,双休日可以玩40分钟电脑游戏,但本周他们突然反悔了,让我全力以赴复习。大人怎么可以说话不算数?

热答:你有良好的契约精神和劳逸结合的意识。可契约也允许有合理的补充和修正。为何爸妈现在要做这样的改变?你看到的是一般情况下的契约和劳逸,而爸妈关注的是临近期末考试特殊情况的“权宜之变”。建议你和爸妈好好协商一下。

临考前,确实需要较多时间来复习,可主动提出缩短娱乐时间,完善“约法三章”中针对期末考试前的特殊情况处理办法。

爸妈提出新要求,是出于对你学业的担心,若你有详实的学习计划和一丝不苟的执行力,他们会给你更多信任与空间。

你不妨换位思考,带着爱的眼光来审视爸妈的行为,体悟蕴藏其中的良苦用心。

爸妈的疑虑:最近孩子说晚上睡不着,是不是考前焦虑?大人能做些什么?

1.听老师说,错题本是最重要的复习资料,但孩子平时没整理的习惯,期末考试前时间很紧,我想帮忙整理,担心他会有依赖性,不帮吧,又怕他考不好,太纠结了。

热答:错题整理不仅是一个很好的学习方法,也是一个优秀的学习习惯。在学习习惯养成这件事上,孩子先要跨过“从无到有”这道坎,持之以恒、精益求精则是“从有到优”的过程。既然他从未尝过错题整理的“甜头”,那期末复习阶段是个不错的契机。你可以将错题扫描打印,粘贴在错题本上,让孩子根据学习情况进行阶段性地订正或重做,具体的科目、数量、难度可以与孩子商量,以孩子的需求为主导,不要操之过急。

我们也可以思考孩子在什么情况下会有依赖性,提早“布局”。不会——给予孩子更多方法的指导;不想——让孩子尝到甜头,引导他有目标有计划地学习;没时间——要指导并帮助孩子提高效率、节约时间,必要时帮助抄错题也是暂时可行的。

起制订学习恢复计划,梳理出从简到难的目标,给予方法的指导,逐一突破。每一项目标完成后,你需要及时给予肯定,让孩子有更加积极的心态去面对下一步。再次,你要以身作则,用心陪伴。

3.最近常听孩子说晚上睡不着,这是不是考前焦虑?我们能做些什么?

热答:孩子晚上睡不着,未必是考前焦虑,但期末考前,压力一定是有的。这可能是在提醒你“需要与孩子闲聊”了,聊校园趣事、聊生活见闻、聊兴趣爱好、聊旅游美食……闲聊中,你能慢慢梳理出孩子压力的成因,孩子的压力也可能随着闲聊而舒缓。

常见的学生失眠原因有多种,睡眠环境(声音、光线等)变化的影响;由于生长发育带来的夜间生长痛或缺钙性疼痛;学习压力、人际关系压力等导致的情绪紧张;睡前玩手机、看课外读物等引发的精神亢奋等。需要对症下药。像考前焦虑引起的失眠,家长要了解孩子的焦虑点是什么,是害怕临场发挥失误,还是害怕考不好被责骂?

期末考前,家长可以努力为孩子营造轻松的备考氛围,避谈“分数”“排名”“升学”等敏感话题;生活上贴心安排,饮食结构的调整,食用一些牛奶、大枣、核桃等;鼓励孩子适当运动,晚上热水泡脚等都有助于睡眠……若情况持续加重且难以扭转,可寻求专业人士的帮助,比如心理专家、睡眠科医生等。



沈蒙和

鹿姐本鹿,我最懂你



有问题,欢迎来问,我们来答
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:黄海洋班主任工作室;黄海洋、王佳依、李凯娇、严佩智、林智丹、朱红晶、李琳、张熠老师

主持人 沈蒙和

成长心理室

期末复习

2.孩子在居家健康监测两周后,落下好些课,回校上课后,状态不行,怎么办?

热答:这就是“假期综合征”。多数人休息一段时间重返工作岗位,会有不适应感,孩子返校后状态不佳也是正常的。

首先,请理解和接纳孩子当下的状态,了解其在生活和学业上所面临的困难,及时给予情感上的支持。其次,可以和孩子一

成长读本

chéng zhǎng dú běn

福彩“15选5”

第 2021344 期	投注总额 724366 元		
中奖号码 (无需排序)	05 06 07 09 14		
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中 5 连 4	0	0 元/注
一等奖	5 个号全中	100	2279 元/注
二等奖	中任意 4 个号	8031	10 元/注

奖金累计 1485025 元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准 2021 年 12 月 24 日

福彩 3D

第 2021344 期	中奖号码: 6 1 1	
销售总额 82334904 元		
奖级	浙江中奖注数	每注奖金(固定)
直选 3	696	1040 元
组选 3	827	346 元
组选 6	0	173 元

其他投注方式中奖 11789 元
浙江销售 4845910 元, 返奖 1021771 元。
本信息若有误以公证数据为准 2021 年 12 月 24 日

福彩七乐彩

第 2021148 期	中奖号码 (●) 02 06 13 19 22 24 28	总销量 8605732 元	特别号 (★) 14
奖级	中奖条件	中奖注数	每注金额
一等奖	●●●●●●●●	0 注	0 元/注
二等奖	●●●●●●●	9 注	34798 元/注
三等奖	●●●●●●	206 注	3040 元/注
四等奖	●●●●●	646 注	200 元/注
五等奖	●●●●	7439 注	80 元/注
六等奖	●●●	18223 注	10 元/注
七等奖	●●	90404 注	5 元/注

奖金累计 4313082 元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准 2021 年 12 月 24 日

中国体育彩票浙江省 6+1 第 21148 期开奖公告

开奖日期: 2021年12月24日	本期销售金额: 1,203,050 元	
正选号码	特别号码	
本期开奖号码: 2 0 2 1 7 7	7	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	2注	8,781元
二等奖	70注	600元
三等奖	725注	300元
四等奖	2,285注	20元
五等奖	30,131注	5元

10,218,578.11元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21344期开奖公告

开奖日期: 2021年12月24日	本期销售金额: 17,175,444 元		
本期开奖号码: 0 4 6 0 1			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	75注	100,000元	7,500,000元
合计	75注	---	7,500,000元

312,526,130.16元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省 20 选 5 第 21344 期开奖公告

开奖日期: 2021年12月24日	本期销售金额: 170,240 元	
本期开奖号码: 06 08 09 15 20		
本期出球顺序: 06 09 20 15 08		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	9注	2,275元
二等奖	560注	50元
三等奖	6,987注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票 7 星彩第 21148 期开奖公告

开奖日期: 2021年12月24日	本期销售金额: 26,551,120 元		
本期开奖号码: 6 4 0 0 2 4 + 4			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	8注	78,245元	625,960元
三等奖	71注	3,000元	213,000元
四等奖	1,575注	500元	787,500元
五等奖	26,917注	30元	807,510元
六等奖	988,483注	5元	4,942,415元
合计	1,017,054注	---	7,376,385元

300,991,524.44元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第21344期开奖公告

开奖日期: 2021年12月24日	本期销售金额: 29,471,114 元		
本期开奖号码: 0 4 6			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	4,239注	292注	1,040元
组选 3	0注	0注	346元
组选 6	14,321注	904注	173元

27,644,187.80元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报

不要让手机充斥餐桌

