



不想让暑假“越过越废”? 请带孩子奔赴“有意义的旅程”—— 寻找烟火气 激发探索欲

●暑假即将来临,很多家长开始发愁,孩子近两个月的假期要怎样安排才算不虚度?有的家长给孩子报了一堆兴趣班,打算把孩子托管出去;有的家长请假带孩子去旅游,完成任务般地满足孩子出远门的愿望。而这样的暑假安排,能让孩子收获满满吗?

讲述:孩子嚷嚷“看世界”,但计划里全是游乐场攻略

小悦暑假后就上中学了。自从确定好学校后,小悦就念叨着让爸妈在这个暑假带她出门“看世界”。小悦的父母很认同女儿的想法,想着带孩子在假

期里多出去看看,可以让孩子眼界变宽、心性变稳,为上中学打下一个好基础。一家人的想法很美好,可在实际做规划时却商量不出统一的意见。

小悦的妈妈周女士说,以往假期我们也常带孩子出去玩,但基本都是我们两口子决定行程,今年孩子要上中学了,我们想让出游更有体验感,全家奔赴一场有温度、有见识、有成长的旅程。而且孩子渐渐长大,有自己的想法,如果我们还跟以前那样包办,一定会影响亲子关系的和谐。当孩子听说自己可以决定出行计划,兴奋得不行,没两天就列出了好几个计划。我们一看,基本都是全国各地游乐场的游玩攻略。我们跟孩子商量了几次,试图说服她做一个有意义的出行计划,但她只想玩个痛快。现在全家陷入僵局,不知道

怎样才算是“有意义的旅程”。

建议:孩子假期最好的课堂是“在路上”

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师说,很多家长认为,假期带孩子出门旅行是开阔眼界最好的方式,但经常会陷入“特种兵式旅行”、走马观花打卡网红景点的误区,钱没少花,时间投入也大,收获却不是很多。这是因为家长和孩子并不清楚,让孩子在出行中汲取向上生长的力量,不一定跨越千山万水,或者一掷千金,而要选择能量强的地方,来丰盈孩子的内心。

井春玲老师建议:首先,家长可以带着孩子多接触大自然,来拓宽孩子的视野;可以带孩子去有烟火气的

地方,来寻找生活的幸福感;可以带孩子去书香气浓厚的地方,来丰富自己的精神世界,找到追求的目标;可以带孩子去充满活力的运动场馆,来强健自己的体魄,积蓄力量,迎接接下来的人生挑战。其次,面对众多选择,家长可以和孩子一起商量专属旅程,无论行程长短,都要让孩子参与其中,把假期出行之路变成孩子最好的课堂。一路上让孩子主动去询问、沟通或者解决意外状况,都是在提高他们的生存和生活能力。最后,家长可以鼓励孩子记录下游览的自然风光或者不同地域的烟火气,激发孩子追求新知的探索欲,让孩子明白,只有真正用心感悟,才能收获不一样的成长体验。

文 贾林娜

锚碇基础 构建体系 直击考点 给新高三学生的数学学习建议



南开大学附属中学
徐元起

高三数学一轮复习是筑牢基础、构建知识体系、对接天津卷命题逻辑的关键阶段。天津高考数学命题的特点是“重基础、贴课标、注重通性通法、平稳中有创新”,选择、填空的中档题多围绕高频考点命题,解答的题型风格也较为固定,只要把握好一轮复习的节奏,稳扎稳打,就能为最终冲刺高分打下坚实基础。

一、知己知彼,明确核心考点

首先,同学们要知晓近五年天津卷的试卷结构和试题的基本构成,建议大家先找到近五年的天津高考数学真题,不需要限时做,而是对照试卷逐题标注考点,比如选择题中集合运算、充分必要条件的判断,填空题的复数运算、二项式定理、平面向量数量积,解答题的三角函数与解三角形、立体几何、圆锥曲线、数列、导数等,这些都是一种复习要强化的核心考点。做到知己知彼,把握命题规律可以帮你在复习时侧重主干知识,不要在偏题怪题上浪费时间。

二、稳扎稳打,做到一轮全覆盖

一轮复习不是简单地把高一高二的知识重学一遍,而是重构知识、整合体系、查漏补缺、归纳方法的重要阶段。

1. 全面覆盖,夯实基础。对高中数学所有的知识点包括定义、定理、公式、法则进行全方位、无死角地扫描和回顾,一定要把教材的知识点吃透。一轮复习阶段,要跟着学校老师的进度,把教材的每一个知识点都过一遍,即概念要能自己复述,公式要能独立推导,教材上的例题、习题要全部做通。

2. 构建体系,融会贯通。打破章节限制,将零散的知识点串联起来,形成系统化的知识网络,理解章节之间的内在联系,提升综合运用知识的能力。大家可以按模块构建、考点串联、题型归类、方法通用、错题闭环等环节,把零散的知识点组成知识网络,这样在做题中就能快速筛选出属于哪个模块,适用哪套逻辑。

3. 掌握通法,规范习惯。通性通法是在解决某一类数学问题时,具有普遍意义、规律性且操作性强的标准解法或数学思想。掌握了通法,就能实现“学一题,通一类”,避免陷入盲目刷题却无法迁移的困境。此外,规范习惯就是要建立一套能够确保得分的思维方式、书写习惯等标准动作,防止“会而不对,对而不全”。

4. 初步转化,提升能力。在夯实基础的前提下,初步完成从知识到能力的转化,如计算能力、逻辑推理能力、空间想象能力等。知识到能力的转化不是一朝一夕能够实现的,同学们要善于思考,善于归纳,善于提炼,不要纠结于某个题怎么做,而是要弄清这一类题怎么想,要将教材上孤

立的知识点转化为解决综合问题的实战能力,这不是靠题海战术堆出来的,而是靠思维方式的建构。

三、针对性刷题,合并“同类项”

在一轮复习过程中,要完成一定量的习题,尤其要把天津卷模拟题用透。一轮复习不建议刷全国卷的难题怪题,优先做天津各区的模拟题,这些题的命题风格和高考较为贴合,最适合用来练习。刷题时要注意分模块突破,例如这一阶段主攻三角函数模块,就要把近年各区模拟题的三角函数题拿来集中练习,你会发现考点都是围绕恒等变换、图像性质、解三角形这几个方向,总结出适用的解题步骤,以后遇到这类题就能快速拿分。刷题还要注意控制时间,遇到不会的题别死磕,可先标记出来,看完参考答案后要想清楚自己是哪一步没想到,是公式没记住,还是题型的解题思路没掌握,把对应的漏洞补上,比刷若干道新题效果更好。

最后,同学们要避免几个误区:一是不要盲目赶进度,每个知识点一定要学透再往下走,天津卷的中档题多是基础知识的综合,只要基础够扎实,成绩一定会有保证;二是不要忽视计算训练,复习中每道题都要动笔算到最后结果,坚持下来,计算的准确率和速度一定能提升;三是不要盯着难题不放,天津卷的难题通常出在填空压轴题,解答题中导数的第三问,占比并不太多。一轮复习的重点是先把基础题、中档题的分稳稳拿到,再去挖掘难题的解题技巧。

(徐元起,南开大学附属中学数学教师,高三年级组长,区级学科骨干教师。)

筑牢假期安全防线

张舒然

孩子是家庭的希望,他们的平安健康容不得半点儿侥幸。暑假即将开始,孩子很多时候居家生活,也会参与各种户外活动,因此家长要特别注意孩子的假期安全。唯有从点滴细节做起,时刻绷紧安全之弦,才能为孩子筑牢安全屏障,守护他们一路向阳、平安成长。

一、居家劳动伴成长,安全细节暖相伴

温馨的家是孩子学习生活本领的第一课堂。我们都期盼孩子从小热爱劳动、主动分担,在动手实践中慢慢成长,而教会孩子安全做家务,便是最温柔的守护。日常中要多叮嘱:不用湿手触碰电源开关与插座;使用微波炉时,不放入完整鸡蛋、密封罐头或金属餐具;孩子尝试下厨前,提醒擦干厨具水珠再开火,避免热油溅出烫伤;若遇油锅起火,切勿用水浇灭,应及时关火、盖紧锅盖,让火自然熄灭;使用煤气时,不在厨房扬撒面粉,防止粉尘遇明火引发爆炸。家长的这些细碎提醒并非约束,而是藏在日常里的关爱,让孩子在劳动中学会自我保护,在安全环境里快乐成长。

二、户外玩耍守规则,远离欺凌心不慌

孩子天性活泼爱奔跑,户外的每一次玩耍,都是成长中珍贵的时光。我们在放手让孩子探索世界的同时,更要把安全知识与自我保护的方法悄悄教给他们。要让孩子懂得,遇到大风、雷雨等特殊天气,不在大树、广告牌、电线杆旁逗留。同时教会孩子应对各类风险:面对陌生人给零

食、要求带路,不轻信、不跟随,礼貌拒绝后尽快回到家人身边,必要时大声求助。若与同伴发生矛盾,或遭遇欺负、推搡,不必害怕隐忍,应先平静离开现场,第一时间告知父母。要让孩子明白,家永远是最温暖的港湾,勇敢求助并非胆小,而是保护自己最聪明的方式。

三、文明上网有分寸,安全守护不打烊

互联网是一片广阔天地,既能助力孩子学习知识、开阔眼界,也暗藏需要警惕的风险。作为家长,不应做“断网”的看守者,而要做引航的灯塔。建议家长要帮孩子合理规划上网时间,引导辨别信息真伪,教会孩子明辨是非、友善交流、坚守底线。同时要告知孩子,姓名、学校、住址、家人电话等均属个人隐私,绝不可轻易告知陌生人;不填写陌生问卷、不扫不明二维码、不点可疑链接,遇到“免费送礼”等诱惑及时告知家长。家长还要引导孩子文明上网,不辱骂他人、不传播隐私,遭遇网络谩骂与恶意骚扰时,果断删除、拉黑。网络空间无边界,但安全底线有标尺,愿孩子心怀清醒警觉,在数字世界安全前行。

安全无小事,责任大于天。居家、户外、网络,皆是守护孩子的重要阵地。唯有把安全提醒融入日常,把防护意识刻进心间,从细微处排查隐患,于点滴中守护成长,才能为孩子撑起一片安全的蓝天。

(作者系天津模范小学教师)