

新高考怎么考？高中期间怎么学？高考录取捷径有哪些？

高中生涯学业规划公益讲座周日开讲

我市新高一及新初三的学生和家长均可免费领取

本报讯（记者 魏欣）新高考模式来临，对于今年新高一和新初三的学生和家长来说有太多的疑惑和紧迫感，针对新高考到底怎么考？高中期间要怎么学？高考录取捷径有哪些？……为让学子提前了解新高考政策变化，徐州市育林教育培训中心特别邀请南通知名高中校长及重点高校招办主任等来到徐州，为我市新高一和部分新初三的学生及家长开办一场关于高中生涯学业规划公益讲座。

关于自主招生

“我们家孩子没有竞赛奖能参加

自主招生吗？”“我们现在准备XX证书还来得及吗？”“我也是孩子要高考了才开始注意自主招生这个事，要是早点知道就……”往往孩子上到高三的时候，不少家长才开始关注自主招生，其实这个时候，已经晚了。现在裸分进名校那么难，自主招生这么好的一条路，为什么就不能早点把握呢？“自主招生”应该从孩子一进入高中阶段就开始准备。

自主招生又称自主选拔，是各大学在高考后独立组织考试，给与在考试中表现优秀的学生降分录取等优惠，近几年全国共有90所985、211名校有自主招生资格。自主招生是学生高考的“保险”，是学生高考之外想进入名校的又一路

径。当学生的高考分数没有达到统招的分数线时，可以使用自主招生的优惠政策，“计划外招生”进入大学。

关于高中三年的学业规划

人生需要规划，高中更应如此。伴随着高考的改革，学业规划已成为高中生学习的一个重要内容。当高考不再分文理科，当高考要求学生的学习能力不断提高的时候，中学生自己对学业规划的任务就越来明确。

高中三年对人生发展至关重要，无论是人格和价值观的培养，还是成功需要的知识素养，都是高中阶段必须培养的。所以针对新高一甚至是

新初三的家长和学生来说，从现在开始就要仔细想想学生的高中三年应该怎样度过，不要等到高二下或是高三的时候，才开始后悔之前没有提早做准备。

那么，高中三年的学习道路到底应该如何提早规划呢？在7月15日的这场公益讲座里，会有南通名校高中校长，为您和您的孩子作详细讲解。

除此之外，本场讲座还请来了南京师范大学著名教授，现场为学生及家长讲解高考改革后的新高考命题模式与高考阅卷标准细节。

本次讲座内容：

1、高中三年学业规划，主讲人：

南通名校高中校长；

2、自主招生、综合评价及录取捷径，主讲人：高校招办主任

3、高考命题模式与高考阅卷标准细节，主讲人：南师大教授

场地有限，凭票入场！

讲座时间：7月15日上午

9:00-11:30；

讲座地点：徐州三中中礼堂（民主路）

免费领票地址：师大云龙校区西门对面育林教育（大美装饰南隔壁）

领票电话：85936123 85936456

（育林学员在班主任处领票，家长凭票入场。）

看看“别人家孩子”的暑假计划 从保持一个良好的作息时间表开始

暑假开始，很多同学是不是已经在放飞自我了？睡懒觉、看电视、旅游……暑假节奏就是玩玩玩。同样是暑假，有些学生却能做到学习、娱乐两不误，在暑假里提升自我。

那么这些“别人家的孩子”到底如何过暑假呢？近日，记者采访了一些优秀学生，记录他们的暑假安排。学习、旅游、兴趣班、锻炼，是很多优秀学生的选择。



把暑假分为三个阶段

民主实验学校五年级 欧璐（化名）

欧璐为自己制订了一个详细的暑假计划。她首先把自己的暑假分为三个阶段：1、休整期 时间段：暑假第一周；2、执行期 时间段：暑假大部分时间；3、收心期 时间段：暑假最后一周。

采访中，欧璐的妈妈告诉记者，这个假期，她主要是让孩子做好六件事：1、完成暑假作业。暑假作业是孩子这个假期必须要完成的任务，一定要按照老师的要求，每天安排一定的作业量，认真完成好暑假作业。

2、锻炼身体。从小培养锻炼身体的习惯，不仅可以提高孩子的免疫力，还能改善孩子的耐力和精神状态。暑假期间，每天至少应安排1小时的锻炼时间，建议和小伙伴们一起进行，在锻炼之余，还可以增强和同龄人之间的交流。

3、读书。阅读不仅有助于增长知识，开发智力，还能陶冶情操，转移电视、游戏的诱惑。暑假正是让孩子培养阅读兴趣，积累阅读量的大好时机。建议结合兴趣或老师推荐的书单，选择一本或几本好书，让孩子每天在安静的环境中，认真进行至少1小时的有效阅读。

4、学英语。很多孩子英语学不好，主要原因是平时缺少练习。暑假坚持让孩子每天学30分钟英语，背单词，读课文，练习听力、口语，可以促进良好语感的养成。

5、练字。坚持练字不仅能培养孩子细心、专注的良好习惯，勤奋、坚毅的精神，健康、高雅的情趣，还能促进孩子观察力、意志力、审美力的发展。建议家长给孩子选择一套楷书字帖，每天坚持练习半个小时。

6、做家务。暑假期间，要有意识地引导孩子做一些力所能及的家务活，适时地锻炼孩子的独立生活能力，提高孩子的责任心。

暑假计划详细到每一天

光荣巷小学六年级 智桓（化名）

昨天，张智桓的妈妈向记者展示了他今年暑假的安排表，密密麻麻，活动细致到了7月和8月的每一天，上午、下午、晚上的安排都井井有条。

张智桓的妈妈是名教师。妈妈说，从小学一年级开始，每次一放暑假，她就会给孩子尽早做好暑假计

划，详细地制定出每天安排。“做事情一定要有计划性，”张智桓的妈妈说道，“家长给孩子列个暑期计划，督促他实现，这样孩子更有方向和目标。每次做计划的时候，我都会和他商量，经过孩子的同意后，他就愿意照着表格去做。不过，这只是个计划，具体做不做得好，还不好说呢。”

制定这个表格，主要是按劳逸结合的原则来。表格里有学习时间，也会给他留出很多玩的时间，另外还有一些篮球、围棋之类的课程。“我们希望孩子各方面都不要落下。暑假的文化课，主要是数学和英语。篮球课当然是为了锻炼身体，至于围棋课，孩子学了很多年了，这些年还一直在坚

持，今年暑假他还想参加青少年围棋比赛呢。”

张智桓妈妈说，“到了8月份，我们还会留出一周时间，一家人准备去旅游。张智桓提出想去青海湖看看，我和他爸爸认为还不错，听说那地方不仅风景美，还是个避暑胜地。”

保持良好的作息时间表

徐州十三中初二年级 毕成（化名）

采访中，开学即将进入初二的十三中学生毕成向记者展示了一份他制定的暑期作息时间表。这张表把毕成从清晨七点到晚上九点半要做的事情列得清清楚楚。毕成的妈妈告诉记者，上学期间，孩子生活相对规律，靠的是学校的时间表。到了假期，家长也必须和孩子做好约定，一起制定暑期作息时间表，给孩子一定的自主

权，譬如什么时候必须起床，什么时候必须睡觉，什么时候可以玩，什么时候用来学习和锻炼，都必须要有规矩，合理安排。习惯了规律的生活状态，才不容易走向懒散。

记者仔细看了一下这张计划表，包括：

7:00-7:30 起床、洗漱、吃早饭

7:30-8:00 晨读，背诗词，学英语

8:00-11:30 写暑假作业，中途累了可以短暂休息

11:30-14:30 吃午饭，看电视，午休

14:30-16:30 阅读，练字

16:30-18:00 户外锻炼，玩

18:00-19:00 吃晚饭，看电视

19:00-20:00 让孩子做自己感兴趣的事情，可自由安排

20:00-21:00 玩游戏

21:00-21:30 洗漱、睡觉

“现在孩子按照这张计划表已经坚持了一周时间了，效果还不错。”毕成的妈妈说，“如果到了周六、周日，也会让孩子放松一下，自己安排一下时间，比如和同学一起出去看看电影或是和家人一起外出郊游等。总之，他周一到周五如期完成学习计划后，周六、周日的可以自己安排。”

利用暑期，发展自己的爱好

求是小学三年级 青凡（化名）

记者采访到青凡时，她刚结束钢琴课。今年八月份就要考七级，最近在做最后的训练。

青凡是位文静而秀气的小姑娘，她不仅爱好广泛，学习成绩也不错，基本保持在全班前十名。

青凡的妈妈告诉记者：“女儿从幼儿园开始学钢琴，一直到现在，孩子的业余时间基本都在练琴。钢琴可以锻炼孩子的手脑协调能力，培

养孩子的专注力，有时候还可以作为娱乐让孩子陶冶身心。”

至于暑假怎么安排？小青凡告诉记者，自己的暑假没有死板的时间表，原则是“随性”，她准备以写作业和练钢琴为主，有空的时候再去游泳、打羽毛球、练练书法等。

“作业都设置了最后期限，基本都在8月上旬完成，因为8月底我要放飞出去玩，先去新加坡旅游，然

后再跟外婆去威海度假。”

至于自己的爱好，青凡说，其实她最喜欢的是练习书法，每周上两次课，每次一个半小时。幼儿园开始学到现在，以前练硬笔，现在练软笔。“这几天我写的几幅作品都有进步，被爸妈点赞后，挂在了客厅。”青凡高兴地告诉记者，“有空的话，我还想去游泳，我天生不怕水，5岁的时候就学会了游泳，最喜

欢去泳池玩水。只不过最近我练琴比较忙，没太有时间去游泳池，不过等到七月下旬，天气最热的时候，爸爸一定会带我去游泳的。”

在这个假期里，还有项安排蛮特别的，要去参加社区活动。去年的时候，青凡曾经参加了街道组织的环保公益活动，主题是垃圾分类，还分成小组去了博物馆。“活动不错，能了解一下社会。”爸爸说。