

准高中生必须做的十件事

1.规律作息,早睡早起。

高中学习节奏快、课程难度高,如果睡眠不足、作息不规律,在课堂上就无法集中注意力,听课效率变差,让本来就难学的课程更加难懂,知识也越落越多。

2.坚持运动,锻炼身体。

高中学习任务重、压力大,加上长时间久坐,容易导致身体机能下降、免疫力降低。坚持锻炼,拥有一个好身体,才能扛得住3年的高强度学习。

3.学会调整心态,拒绝内耗。

学习竞争激烈、考试频繁,成绩起伏是常态。心态不好容易焦虑、自卑,只有稳住心态,才能稳步进步,充分发挥自身能力。

4.懂得处理人际关系,向上社交。

友谊的变迁是人生中微妙的课题之一,要学会接受阶段性的友情,不被社交的牢笼所困。除了友情,还要面对与老师、其他同学的人际交往。我们应当提升自己,礼貌、虚心向老师同学请教,努力学习和进步,不刻意讨好,不功利交友,做到舒服地相处。

5.平衡学习和娱乐,做到劳逸结合。

长期紧绷的学习状态容易让人产



摆烂情绪。提前确立高中3年的学习方向、底线追求,以及想成为怎样的人,才能让你在枯燥的学习中坚持下去。

8.适当放下电子设备。

当前互联网发展迅速,短视频风潮兴起,加上各类游戏,导致部分学生沉迷手机,手机不离手。但在高中高强度学习氛围下,拼的就是专注力。手机玩多了,心就收不回来,学习容易分心、走神。手机只适合作为假期消遣、调节身心的工具。想要考出好成绩,首先就要管住自己,合理使用电子设备。

9.拒绝自我感动式学习,找到学习窍门,避免做无用功。

踏实走好每一步,不做虚假的努力。对知识要真正吸收消化,如果记不住,就用最笨也是最有效的方法——不断重复。学习这条路没有捷径,没有那么多的天才,更多的是天道酬勤。

10.常怀感恩之心。

当埋头为学业奔波时,别忽略身边默默付出的人。感念父母的日夜操劳,铭记老师的悉心教导,珍惜同学的相伴扶持。常怀一份感恩之心,带着善意踏实向前,才能不负身边所有的温暖与期待。

生厌学情绪,使学习效率大打折扣。适当放松调节,在规定的时间内做规定的事,才能让生活井然有序。

6.坚持每天适量阅读,积累素材。

高中语文的古诗词和作文难度提升,对基本功要求更高,同时还有英语作文和词汇。仅靠短期突击、考前临时抱佛脚远远不够,日常的积累才能丰富知识储备,增强对习题的把握。

7.给自己树立目标。

没有目标就没有动力,日复一日枯燥乏味的学习,只会增加厌烦和

名师箴言:新高一破局成长指南

物理学科:杨鹏

三个核心考点:第一,电路基础,即串并联电路的特点。根据实际需求设计电路,考查学生基本物理观念和物理原理。第二,欧姆定律、电功、电功率及多档位电路的分析计算。考查学生分析问题、逻辑推理、计算能力及科学思维的综合能力。第三,安全用电。根据安全用电

及电热器功能优化电路,考查严谨求实的探究品质。

两个易错陷阱:一是电路判断分析中开关位置易出错。二是多档位电路的分析计算。

一个提分技巧:重视真实情境、问题解决、思维训练、能力提升;摒弃机械刷题,重视物理观念的深度学习与综合运用;勤思考,多研究,重细节,重迁移,重创新。

化学学科:魏欣欣

三个核心考点:酸碱盐综合推断、气体制备实验探究、质量守恒相关计算,这些都是占分较高的部分。

两个易错陷阱:一是化学方程

式书写细节易错。二是不能正确认识实验现象反映出的结论。

一个提分技巧:将真题出题套路融入课堂,整理标准答题话术,固定模板,督促学生高效背诵,扫清知识盲区,减少无谓失分。

政治学科:职华

三个核心考点:第一,红色文化与民族精神,以长征精神、革命先烈事迹为载体,考查民族精神的内涵与时代价值。第二,党的领导,结合党史、长征史实,论证党的领导是中国特色社会主义最本质的特征。第三,国情、法治与青年担当;交通法规等法治规则;以及青少

年调节情绪、践行责任的实践要求。

两个易错陷阱:一是分析精神价值时只讲历史意义,缺少对现实作用的论述。二是解决国情难题时,答题视角单一。

一个提分技巧:主观题用“材料关键词+课本知识”模式,标清序号,从国家、社会、青少年三个维度拓展,覆盖得分要点。

历史学科:徐珩

三个核心考点:半坡原始农耕、盛唐长安、延安革命根据地等陕西乡土史,中国共产党发展历程,以及世界近代化与全球化相关知识。

两个易错陷阱:一是审题忽略题

干限定关键词,混淆事件表层诱因与深层根源,导致答题逻辑颠倒;二是答题习惯随意,用口语代替标准历史术语,专有名词书写疏漏。

一个提分技巧:先提炼材料关键信息,再结合课本知识点分层阐述。分角度梳理答案,避免逻辑混乱、要点缺失。



西安市昆仑中学

承七秩军工文脉 琢美玉时代新人

——西安市昆仑中学的琢玉育人之路

70载深耕教坛,坚守初心琢玉育人。自1956年建校伊始,坐落于西安市新城区长乐中路的这所公办完全中学,扎根军工沃土,传承红色薪火,以“育玉、沁玉、精玉、铸玉、聚玉、琢玉”六大核心理念为脉络,构建起独具军工特色、兼具人文温度、适配时代发展的完整育人体系。70年深耕基础教育,学校坚守“为学生全面发展、教师幸福成长和社会进步服务”的办学根基,将军工精神融入校园一草一木、课堂一言一行、育人一事一物,先后斩获陕西省文明校园、陕西省标准化高中、西安市首批新优质学校、全国校园篮球特色学校、陕西省艺术教育示范学校、西安市最具吸引力中学等多项重磅荣誉,连年获评新城区教育质量目标管理优秀学校,用扎实办学成果书写新时代公办中学的育人答卷。

育玉:承七秩初心,育时代新才

自1956年建校以来,学校承袭军工严谨务实、精益求精的优良传统,积淀为纯正校风与扎实育人底气。学校始终坚守服务学生、教师与社会发展的办学初心,紧扣立德树人根本任务,深耕基础教育,以70年办学积淀护航学子稳步成长。

学校秉持多元育人理念,尊重学生个体差异,摒弃单一的应试育人模式。通过分层教学、分类培优的培养模式,精准适配不同层次学生的提升需求,依托优质教学质量与高推进率,助力学子扬长补短、全面进步,充分彰显“育玉”因材施教的育人成效。

学校依托初高中六年连贯培养体系,从学业、身心、品格、素养多维度培育学生。通过学情跟踪、个性化辅导、生涯指导及三方联动育人机制,全程陪伴学生成长,细致做好教学帮扶与心理疏导,用心雕琢每一



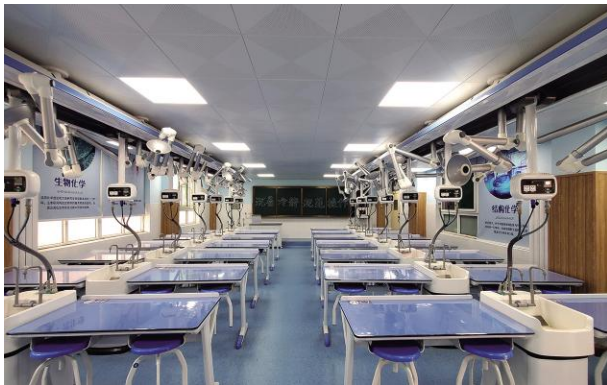
位学子,培育全面发展的新时代青年。

沁玉:倚军工厚土,绘园林学境

学校坐落于西安市新城区长乐中路核心地段,得天独厚的区位优势与厚重的军工文化相融共生,深厚底蕴浸润校园各处,造就了独具特色的园林式人文校园。校园四季景致更迭有序,繁花、浓荫、桂香、松柏相映成趣,鸟鸣清幽、环境静谧,为学子营造了绝佳的求学氛围。

校内楼台亭榭、景观步道、文化长廊、读书亭错落有致,景致浑然天成,是70年办学积淀与地域灵韵的自然交融。文化长廊镌刻军工发展历程,亭台石碑镌刻办学初心与育人箴言,传统雅致风韵与现代校园活力相得益彰,真正实现一草一木含底蕴、一景一物皆育人。

作为陕西省文明校园,学校深耕环境育人,秉持“静净敬竞”的沁玉理念,倾力打造安心舒心的成长环境。校内教学楼、实验室、食堂、运动场、阅读空间等设施完备、整洁规范,校园环境常态化提质,文明风尚融入日常。学子漫步校园、品读文化、



静坐研学,在优美静谧的环境中沉淀心性、涵养气质,在耳濡目染中收获心灵滋养,让优美校园成为无声的育人课堂。

精玉:怀匠者之心,磨课堂锋芒

育人如琢玉,课堂贵精耕。我校对标新优质学校标准打造精品课堂,摒弃填鸭式教学,融思维、实践、美育与德育于教学全过程,激活学生求知思维。

立足陶行知教育思想,学校创新“三师课堂”,汇聚多元师资拓宽教学边界;同步建设智慧校园,依托数字技术开展精准教学,以科技赋能育人,坚守人文底色。

学校搭建三级联动教研机制,常态化开展磨课、赛课、跨学科研讨与名师帮扶,持续精进教法、破解教学难点。全体教师深耕课堂,引导学生自主探究,精工细作筑牢学子学识根基。

铸玉:传军工薪火,塑君子风骨

70载军工办学,学校深植红色基因,以“铸玉”理念融合军工精神打造特色课

聚玉:集师者英才,固育人根基

师者为琢玉之工匠,师资是办学之根基。学校坚持人才强校战略,会聚一批专业过硬、热忱笃行的优秀教师,组建区域优质师资队伍,为高质量办学筑牢核心支撑。学校现有教职工145人,深耕教学一线,队伍结构均衡、梯队完善,整体育人实力雄厚。

学校师资队伍优势显著,专业实力突出。其中正高级教师1名,中、高级职称教师占比75%,全面覆盖各学科教学;56名教师拥有研究生学历,理论功底扎实。同时,50余名教师获评省市级骨干教师、学科带头人及教学能手,全学科均有名优教师引领,实现优质师资全覆盖,无学科短板。

学校秉持“教师幸福成长”理念,搭建完善的教师发展平台,通过师徒结对、名师引领、专项研修、教研竞赛、课题赋能等多元培养路径,助力教师持续精进、创新教学。全体教师以深厚学识育人、以责任初心护航,凝心聚力、深耕讲台,成为学生成长路上的坚实后盾,稳固学校优质育人根基。

琢玉:以学养为核心,构课程体系

育人如琢玉,依托篮球、艺术两大特色校优势,我校打造以学养为核心的“琢玉”课程体系,统筹文化课、德育与素养课程,全面培养学生综合素养。学校以感恩、养成、安全、诚信、书香、尚美六育贯穿全学段,多维筑牢德育根基,塑造健全人格。在此基础上,打通课堂、德育、课后服务与社团实践,开设体育、艺术、科创、人文、军工研学等菜单式拓展课程,学生按需自主选学。整套课程因材施教、多元赋能,摒弃同质化培养,助力学子扬长补短,实现全面个性化成长。

结语

70载文脉赓续,六维琢玉育人。学校深耕军工办学底蕴,以育玉、沁玉、精玉、铸玉、聚玉、琢玉六大理念贯通办学全程,六大体系相辅相成、有机联动,构筑起学校特色鲜明、系统完备的育人格局。

立足教育发展新起点,学校将赓续军工红色基因,坚守立德树人初心,持续优化校园环境、精进课堂质量、夯实师资力量、丰富特色课程。以匠心育人、以初心育才,培育德才兼备的新时代学子,持续赋能区域基础教育高质量发展,续写学校育人新篇章。

(袁睿群)

