

# 菏泽一中高三三部

## 寒假生活指导

班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

2019/1/30——2019/2/19

你的日积月累终将成为别人的遥不可及!



# 致全体学生家长的一封信

尊敬的家长：

您好！

2019年春节即将来临，在各位家长的关心支持下，学校圆满完成了2018年的教育教学任务，在此，向各位家长表示衷心的感谢，并致以新春的问候和祝福！

为了让学生度过一个安全、健康、文明的假期，减轻学生的学习负担和家的经济负担，规范教师行为，治理“有偿补课”，树立菏泽教育的良好形象，特向家长告知以下事项。

一、寒假是同学们调整身心状态、丰富课外知识、养成自学习惯、提高实践能力、感受家庭亲情、体验民俗文化的有利时机，对学生紧张的学习是一种必要调节。请您不要给孩子报各类有偿补课辅导班，要科学培养孩子的自控能力和自学能力，帮助孩子合理安排假期时间，认真完成老师布置的假期作业，积极参加社会实践活动。

二、为做好治理有偿补课工作，教育部、省政府和省教育厅出台了文件，划定了红线，市教育局发布了通知和治理方案，学校也制定了措施，严禁在职教师从事有偿补课活动或组织、动员学生接受有偿补课，对在职教师有偿补课开展专项整治。菏泽一中成立了专门的督察组，对于查实的违规教师将根据相关规定严肃处理。菏泽一中在职教师有偿补课举报电话：5296006；举报邮箱：sdhzyz@126.com。

三、假期里多与孩子沟通交流，增进亲子情感；与孩子一起制定假期计划和作息时间表，监督孩子落实计划；鼓励孩子主动自主学习，独立探索疑难问题；组织孩子与同学组建学习共同体，合作互助，解疑释惑；孩子在学习中遇到困难，在自己难以解决的情况下，可以通过电话、网络向老师或同学求助；引领孩子参与社会实践活动，阅读经典名著。

孩子是家庭的希望，更是社会的希望，让每个孩子平安、健康、快乐的成长是我们共同的愿望。在这里，我们恳请各位家长自觉抵制有偿补课，一如既往地支持学校发展。

祝您家庭和睦，生活愉快！

此致

敬礼！

山东省菏泽第一中学

2019年1月30日

## 致全体同学的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

2019年的春节即将来临，紧张忙碌的学校生活暂时告一段落，轻松愉快的寒假生活正拉开序幕。

春节，是中华民族最重要的传统节日。在这个阖家团圆、普天同庆的春节假日里，同学们可以在节俗中体验优秀传统文化，在家庭中感受温馨幸福亲情；可以在锻炼中调整身心状态，在阅读中丰富课外知识；可以在自主学习中提高独立思考能力，在实践服务活动中增强社会阅历和奉献精神。

为了让同学们度过一个安全文明、丰富充实、健康快乐的寒假，学校向同学们提出以下建议。

一、增强安全意识，提高自我保护能力。注意用水用电安全和饮食安全，外出注意交通安全，游玩时要提高警惕，坚决杜绝擅自外出，单独外出或单独在家时要注意自我保护，有事要先与家长汇报。

二、积极践行社会主义核心价值观，争做文明中学生。制定科学合理的作息计划，生活有规律，行为合规范；不抽烟，不喝酒，不进“网吧”，不进非健康娱乐场所；遵守交通规则，恪守社会公德，诚信友善，展现文明风范。

三、合理安排假期时间，科学规划自己的学习。认真完成老师布置的作业，复习旧知识，预习新课程，温故知新；增强学习的主动性，提高自主学习、独立思考的能力；组建学习共同体，与同学合作学习，互相帮助解疑释惑；遇到困难，首先自主思考解决，解决不了的，可以借助网络或向同学和老师求助。

四、以好书为伴，与经典为友。开展读书活动，提高生活品位，丰富精神世界。根据老师提供的阅读书目，寒假中每位同学要认真阅读两本以上经典名著，书写不少于3000字的读书笔记或读后感。

五、积极参与社会实践活动和体育锻炼活动。利用假期，同学们有组织地到乡村、社区、街道、企业、单位等地方开展社会实践活动、公益志愿活动和社区服务，进行社会调查；在家中主动做一些力所能及的家务劳动。

祝同学们春节快乐，阖家幸福，健康成长！

山东省菏泽第一中学

2019年1月30日

## ——六大习惯成就第一名

学习上占第一，并不是遥不可及的事情。之所以你占不了第一，主要有两个原因：第一、生活方式、学习方法不正确，第二、没有坚强的毅力。在这里面毅力是第一重要的，学习方法是第二重要的。你如果按占第一的方法去学习、去锻炼，一般都会超过现有的第一。辉煌的第一是不是要经过艰苦的努力才能得到呢？说它艰苦是因为“培养坚强的毅力”是世上最艰苦的工作，只有你具有了坚强的毅力才可能成为第一，当然正确的生活方式和学习方法也是特别重要的。在这里什么是坚强的毅力呢，只要你能按下面几点要求去做，而且每天都做记录，持之以恒，每天都不间断地坚持一个学期、一年、三年，那么你的毅力就足以达到占第一的要求了。在这项锻炼中就怕你中间有间断，风雨、心情、疾病、家务等等都不是你中断锻炼的理由。你要记住，学好学业是你学生生活中最重要的，没有什么工作的重要性会超过它。除了坚强的毅力，正确的学习方法和生活方式也是很重要的。

### 第一、要过心理关

第一人人可以占，原来占第一的同学也不一定就比你更聪明多少，脑细胞也不一定比你多。爱迪生不是说过“天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的灵感”吗？！所以你第一要过心理关，就是说：要坚信你一定能成功，一定会超过现有的第一，包括现在是第一的你自己。

### 第二、要天天锻炼

没有一个健康的身体，你什么事也做不好，即使偶尔做好了，也不能长久。每天30分钟左右的锻炼一定要天天坚持。锻炼的形式多种多样，跑步、打乒乓球、打篮球、俯卧撑、立定跳远等等都可以。有些同学好面子，见到别人不跑步，怕自己跑别人看见了不好意思，那就错了，健康的身体才是做一切事情的本钱。

### 第三、学习态度要端正

每次上课前，一定要把老师准备讲的内容预习好，把不好理解的、不会的内容做好标记，在老师讲到该处时认真听讲。如果老师讲了以后还不会，一定要再问老师，直到明白为止。当一个问题问了两遍三遍还不会时，一般的同学就不好意思问了，千万别这样，老师们最喜欢“不问明白誓不罢休”的性格了。上课时要认真听讲，认真思考，做好笔记。做笔记时一定要清楚，因为笔记的价值比课本还要大，将来的复习主要靠它。

课下首先要做的不是做作业，而是把笔记、课本上的知识点先学好，该记的内容一定把它背熟。这样会大大提高你做作业的速度，即平常说的“磨刀不误砍柴功”。做作业时应该独立思考，实在不能解决的问题，再和同学、老师商量。问同学时，不要问这道题结果是什么，而是要问“这道题究竟怎么做？”“这道题为什么这样做？”有的同学总是问：“这道题是什么意思，读不懂。”这是低级问题。如果读不懂题就问，能问出什么名堂，别人讲的你能听懂吗？所以，一定要多读几遍题，理解题目的内涵，大部分题其实你是会做的！

### 第四、正确面对错误和失败

当有的知识你没有在课上学会、当你的练习做错时或者在考试中成绩太差时，你既不要报怨，也不要气馁，你应该正视这自己不愿得到的现实。没有学会不要紧，把该知识写到你的纠错本中，然后问同学问老师，再把正确的解释或结果，写到其它页

上。错了题也是这样，考试失利不就是错的题多点吗，正确的方法是把原题抄到《备忘录》中，把正确的做法学会后，把做法和结果写到其它页上，如果能注上做该类题的注意事项，就会把你的学习效率又提高 30%—60%。之所以把答案或解释写到其它页上，就是为了下次看知识点或错误的题目时，再动动脑筋，想想该知识点的理解和解释情况，再练练该题的做法和答案。错误和失败并不可怕，只要你能正视它，一切都会成为你成功的动力。有的同学，一开始，错题很多，抄也抄不完。这时，应该归类，分类汇总之后，你会发现：你的多处错误竟然都是因为一个知识点不会造成的。有时，的确是多个知识点都不会，那么应该尽自己的最大努力，攻克一个是一个。“学无止境”是人生的一个态度，高中阶段的学习是有止境的，学会一个，不会的就少一个，考试时就应该多得一些分数。之所以越学越差，就是因为你对每一个知识点都是一知半解，似乎都学了，其实考试时又都不完全会，结果就得不到分数，这时你可能又归结为“粗心、大意、马虎”等等，而继续随波逐流，用一知半解的旧知识去理解和学习新知识，新知识对你来说就会更加难学。可见：关键是“学一个、懂一个、会多个”，要追求“多题一解”。“打井”原理可能对你有所启发：挖了多个井，都未出水，结果劳而无功，一无所获。其实不是下面没有水，而是挖的深度都不够。

### 第五、记账

你的学习一定要有一本账，你什么时候做得好，记下来，什么时候错了题，记下来(注：账本上只记“今天错题为纠错本第几页第几题)。课下几点几分学了英语，记录好；几点几分至几点几分学了物理记下来。把你生活中锻炼、学习的分分秒秒记录在你的账本上，把你每次作业和考试中的正确题数、错误题数和错误题号(纠错本上的页号题号)一一记录在你的账本上。把你每天学会的知识点都记录在账本上，以备明天、后天再检查一下自己是否真正掌握了这些知识点。在账本上过去了几天的知识点，你一定要学会并能熟练掌握。

账本记录的是你学习、锻炼中每一个细节。这样记下来，在校生活中，每天约有一页 32 开纸的记录量，不在校时可能有两页 32 开纸的记录量。在星期和假期里千万不能间断。把你的账一天天积累起来，这就是你所走过的第一之路。

### 第六、惜时如金

被誉为“发明大王”的美国科学家爱迪生从来不让自己空闲一会儿，只要脑子里出现一个新的想法，无论吃饭吃到一半时，还是半夜一觉醒来时，他都会立即抓住不放。他每天工作十几个小时，直到实在疲倦，才在实验室内稍睡一会。由于他每天工作时间比一般人长得多，相当于延长了生命，所以在他 79 岁时，就宣称自己是 135 岁的老人了。时间就是生命，时间可以创造奇迹！道理虽然十分简单，然而在现实生活中，真正懂得珍惜时间的人却不是很多。所以，有志者就应当像那些科学家一样惜时如金，分秒必争。

学习出类拔萃是我们努力的目标，是我们考上高一级学校的必要条件，也是我们走向社会后，做好每一件工作的资本。同学们，去争取第一吧。如果你一年年按上面的要求做，你一定能占第一。如果大家都这样去做，即使你占不了第一，一定也能成为出类拔萃的学生，因为大多数的同学没有这样的毅力，没有这样好的学习方法和生活方式。同学们，为美好的明天努力吧！

# 寒假学习指导

教师寄语:

假期是同学们与家人团聚的美好时刻，是调整身心的重要阶段，是放松，是挑战更是机遇！相信大家一定会充分利用寒假这个加油站，向自己挑战，向弱项挑战，向懒惰挑战，向陋习挑战，超越自己，迈向成功！

成长的道路上，有舍才有得，需要大格局。放松团聚过后，拿起假期作业，伴着外面的热闹，享受自己的安静，解一道题，看一本书，离梦想更近一步。不忘初心，方得始终！

## 语 文

“天时人事日相催，冬至养生春又来”。春天的步伐正渐渐向我们靠近，2019年新的乐章已经奏响，我们带着一年的收获迎来了寒假，这是一个黄金衔接点，是高考冲刺的开端。在这里全体语文老师诚心给大家几点建议。

1. 认真完成寒假作业，开学后上交。
2. 挑选自己最薄弱的一两个专题重点突破，要保证题量，总结每一个专题的做题方法，提高语文素养。
3. 请同学们准备一个积累本，把寒假作业中出现的成语、古文化常识、语境默写等需要积累的认真积累下来。
4. 找准作文突破点，从审题、立意、语言、结构、素材等方面各个击破。可买一本高考优秀作文，选取你所欣赏的作文结构和模式进行模仿和学习。
5. 用阅读支撑写作。让我们共读经典：《平凡的世界》（路遥）《活着》（余华）《四世同堂》（老舍）
6. 有时间观看以下电视节目：  
《加油向未来》陈鲲羽（全民学科学）《开讲啦》中国南极最高点昆仑站站长《我是演说家》节目熊浩《家国天下》徐吉如《少年强则国强》  
中央二套（中国的经济实力，中国制造，中国创造，中国筑造）  
中央四套（国际影响力）中央七套（军事强国）中央九套（纪录片）中央十套（科教兴国，文化讲坛）中央十一（文化自信）中央十二套（平安中国）培养自己的家国情怀，能够心系祖国，感受祖国的强大和繁盛。

## 数 学

同学们，高三第一学期已结束，2019 年寒假即将到来，在半年的学习和多次考试中，同学们积累了很多知识，但也暴露出了很多的问题，寒假里怎样进行合理的规划，如何利用有限的时间来进行高效的复习至关重要，数学组全体教师给同学们提出以下建议：

1. 对一模复习的知识点查缺补漏，遗忘处，薄弱处，易错点应重新研读教材，做对应习题进行专题复习巩固，可以适当提前二轮复习，
2. 完成寒假作业，开学后上交。
3. 要提前进行二轮复习，以便适应春节后的二轮复习，做好时间规划，假期完成。
4. 假期要建立错题本，开学后上交。
5. 假期里要定时限时进行 5 套近 5 年全国高考题试卷的训练，做完自己进行改卷、统分、双色笔纠错任务，错题整理在错题本上，开学后上交这 5 份试卷。

预祝同学们 2019 新年快乐，2019 高效复习，2019 金榜题名！

## 英 语

春耕、夏作、秋收、冬藏，学习正如四季的交替一样是一个不间断的过程，每个时间段的学习都是不容放松的，同学们在快乐的寒假可不要懈怠哦，期望你们能在高中最后一个寒假，惊天逆转。为了你的惊天逆转，英语组全体教师给你们提出以下建议

### 一、必做任务

1. 有计划地完成老师布置的寒假作业。
2. 结合课本以及复习学案复习一轮复习中的重点词汇、短语和句型，反复诵记。
3. 根据平时错题类型，针对性补漏。对于高考考查较多的时态语态，定语从句，名词性从句，非谓语动词题型方面，可把语法书上相关章节复习一遍并专练高考真题，融会贯通，步步为营、稳扎稳打。
4. 坚持每天背诵的习惯。重点背诵老师给你们印制的作文和二轮中的重点短语

### 二、选做任务

1. 成绩优秀的学生（120 分以上）
  - ★ 加强阅读。得阅读者得高考，假期要进行大量广泛的阅读，训练阅读速度。可借助于报刊杂志（如：英语测试报，21 世纪英文报等）
  - ★ 收看英语电视节目。如 CCTV9 英语频道节目，选看两部经典英语原版电影，寓学于乐。如 The Shawshank Redemption, Forrest Gump, The Princess Diaries, The

## Pursuit of Happiness

### 2. 成绩中等的学生（95—119分）

这一群体特征为基础知识掌握不牢固，阅读能力稍弱。

★ 加强阅读（要求同上）

★ 把一轮复习教材中的知识点系统地梳理一遍，把重难点整理到笔记本上并反复复习。

★ 培养朗读的习惯。每天早晨起床后，选择课本的阅读文章或高考真题中的完形填空大声朗读，培养预感。

### 3. 成绩较为薄弱的学生（95分以下甚至不及格的学生）

这一类学生基础知识欠缺太多，不会分析句子结构，需要先过词汇记忆关。

★ 每天有计划地记一部分单词、短语等基础知识。

★ 加强阅读，可以读阅读理解题，或者选择简单的英文小说。

★ 把一轮复习教材中的知识点系统地梳理一遍，并把重难点整理到笔记本上。遇到看不懂的句子可电话求助于老师或者查阅参考书。

★ 背诵新概念短文，培养语感。

## 政 治

亲爱的同学们：

盼望已久的寒假终于来临了！假期既是同学们休息放松的好时机，同时又是整装待发、继续冲刺的新起点。大家都在努力，如果你的寒假时光荒废了，你在追赶的路上将会更加吃力。怎样才能度过一个既轻松愉快又收获满满的有意义的寒假呢？请大家尝试做到以下几点：

1. 制定一个切实可行的学习计划，把每天要做的事情安排好。尽量按在校时间合理安排自己的生活和学习。这是首当其冲的任务。

2. 通过电视、网络等媒体了解国内国际时事新闻和中国共产党和中国政府在现阶段的基本路线和重大方针政策。建议观看央视一套《新闻联播》、《焦点访谈》和新闻频道的《新闻周刊》《新闻1+1》等栏目，并从中选取你认为有价值的两个时政事件，从经济、政治、文化和哲学四个角度对材料进行分析，努力与教材知识对接，做到理论联系实际。

3. 回扣教材主干知识，绘制单元思维导图。努力把四本必修教材的主干知识复习一遍，并选取自己最薄弱的四个单元，尝试提取每个单元的关键词和主干知识，抛开课本，按照自己的思维方式绘制详尽的思维导图。

4. 在认真完成寒假作业的基础上，仔细核对答案。注意分析主观题的答题思路和

总结答题方法。有针对性的对相关题目进行整理和再次训练，以练促记，防止出现长期不做题而导致知识点运用方面的失误。另外，对于寒假作业中的疑难问题和易混淆的知识点做好记录，整理到积累本上，以便以后复习时更有针对性。

同学们，目标就在前方，开足马力，加油向前冲冲冲！！

## 历史

以下是对我们努力拼搏意志坚定因而可爱的同学提出的寒假期望：

盼望已久的寒假终于来临了！假期是同学们休整的好时机，我们怎样才能度过一个既轻松愉快又收获满满的有意义的寒假呢？请大家尝试做到以下几点：

1. 制定一个切实可行的学习计划，把每天要做的事情安排好。尽量按在校时间合理安排自己的学习和生活。计划制定后强迫自己执行，这是重中之重、重中之重、重中之重，重要的事情说三遍。

2. 认真将教材再通读一遍，然后回扣教材主干知识，绘制单元思维导图。努力把三本必修教材的主干知识复习一遍，找到自己最薄弱的知识，提出自己对该部分的疑问，并记在专门的本子上。

3. 在认真完成寒假作业的基础上，仔细核对答案。注意分析主观题的答题思路和总结答题方法。有针对性的对相关题目进行整理和再次训练，以练促记，防止出现长期不做题而导致知识点运用方面的失误。另外，对于寒假作业中的疑难问题和易混淆的知识点做好记录，整理到积累本上，以便以后复习时更有针对性。

同学们，能不能逆袭，能否超越以前的自己，就看你度过了一个怎样的假期！坚持就能胜利！

## 地理

高三的寒假生活要过得别有风采，为此建议大家在地理解复习时注意做到：

1. 抓“概念”重“消化”
2. 抓“原理”重“理解”
3. 抓“归纳”求“规律”
4. 抓“综合”重“联系”
5. 抓“一般”推“特殊”

具体做到：坚持每日一题，务必自己写出解题思路，规范答题内容。

祝愿同学们寒假愉快，阖家欢乐，万事如意！

## 文科综合练习安排表

学习内容	建议完成日期	本人完成情况：时间及存在问题（记下题号或疑难问题）
文综（一）	2.1（腊月廿六）	
文综（二）	2.8（正月初四）	
文综（三）	2.12（正月初八）	
文综（四）	2.16（正月十二）	
备注		

## \_\_ 班 \_\_ 同学的寒假日志

时间	学习内容	班主任督导
1月30日		时间： 方式： 要点：
1月31日		
2月1日		
2月2日		
2月3日		
2月4日		
2月15日		
2月6日		时间： 方式： 要点：
2月7日		
2月8日		
2月9日		
2月10日		
2月11日		
2月12日		
2月13日		
2月14日		
2月15日		
2月16日		
2月17日		
2月18日		
2月19日		
2月20日		

## 寒假生活自我总结：

## 家长的评价：

家长签名：\_\_\_\_\_

注：2019年1月30日（腊月二十五）—2019年2月19日（正月十五）为寒假时间。

2月20日（正月十六）开学时请学生将寒假作业、《寒假生活指导》（填写完整，家长签字）交给班主任。

## 寒假学习共同体活动记录单

班 级		组 长			
成 员					
活动地点					
监 督 人 (签名电话)	1		4		
	2		5		
	3		6		
时 间	内 容		时 间	内 容	
班主任评价： <div style="text-align: right; margin-top: 50px;">                     签名                 </div>					

教师寄语：用勤奋战胜懒惰，用毅力战胜懈怠，用自制战胜诱惑，你就一定能战胜高考。耐得住寂寞，抵得住诱惑，管得住自己，你就一定能实现梦想。

寒假作息建议时间表	
起床	6:30
体育锻炼	6:40-7:00
晨读	7:00-8:00
早饭	8:00-8:30
第一时段	8:30-10:00
第二时段	10:20-12:00
午饭及午休	12:00-14:00
第三时段	14:00-15:50
第四时段	16:00-17:00
体育锻炼	17:00-18:30
晚饭	18:30-19:00
第五时段（综合训练）	19:00-21:30
阅读及记忆	21:40-22:30
熄灯休息	22:30