

高考在即 你准备好了吗

■本报记者 覃岩峰 汪辉 文 丁友明 图

备战高考

复习冲刺篇

语文：

抓住写作等三个重点

郑州一中高级教师王惠明认为，考生要转入强化训练阶段，每周进行两次模拟训练，一次作文训练。把每次错题分类整理，着力从解题技巧、答题思路和题型特点方面总结规律。

要取得高分，王惠明认为，考生要抓住语用、阅读、写作三个重点。后一阶段要强化训练：一方面在语言的简明、连贯、得体方面要从严训练，立足于以不变应万变；另一方面要注重

仿写、改写、续写等新题型的练习。另外，近几年，各种作文考查形式纷至沓来，总结起来有四种主要考查形式：话题、材料、看图、命题。话题作文，就是以话题为中心的命题作文；材料作文，就是从材料中提取“话题”，并以此为中心观点的命题作文；命题作文，以命题为“话题”的话题作文；看图作文，以图为中心“材料”，解读出一个“话题”的话题作文或命题作文。

数学：

解题方法要有创新

郑州一中高三数学备课组组长李军丽认为，首先要回归课本，夯实基础，强化主干知识。

其次，考生在日常学习中要注意积累，加强理解，多总结，多分析，善于发现交汇处的闪光点。

最后，李军丽强调，通过前一阶段的复习、考试，每个同学对自己的薄弱环节已经有了一个比较清晰的认识，对某些掌握

不牢固的部分应该集中精力，集中时间进行重点突破。过去失分较多的地方就是你可以提高最快的地方。对已经掌握比较熟练的地方提高的空间相对较小，就可以少用一些时间。对高考题型中(选择、填空、解答)不适应的、失分较多的，需要强化训练。对特别困难、超出自己能力范围的个别问题，可以根据自己的时间和精力酌情处理。

英语：

做好笔记提高效率

郑州一中英语教研组组长张新伟认为，英语的要求与往年差别不大。后期复习基础知识重在巩固，关键在活学活用。

基础知识包括词汇和语法。词汇方面主要是重点词汇的语境意义、搭配、习惯用法以及一些同义词近义词的辨析。语法方面主要是2007年高考大纲所列重点语法(词法、句法)项目的领会、掌握和运用，关键是在真正理解的基础上悟出其精神实质。

张新伟建议学生每天记5~6条名言名句，考试时如能用得恰当，可能为作文增分。这段时间同学们不用盲目地做大量习题，每一类型的作文以10篇为宜。写完后，让有经验的老师看看，指出不足之处，可以有针对性地改进。

最后，张新伟建议，渴望在高考中脱颖而出的优秀考生要有意地多接触一些命题灵活的题目，提高对不同风格命题的适应性。

物理：

要注重实验复习

郑州二中高级教师张建伟表示，高考注重能力的考查，但不会脱离知识去考查能力，考生要立足基础知识，重视教材，回归课本。

近几年来在高考中理论联系实际的试题增多，需要考生反复阅读理解试题所给的信息，去掉干扰的信息，提取出有用的信息，从所给的物理过程、物理情景中建立物理模

型，然后再根据所学知识进行解答。

他说，《考试说明》中的“设计和完成实验能力”将是今后考查的重点，考纲中要求的是设计和完成实验的能力，即能解释实验现象和结果，得出实验结论；能根据要求设计简单的实验方案，能灵活地运用已学过的物理理论、实验方法和实验仪器去处理问题。

化学：

不要完全依赖课本

郑州二中一级教师于艳慧认为，冲刺阶段要在全面中讲重点，在规范中讲策略，在强化中讲效益。

一是要以“本”为本，以“纲”为纲。复习过程中，要切实做到重视课本而不完全依赖课本。

二是要重视实验复习。在最后阶段的实验复习中，考

生应尽量创造机会多实践；并且在解答实验题时，把答题过程当做动手做实验来对待。

三是要建立知识结构，突出主干知识。化学中的主干知识包括基本理论、元素化合物知识等若干个知识点，一定要加重复习。

最后要及时反思和总结，严格纠错。



备战高考——饮食心理篇

●营养要均衡

市三院营养科医师张素革说，在考生营养方面，首先解决心态问题，有些家长认为，孩子这段时间吃了什么东西就能增加几十分或者就能变得特别聪明，这都是不现实的，合理营养为的是让考生保持最佳应试状态，同时防止在非正常时期生病。

在营养方面，最重要的是保持均衡，即热能要充足，其次蛋白质要充足，优质蛋白主要来源于鸡、鸭、鱼、蛋、奶等动物性食品，同时大豆类食品也富含蛋白质，其中鱼类中含有的脂肪酸有利于智力的提高；此外，维生素要充足，维生素主要来自于新鲜的蔬菜、水果和杂粮；最后，无机盐类

高考越来越远，这个时期如何合理安排膳食、保证充足睡眠、减轻压力，身心健康地迎接考试？

●睡眠要充足

睡眠充足，不但能帮助人们有效恢复体力，还能帮助提高创造力。市五院神经内科袁学谦博士说，对正处于学习重压的考生来说，应保持8小时的睡眠。午睡时间不是越长越好，而应以一小时以内为宜，这样既能有效消

除疲劳，又不至于睡得过沉而不易醒来。

●调整好心态

“望子成龙，望女成凤。”希望自己的孩子能考出理想的成绩，是家长和老师的普遍心理，而这种心理无形中给学生造成了巨大的压力。袁学谦博士提醒考生家长，进入最后的冲刺阶段，考生反而会感到自己似乎还有这样那样的知识没有掌握好，通常会因此产生紧张焦虑情绪。家长要保持一个平常心态，用轻松、镇静的态度去感染孩子，帮助考生积极调整心态，树立信心。让阳光的、积极的心态占据主要心理位置，就能有效地消除对考试的紧张感和恐惧感。



高考考生能否选好真正的优质2B铅笔，将直接影响到考试成绩。2006年郑州市质检局定制了6万支优质铅笔赠给考生，为我市考生取得好的成绩立下了汗马功劳，许多家长希望今年参加高考的考生也能有优质的放心铅笔可以使用。

一、深呼吸。复习完功课后，做深呼吸。要缓慢、放松，吸完一口气后，略停1秒钟再吐气。如此反复多次。

二、按摩内关穴。用右手大拇指按在左手臂内腕正中处(手掌纹下三横指正处，通常是表带处)，顺时针按摩36次，在心里默念“镇静”，这当然也是一种强烈的心理暗示。

三、想像放松。当在自己冲凉时，想像把自己的紧张、疲劳、焦虑冲刷掉的效果更好。

四、静坐休息。当你静坐时，心跳放慢、血压下降，压力的症状有所减轻，有能力控制局势。当局势

失控时，也是压力最大的时候。

五、放声大笑。当你发自内心地大笑时，体内引起压力的激素肾上腺素开始下降，免疫力增强。这种效果能持续24小时。

六、倾听音乐。每天用上一段时间听听音乐，能使你的身心处于一种愉悦的状态。

七、多想点美好的事情。多想好事可以阻止体内形成压力的种种变化。我们经常感到精神负担是因为无法摆脱不良情绪，如果多想让你喜欢的人 and 事，效果就完全不同了。

七种方法帮你减压

政治：

摒弃练习回归课本

郑州二中高级教师张学惠认为，对于政治而言，考前梳理知识，提高掌握基础知识的质量尤为重要。

抓热点，把握可能命题的角度和思路。2007年应特别关注：构建和谐社会、加强改善宏观调控、发展现代农业、关注民生共享发展成果、建设资源节约型和环境友好型社会、建设创新型国家、大力发展文化事业、中非中俄中日关系等。

张学惠提醒，考生要将高三经

历的主要考试试卷进行整理，再看一遍自己曾出现过的失误，找出知识漏洞、思维方式的偏差、答题规范上存在的问题等，抓紧时间弥补，争取在高考中避免类似错误。

讲规范，注意答题技巧。他特别指出，高考评卷是采点给分，政治试题的答案来自教材、时政及材料，答题尽可能采用教材中的知识点、关键词及时政热点术语、材料的关键句来答题，容易多得

历史：

基础与能力并重

郑州二中高级教师罗征认为5月15日至5月30日应回归课本，认真读书，6月1日至6月6日要看以前做过的题，这样，心情就会平静下来，找到成就感。

要经常把做过的比较大的题目的试卷拿出来多读，特别要注意大题目的答题思路和答案。要注意自己做题的题目，原因在哪里。

要坚持基础与能力并重，历史是一门记忆性很强的学科，但记忆

应该在理解的基础上去记，比如，历史知识存在着大量的规律性结构，理解了就能触类旁通，得心应手；比如，革命的爆发的原因，不外乎经济基础、政治基础、思想准备、客观形势、核心力量几个方面。同时要在学习中加强比较分析，在分析比较中深化完善意识，提高解题应试能力，分析比较是重要的思想方法，也是重要的学习方法，同时也是高考命题的基本思路。

地理：

热点要深挖细究

郑州二中一级教师孙继昌，结合自己多年在高三地理教学中的实践，认为临近高考，地理复习要“回头”看看，区域热点要深挖细究。

第一，要通过大纲查缺补漏，看教材。对照《大纲》列出的考点及要求，检查自己对书本知识掌握的情况，对要求掌握的内容，做到能懂得“如何应用”。

第二，要通过典型习题，看解题方法。精选几套典型试题，通过做题、析题、纠错，来回顾常见的各种解题方法。

第三，要通过教师指导，看错题集。考前有针对性看看学习过程中的错误和遗漏。此外，区域热点要深挖细究。孙继昌说，对区域问题的考查始终是高考的重点，但考查区域时主要是以载体地图的形式出现，这就要求教师必须指导考生熟练掌握世界主要经纬线。



生物：

要注重应试技巧

郑州二中高级教师张静娟认为，现在的复习一方面通过做题查漏补缺，另一方面通过回归课本再串知识体系。要取得高分，重要在于应试技巧。

要合理分配时间，5道选择题一般需要12分钟左右，时间不能太短，第二卷可以不按顺序作答，最好先做自己的优势科目，一卷求准确，二卷求规范。

详细来说，在解答选择题时，一是要求考生速度较快，就是从审题到选取答案的反应要快。二是要准，就是选得准。选择题多数是对基本概念和基本规律以及一些现象的考查。故应从学过的基本概念和基本规律出发，搞清题意，充分应用生物概念、规律、公式和图像，采用常规解题方法和特殊解题方法，从而迅速选择正确答案。