



# 六月 让我们轻松高考

距离高考还有10天,紧张的气氛随处可以感受得到。在校园,学生们“谈高考色变”,老师们则想尽办法为学生减压;在家里,家长紧张不已,唯恐自己做得不好影响孩子。在这紧张的时刻,怎么做才能使学生在考场上发挥得最好呢?

本报记者 郭在伟 实习生 王吉祥 张晓爽

## 决胜高考 心态决定一切



由于心理负担过重,这段时间不少高三学子出现了焦虑、失眠等考前综合症,国家二级心理咨询师刘俊涛告诉记者,学生应该通过自我调节,保持良好心态。刘俊涛建议,不想看书的时候可以与同学聊聊天,谈谈未来的打算等美好的事情;做些必要的户外活动,吸收新鲜空气,这些都有助于心态的调整。

刘俊涛告诉记者,家长要以平常心对待,不要对孩子过于关心,以免加重孩子的焦虑情绪,以免造成更大的压力。刘俊涛强调,在这段时间,老师和家长要特别注意角色的转换,只有从教授者、管理者转变为陪伴者,孩子才更能感温暖。

### 复习答题有技巧

临阵磨枪,不快也光。复习已经到了最后阶段,考生知识积累的过程已经结束,现在要做的就是查漏补缺,完善自己的知识体系。

“临近高考,学生成绩已经稳定下来,现在最重要的就是要自信地面对高考。”郑州外国语学校高三语文老师袁艳磊告诉记者。“在最后的10天里,学生复习要更有针对性,文科生要注意回归课本,强化记忆;理科生要注意梳理知识点,使知识系统化,尤其要多看错题本。”

考试时心态十分重要,袁艳磊提醒考生,一定要记着“我难人亦难,不必畏难,多得分就是胜利;我易人亦易,不可大意,少失一分就是胜利”。

回民中学高三十班班主任李俊老师建议,考场上,一定要合理分配答题时间,先易后难。另外,选择题做完就涂答题卡,不要到最后没时间涂卡或者忘记涂卡。

### 作息饮食要注意

进入6月,考生已进入战斗状态,大脑高度紧张,身体能量消耗多,再加上

天气炎热,让考生吃好、睡好,成为重要的任务。

市第三人民医院营养师专家建议,早餐摄入的能量可以占到全天能量摄入的30%,一定要让孩子吃好早餐。多吃如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等补脑的食物,以保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。据介绍,高考期间,给考生吃色彩丰富的食物,能促进食欲。长期的压力和疲劳会导致胃肠功能紊乱,多吃一些补充膳食纤维蔬菜、水果、粗粮,如玉米面、荞麦面、豆面等有助于改善这种状况。

“考生要安排好作息时间,午睡最好别超过40分钟。”该院神经内科主任王继立医生提醒,考生睡眠时间过长或过短均不宜,特别是午睡不要超过40分钟,这样才能保持清醒的头脑和足够的体力。

## 决胜高考 拒绝一切意外

考生在考试时,可能会出现忘带证件、走错考场、想上厕所等突发情况,影响考生的情绪,《河南省2010普通高等学校招生全国统一考试考务工作实施细则》对这些突发情况作了以下规定。

### 未带准考证、身份证怎么办

按规定,考生进考场时,需出示准考证和身份证。若出现忘带或丢失的情况,经带队老师或有关方面证明,确系本场考生,经主考批准,可以让考生先进场考试。但要告知考生委托他人在本场考试结束前取回或补办证件。在考试结束前将证件交给监考员核查无误的,该生本场考试有效,否则本场考试无效。

根据规定,准考证丢失的到报名所在的考区招办补办;身份证丢失的到户口所在的公安部门开具带照片的身份证明,并由公安部门在照片上加盖骑缝章,在考试结束前把证件交给监考员。

### 误入考场怎么办

如果考试尚未开始,要求考生回到自己的考场考试。如果考试已经开始,考生已接触答卷,可以让考生考完这一科,试卷转至原考场整理装袋。允许误入本场的考生考试应该报告主考批准,并由主考确认考生属于本考点其他考场的考生。

### 想上厕所怎么办

考试期间,原则上不允许考生上厕所,若原因极为特殊,应报告主考批准。由主考指派两名场外工作人员陪同考生一同上厕所,做到时刻不离,防止考生在途中或厕所内作弊。

### 突然患病怎么办

遇到考生考试时身体状况发生问题,监考员应立即报告主考,如经考点医务人员简单处理能坚持考试的,应允许考生继续应试,但不得延长考试时间。如考生难以坚持考试或需到考点外医治的,应劝其停止考试。考生离开考场,即由主考指派两名以上工作人员时刻不离,进行监护,直至当科考试结束,确需离开考点治疗的,要报考区主任批准。

### 想提前交卷怎么办

按照规定不允许考生提前交卷。如确因患病等特殊原因考生无法坚持到考试结束的,监考员应立即报告主考,由主考根据情况按照有关规定处理。

5月24日,惠济区相关领导到东风路小学视察校园安全防范工作时,实地查看了校园门卫配备情况、学校周边环境、校园监控系统等几个方面。崔永刚 马伟亭 摄

5月25日,金沙小校举行课型研讨交流活动,活动旨在进一步加强学校各科教师对新课程的研究,对各学科、各种课型的教学思路和步骤进行更深层次的研究,从而促进教研组相互交流,推进校本教研工作。郭在伟 摄

为丰富教师生活,美化办公环境,南阳路第二小学日前为每位老师送上了一盆花草。崔军伟 常亚琳 摄

5月10日,二七区棉纺路小学举行了一场以“感恩社会”为主题的升旗仪式,市特巡警三大队的特警、二七区巡防队王立岩分队及巡防机动队河医分队的巡防队员等受邀参加本次升旗仪式。汪桦霄 郑皓 摄

回民第一小学日前举办“我为六一喝彩”美术作品展评活动。全体学生积极参与,精心绘制了一幅幅健康活泼、富有情趣、创意的儿童画。葛琦 摄



## 决胜高考 细节决定成败

今年,我市在高考的各个环节都有明确的规定和要求。不管是考场纪律还是答题要求,考生都要谨记于心,以免给自己带来不必要的麻烦,甚至遗憾终身。

### 开考15分钟后不得入场

根据要求,考生需凭准考证、身份证按照规定时间和地点参加考试。开考前25分钟(第一科前移10分钟)预备铃响后考生开始入场,10分钟内入场完毕。需提醒考生的是,开考15分钟后,迟到考生不准入场。而外语科目考试则需考生在开考

### 手表、涂改液均不能入场

与往年一样,今年考生进入考场仍旧不能戴手表。根据规定,考生入场,除准考证、身份证、2B铅笔、书写的黑色签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮外,其他物品不准带入场。每个考场配备有挂钟作为考生计时参考,具体考试时间以考点铃声为准。

### 认真阅读 规范作答

答题前,考生一定要认真阅读答题卡上的注意事项,务必先认真核准条形码上的考生号、姓名、考场号和座号,无误后再将自己的姓名、考场号、座号、考生号在规定位置填写清楚。选择题的答案用2B铅笔涂黑,即将自己认为正确答案的题号对应的方格用2B铅笔涂黑;非选择题答案,须使用0.5毫米的黑色签字笔书写,字体要工整,笔迹要清晰。答题时,要严格按照题号所指示的答题区域作答,超出答题区域书写的答案无效。



★近日,2010年 CCTV-10 希望之星英语风采大赛河南省决赛落幕,郑州外国语学校高二年级学生王昱凯获一等奖,将代表河南省参加全国预选赛。

郑州外国语学校不断改革创新外语教学方法,在坚持小班授课的基础上,积极开发校本教材,不断探索新课程标准下教学新模式,通过聚焦课堂、英语教研研讨会、教学论文大赛等途径,不断提高课堂教学水平,通过开展英语角、英语模仿大赛、英语演讲比赛、英语艺术节、模拟联合国等课外活动,激发学生学习英语的兴趣,学生在各类英语比赛中屡屡获奖。赵军浩

★河南省省部重点技工院校第四届校级领导羽毛球赛日前在郑州财经技师学院开幕。从27日起,各校代表经过三天的角逐,充分体会“友谊第一,比赛第二”的精神。本次比赛分团体赛和个人赛两组,有28支代表队参加,共有参赛选手98人,是近年来规模最大、人数最多的,也是惟一一次在校内场馆举办的一届。据介绍,本届比赛由河南省人力资源和社会保障厅主办,河南省重点技工院校系统联合会和郑州市财经技师学院联合承办。河南省省部重点技工院校校级领导羽毛球赛已经成功举办三届,已成为技工院校间相互交流办学情况的一个载体,而深入人心。王吉祥



## 为工作在农村一线的教师喝彩

去年8月,在二七区教体局三票制公开选拔中,我成为了一人双岗的副校长,为了促进城乡教育发展的均衡化发展,我来到了地处郑州南部郊区的、最南端已经和新密接壤的侯寨乡中心学校,其所辖十五所小学、两所中学在某种意义上可以说都是农村学校。我踌躇满志地来到了新的工作岗位上。一到这里,我就被工作在农村的教师所感动,她们远离喧闹、便利的城市,守着内心的宁静,默默地为农村学生付出自己的心血。在这工作的老师中,很多都在市内居住,来学校要花费40多分钟,有一个老师住在郑州西北的沟赵,却在郑州最南端的三李小学工作,她每天早上7:30准时到学校迎接学生,晚上8点左右到家,从来没有迟到过。了解到这些情况,我内心久久不能平静,这个事情看起来很正常,但是对于一个人,日复一日,风雨兼程,这是一种怎样的坚持!这是对教育承载着强大而坚定的信念,对孩子充满着热爱的教师才能有的一种平凡而伟大的行动。还记得去年11月,一场突如其来的

暴雪让整个郑州的交通陷入了瘫痪状态。早上6点,大部分人都还在家中的时候,侯寨乡中心学校郭富莲校长,走了整整4个小时,湿透了鞋来到了自己的岗位上。因为她心里牵挂着的是全乡每所学校、每位师生的情况。到了单位,她第一时间给每个学校打电话询问情况,令我更感动的是,无论是本校教师、支教教师全部到位。当时,我问一个家很远的教师:“怎么来的?为什么不请假?”她腼腆地笑着说:“没办法,走着来的,不来孩子们怎么办?”这句平凡的话,让我泪眼朦胧。就是这些看起来平凡的农村教师,用自己最淳朴的行动,做出了让我终生难忘的壮举。

一年来,城乡教育交流工作开展得如火如荼,我从内心深处想对工作在侯寨乡一线的农村教师们说:“是你们无私付出给了我莫大的感动和支持,让我在城乡交流工作中饱含激情,和你们并肩在农村教育这片土地上默默耕耘。我为你们骄傲!我为你们喝彩!”

二七区陇海中路小学 贾琳



## 本报·小记者海选火校园

本报讯(记者 汪桦霄 实习生 张晓爽)由郑州日报主办、陈中数理化培训学校承办的“陈中杯”小记者、小编辑海选暨小记者写作、数学思维大赛活动自启动以来,受到了社会各界的广泛关注,许多家长打来电话进行咨询。5月25日,二七区交通路小学利用上午第三节课组织3-6年级的学生参加了海选初赛。

据了解,初赛以笔试的形式进行,卷子由陈中数理化培训学校提供,考试内容包含语文和数学。考试结束后,同学们纷纷表示这次考试与平时的考试有很大区别。“我觉得这次题有点难,有很多课本之外的知识,如果不注意观察生活,有些题就做不出来!”交通路小学六四班

唐雪纯对记者说。交通路小学六二班史珊珊是学校的大队长,从三年级开始就是郑州日报的小记者。“这是一次很好的锻炼机会,成为小记者,不仅有利于提高写作能力,还有利于培养观察力、责任心。在捕捉校园点点滴滴的同时,能更深入到同学中关注他们想了解的什么,促进日常的团结。”史珊珊说。

“同学们热情很高,都想成为小记者!”交通路大队辅导员刘老师表示,“这个活动很有意义,不但可以进一步提高少先队员独立工作的能力、社会活动的能力和适应环境的能力,还能培养他们的新闻写作兴趣,提升写作水平。”据刘老师介绍,交通路小学平时就非常注重培养学

生的阅读写作能力,有不少学生在关工委举办的“激情奥运 阳光校园”“我的祖国”等国家级比赛中获奖,另外,很多班级后面放着书架,学生会在老师布置班会内容前就先在网上搜集资料,主动做手抄报互相宣传学习。

“我家孩子知道小记者要海选了,高兴得不得了!”交通路小学学生顾胜的家长告诉记者,“我非常支持孩子去参加海选,这对孩子各方面的能力都是一次很好的锻炼。”

活动自启动以来,学生参与热情很高,已经在聚源路小学、百花艺术小学等多所学校成功举办,据主办方代表介绍,海选初赛将于6月10号截止。其间,将在在每个学校先选拔出30-50名小记者。

## 巧用民间熟语 提高写作能力

中学生写作能力是语文能力的重要内涵之一,包括立意能力、布局谋篇能力、言辞能力,它要求学生能稳妥的遣词造句、修饰润色,书写成文。我在训练学生写作时,鼓励学生大量收集当地的民间熟语,并提倡学生在写作时合理运用。实践证明,合理运用民间熟语能有效提高学生写作言辞能力。民间熟语包括俗语、谚语、歇后语、流行语等。俗语是民间口头常用的短小、定型、形容性短语,如“背黑锅”、“二百五”、“半斤八两”等;谚语是民间集体创造,广为口传,言简意赅,如“寒从脚起,病从口入”、“瓜不苦不甜”等;歇后语是喻体、解体连接而成较为定型的趣味性语句,如“饿老雕叫驴——想大挨饿、青花红涩柳——中看不中吃”等;流行语指在民间流行的反映新近世风的时尚性词语(包括网络用语),如“酷”、“土得掉渣儿”、“偷白菜”等。

从被动完成任务到主动收集,三年来,每个学生都能收集上千条熟语,分类整理,编辑成册,以门、纲、目分类。在收集的过程中,学生必须掌握每条熟语的意思、包含的哲理。每次作文课上,我会

挑选两三条给学生讲解。个人认为,写作中使用民间熟语必须注意三个结合:

合文体。即要与文章体裁相结合,从各种体裁的需要出发,忌滥用。一般来说,熟语的使用频率从应用文到说明文、议论文、记叙文、小说依次递增。

合语体。即要与文章的表达方式、语气口吻相结合,也就是要分场合。要分清文章某一部分的表达方式是什么。

合道体。即要与文章中心的表达相结合。学生要从表达文章中心的角度出发,科学运用。

民间熟语在中学生写作训练中的科学运用有以下三点好处。有利于提高学生学母语,使用母语的;有利于培养学生正确的人生观、价值观;有利于增强学生的实践能力、开展研究性学习。

民间熟语具有很强的实践性。它来源于实践,又应用于实践,学生就乐意开展研究性学习,参加各种形式的实践活动。

河南省获嘉县黄堤镇中学 负荣水

近日,聚源路小学的校园记者与民革郑州市委代表一行来到荥阳环翠岭小学,看望手拉手小伙伴,为他们捐款并祝福他们儿童节快乐。宋晔 摄

为培养幼儿的动手能力,建新幼儿园本周把“厨房”搬进了课堂,孩子们在老师的教导下,认真地学习着包饺子、饺子……感受着劳动的快乐。张震 摄