

郑州日报 郑州市教育局 联办 热线电话 :67655572 67655500



中招在即 积极备考 从容应对

一年一度的中招考试已进入倒计时,学生们马上就要走进考场,迎接中考的挑战。在仅剩的一周时间里,考生该如何备考?记者采访了一些相关专家来为各位考生“支招”。

本报记者 郭在伟 李杨 实习生 张晓爽

心态制胜 考前轻松减压

“中考考的就是心态,因此同学们一定要信心百倍地走进考场。”郑州市心理咨询师协会专家、高级心理咨询师冯俊方建议各位考生,在中考的压力面前一定要放下思想包袱,端正心态,认识到中考只是人生学习的一部分,不要把中考对人生的影响想象得太大,这样有利于缓解内心的恐惧、焦虑。

冯俊方认为,考生的大部分压力来自于“考不上好高中就考不上好大学,考不上好大学就没有好的出路”这种“一考定终身”的心理暗示,而家长的焦虑也对孩子有很大影响。他建议家长在这个时期要以平常心面对,不要对孩子过于关心,在孩子面前张口闭口都是考试,以免加重孩子的焦虑情绪,还要避免家庭琐事分散孩子的精力。“家长轻松的心态是可以感染孩子的。”冯俊

方说,在考生压力过大的情况下,家长需要帮助孩子做一些自我调整,可以让孩子找同学朋友聊聊天,或者进行一些体育锻炼,如慢跑等,不要把注意力一直放在考试上面。

回归课本 重视应试技巧

“现在这个阶段,复习最重要的就是回归课本,注重基础,加强记忆。”中考在即,郑州五中初三年级王学军向各位考生提供了一些复习建议。

“最后阶段,‘看’比‘做’更重要,一定要避免题海战术。”王学军认为,有些薄弱学科不是短时间内就能补上去的,学生一定要学会舍弃,有针对性地复习,可以看看错题本,总结做题经验,尽可能在短的时间内取得更好的复习效果。

对于中招考试中开卷考试的历史、思想品德两科,王老师提醒考生不

要因为是开卷考试就疏于复习,“考试时间紧张,不可能都用在翻书上,因此理解记忆甚至背诵都是必要的。为了方便考试时查找,考生一定要熟悉所准备的材料,可以自己做个目录,做到心中有数。”

掌握一些考试技巧也有助于考生水平的发挥,王学军建议同学们要注意答题速度,合理分配时间。卷子发下来,要遵循先易后难的原则,确保基础知识不丢分。答题过程中要避免犹豫不决,反复修改答案。“考试时千万不要紧张,可以拿些清凉油缓解心情。”王学军说。

健康饮食 调整身体状态

临近考试,考生已进入战斗状态,大脑处于高度紧张,身体能量消耗多,在这关键时刻,考生一定要健康饮食,

把自己的身体调整到最佳状态。

市第三人民医院营养科主任张素军建议,一定要让孩子吃好早餐,以便充足供给大脑必需的能量,保持旺盛的精力和较好的考试状态。中考期间,可以给考生吃色彩丰富的食物,以促进食欲,补充营养。

另外,张主任强调保健品并非考试制胜法宝。“许多家长热衷于给孩子购买保健品,其实,药补不如食补,人工配置的保健品再好,其营养也不全面。一些药物还会破坏人体的阴阳平衡。若保健品滥用、过量使用等,对人体不但无益,反而危害多多。”

该院神经内科主任王继立医生也提醒考生,备考期间,应保持日常作息习惯,不要起早贪黑复习,午休时间保持在半个小时左右。失眠的考生不要服用药物,可以喝杯牛奶,看会儿杂志,在轻松的环境中入睡。

相关链接

对于中考中的各学科,最后的复习和考试中应注意哪些问题?一些经验丰富的老师给出建议,帮助考生从容应对。

数学

要重视对基础知识的归纳整理。归纳应按知识模块进行,对概念、定理、公式、法则不仅要熟练掌握,准确叙述,还要学会灵活运用,以便在考场上看到题目,马上就能想到相关知识,节约思考时间。

一定要细心计算,提高准确率,做完题目要检验,保证会做的题目不做错。

学会把综合题分解成若干小题,步步为营,各个击破。千万不要感觉自己做不完整而放弃。

英语

就英语学科而言,整个初中阶段所要学习和掌握的不仅仅是知识内容,更重要的是对初中英语整个语言学习系统有一个清晰的理解,这样才能在中考中应万变。

应该熟悉题量、题型,准确把握时间,做好考前的适应训练。可以准备几篇小短文,写作过程中要多用自己熟悉的单词、词组和句型。考前坚持每天20分钟左右的英语听力训练。

化学

中招试题70%以上为基础题,因此要加强对化学基础知识、主干知识和重要知识的全面掌握,同时注意对知识的实质理解,对一些基本概念、基本理论等不仅要知其然,更要知其所以然。

复习要注意回归课本,课本中的习题、例题、实验、插图等常用作题的材料。

熟知化学基本概念、公式和每种元素、物质专用的化学符号,并正确使用,稍有差错,就可能造成前功尽弃。

语文

确保基础知识和文言文部分不要失分。文言文默写做到不漏字、不添字、不改字、不颠倒语序、不写错别字,还要做到深刻理解、灵活运用。

现代文阅读部分需要考生进行归纳总结,对记叙文、说明文、议论文常考的题型及答题方法进行归纳总结,形成一定的答题套路。这样可以节省时间,也可以让答案更加标准。

作文要重视日常积累,但也建议准备几篇范文,也可以熟悉以往自己比较精彩的文章或段落,为中考作文做好积淀。作文审题立意非常关键,一定不要怕花这个时间。

校园速递

★6月11日,市曲剧团的舞台演出车来到郑州航院,剧团演员为在校大学生演出了《三子争父》、《麻疯女》两场传统曲剧,至此,“周末戏曲大舞台”高校巡演活动正式启动。

“周末戏曲大舞台”是省“十大惠民活动”之一。较往年不同,今年市政府联合省教育厅计划面向全省高校演出传统剧目20余场。

据郑州市曲剧团负责人杨伟龙介绍,面向大学生演出的曲剧剧目多为弘扬中国传统美德的经典剧目,“一方面对大学生有教育意义,同时可以加深他们对传统戏曲的了解,弘扬传统戏曲文化。”

据了解,从6月11日郑州航院首场演出开始,该活动将持续到今年11月份。葛畅

★近日,惠济一中被省教育厅、省文化厅、省新闻出版局、共青团河南省委、省文学艺术界联合会、省校园文化艺术促进会六个单位联合授予“河南省校园文化艺术工作先进单位”荣誉称号。

据了解,为使校园生活充满生机与活力,惠济一中坚持将文明高雅而又丰富多彩的校园文化生活与培养学生综合素质结合起来,一手抓思想教育,一手抓校园文化建设,丰富多彩的活动活跃了校园文化生活,又全面提高了学生的思想素质和文化素质。王新路

★快乐的暑假即将到来,为了保障学生能够过一个快乐安全的暑期,金水区祭城二小、南阳路一小组织开展安全知识讲座,让学生们了解防火、防水、防电等知识,过一个快乐安全的暑假。海建利 曹静

★“奉献爱心,尽职尽责,让校园平安、和谐!”近日,伴随着六名少先队员在队旗下的庄严宣誓,二七区路砦小学“安全巡查队”正式成立。

为创建平安校园,保障学生课间活动安全,6名少先队员自愿担任安全巡查员。经过培训,巡查员们“上岗”了,经过一天的辛劳,校园里追赶打闹的现象减少了,上下楼梯慌张莽撞的同学没有了,巡查员们露出了开心的笑容。

校园安全巡逻队的成立是学校建设平安校园的一项重要措施,既有利于维护校园秩序,同时也坚定了学生的安全防卫意识,使学校的安全工作做到全体动员,齐抓共管,为共创平安校园奠定了基础。荆荣霞

毕业了 错题本送给学弟学妹



本报讯(记者 郭在伟/文 宋晖/图)毕业了,曾经用过的复习资料如何处理,废品还是一撕了之?郑州七中的高三学生给出的答案是:送给学弟学妹。

在昨日举行的郑州七中高三学

生毕业典礼上,该校的高三学生将自己整理的错题本赠送给了即将升入高二的学弟学妹们。已经参加完高考的七中学生徐明告诉记者:“错题本是我们高二阶段学习时整理出来的学习难点、重点以及易错点,可以说是高三学习的‘知识宝典’,把错题本送给即将升入高二的学弟学妹,可以让他们在复习时作为借鉴,少走弯路。”

记者在现场看到,拿到错题本的高三学生都非常兴奋,不少学生在好奇地翻看之后,郑重地将错题本收藏。

郑州七中校长王保军表示,高三学生将自己的错题本赠送给准高三学生,不仅是一种学习方法的传承,更是一种刻苦向上的学习精神传承,希望每一届七中中学都能将这一知识财富传承。

在当日的毕业典礼上,16名七中的高三毕业生还光荣地加入了中国共产党,进行了新党员宣誓活动。

海韦霞 摄



为孩子学习防身术以求自卫,近期不少家长选择给孩子报跆拳道班。在河南省先锋跆拳道俱乐部,记者看到很多小学生在练习跆拳道。俱乐部潘经理告诉记者,跆拳道作为一项全民运动,不仅能够增强体质,提高反应能力,还能增强防护意识。张晓爽 摄

片新闻



近日,二七区汉川街小学在二七广场举办了“安全叮咛代代传,我只要您平安”为主题的现场绘画比赛。同学们在12米的长卷上凝神作画,交通安全、用电安全、消防安全、施工安全等精彩画面跃然纸上。这次安全绘画活动提高了学生们“安全发展、预防为主”的意识和应急避险的能力。汪桦霄 郭双喜 摄



6月13日,郑东新区聚源路小学各班以不同形式开展了“赞屈原 颂忠魂”端午节主题中队会。许多班级还动员学生利用假期开展包粽子、制香囊等富有传统文化内涵的端午节主题社会实践,让学生感受传统,了解民俗。马灵君 摄



为创建文明畅通的交通环境,近日,黄河路第一小学的小交警们在交警的指导下,在学校周围易发生交通堵塞的路口上岗执勤,纠正违章,全方位地体验了交警生活。作为金水区少年交警大队的一个中队,黄河路第一小学的少年交警,利用休息的时间刻苦训练,认真学习规范的指挥手势和交通法规,并在交警一大队的带领下体验交警工作。图为小交警正在进行刻苦训练。海韦霞 摄

教师博客

在我刚有记忆时就很奇怪,我的家中为什么总有三五成群的大哥哥、大姐姐围坐在妈妈身边。慢慢长大一点了,我知道妈妈是一名教师,她是在给大哥哥、大姐姐谈天说地讲故事。那时的我,仰着小脸望着妈妈,心中充满了骄傲与自豪。后来妈妈告诉我,她的故事都是从书中看来的。我惊奇的目光打量着大大小小厚薄不一的书,心中充满了好奇——那里面有什么样的神奇世界呢?

我的第一本书是“小人书”。虽然在妈妈的帮助下才能看得明白,但是里面的故事已深深地吸引了我。随着年龄的增长,我的“小人书”的数量也在长,我也能像妈妈一样把书中的故事讲给弟弟妹妹听了。《小兵张嘎》《黄继光》《董存瑞》《闪闪的红星》……黑白画面为我的童年抹上了淡淡的色彩,让我心中留下了永远的红色记忆。

中学时代,妈妈的书读完了,我就到邻居家同学家

去借,借来后就毫无目的的囫圇吞枣地读。《人民文学》《作品》复刊后,妈妈常年订订,一期到手我饭不吃觉不睡也要一口气看完它。由于我所居住的矿区每周只有一趟邮车把报纸杂志、信件带来,所以邮车成了我心中最大的期盼。那时的我读书的书很少,有童话、中外名著也有杂志,等等,完全是一种饥不择食的状态。

1979年,年仅14岁的我带着简单的行李,远离父母住进了离家几百里学校的集体宿舍。三年的学习时光,看“闲书”依然是我的最大爱好。《钢铁是怎样炼成的》《苦菜花》《阳光照在桑干河上》……一部的书籍,让未成年的我在陌生的环境里,学会了自信与坚强。

1982年,还没有选举权的我,在当图书馆管理者的理想破灭之后,带着失落走上了三尺讲台。带我的老教师退休时把自己积攒了几十年的书籍和教学资料也都送给了我,我如获至宝。这些书为我打开了一扇门,一扇通往学生心灵的门。在我教学渐入佳境时,我也

感到自身储备的不足。报专科、学本科,接受继续教育,尝试各种新的教学手段。案边的书籍不断变换,新的信息不停地吸收,虽然这个时期读的许多书是为了拿到各种各样的证,带有功利的性质。但是心灵的充实,业务能力的提升,让我成为读书的最大受益者。

步入中年的我,上有老下有小,每日杂事缠身,大块的读书时间已经很难寻找。闲暇时常常在想,没有书的年代,四处找书,彻夜捧读。现在名目繁多的各类书籍唾手可得,阅读的范围却在缩小。我是否退步了?直到有一天读到下面的一段话,我才恍然大悟:“少年读书,如隙中窥月;中年读书,如庭中望月;老年读书,如台上玩月,皆以阅历之浅深为所得之浅深耳。”

与书结缘,源于母亲;与书结缘,始于需求。

我喜欢宁静,喜欢淡泊,喜欢平凡的生活。读书促我长大,助我成才,历练我的稳重。

二七区棉纺路小学 周莉丽

书缘