

临阵磨枪讲技巧 信心满满上考场

本报记者 王红 左丽慧 文 丁友明 图

考前复习

“考前最后一周,仍旧做大量的题或索性什么也不做都是不合理的。”省实验中学高级教师杨卫红说,高考复习进入冲刺阶段,这个阶段的复习应使考生在基本知识、基本技能、应试心理和应试技巧等方面得到进一步检阅、强化和提升。

梳理基础知识 重点查漏补缺

最后7天,考生每天要做的事,就是看课本。按照课本目录回忆所学知识,将知识点系统化。同时,一定要利用课本、错题集、高考真题这些“法宝”查找知识漏洞,消除空白死角。

静下心来,对照《考试说明》和前一阶段的练习,把课本上的基本知识再梳理一遍。每天安排一定的连续时间(大约一个小时)来尝试自己构建完整的知识网络,相关知识点要横向、纵向联系,加深理解,及时解决有疑问的知识点。变课本知识为自己的学问,这样才能以不变应万变。对《考试说明》中没有涉及的知识要大胆删去。将自己记忆困难的知识提炼出来写到小本子上,考前可以再看一遍。

复习到这个阶段总有一些学生会有这样的疑问:课本看了好几遍了,可是一到做题时,就答不到点子上。

这说明考生掌握的知识不够系统,运用学过的知识灵活地分析问题和解决问题的能力还有欠缺,这就需要考生按照《考试大纲》中的知识体系,把分散在课本中的知识进行梳理,并整理形成清晰的框架。

梳理教材知识时,要按照模块复习主干知识、重点知识、易错知识等。重点知识应包括自己平时问题较多、知识点记忆较多、高考中出现频率较高的章节内容。

在这一阶段,考生要把精力多投入较薄弱的学科上面。而且要根据各科的特点安排时间,对于文科综合这种需要记忆的科目,考前这段时间应是提分最快的时期,考生要尽可能多背一些知识点;而对于数学和理综,要回归课本,做一些基础的综合训练。

分类归纳总结 错题不能再错

考生在梳理完知识点后,就能够从知识体系里明确知道自己哪方面做得不够,更能增加对知识的理解与运用。

考生现在应该放缓做题频率,保持手感就行,把前期做过的各种试卷、练习中的错题进行剪辑归类,建立错题本。研究错题,复习对应部分的知识,领悟所考知识的内涵和外延。

梳理错题时,要分清是解题规范的疏漏,还是理解偏差的问题,还是记忆错误问题;要注意解题思路的归纳总结,错误集中的点作为训练重点,有目的地精选一些材料进行训练,不让同样的错误在高考中出现。

后期的复习做题中一定要做到:(1)使用专业术语进行答题,而不能使用生活化语言去答题。(2)注意文字叙述的逻辑性、条理性和完整性。(3)勇于作答,克服定式心理。对于新颖的信息类、设计类等陌生题,首先心理上不畏难,面对考题,要对题目的背景和条件详加考察理解,进而确定原有的知识经验能否在此运用。

通过前一阶段的看和做,最后把自己最易失分的题目再用两天左右的时间集中回顾一下。例如:所有试卷中的文言文,或者语法,或者多选题。还有一个是看错题、老师重点强调的典型题。可以完整地看一份试卷,也可以一次看几份试卷上相同内容不同类型的题目。将看试卷时得到的经验教训记录下来,考前再回顾一遍。不同的科目,自己的失分点往往不同,因此在看试卷时对自己容易失分的题目要多看多想。

选做高考真题 提高应试技巧

历年来,许多考生在最后阶段都忽视做题,结果进入考场后感到手生,很难进入状态,考生要坚持每天练15~20分钟,做3~5个中低难度题以保持应试的“手感”。

每天做少量模拟题训练感觉,增强考试信心,对高考进入状态很有帮助。时间安排最好对应相应科目的高考时间,以培养良好的时间兴奋点。但是不能做很长的时间。一些高考失利的学生总结的教训之一,就是考前十天八天不做卷子,只看书,待进入考场拿起卷子就会感觉手生,找不着感觉,进不了状态,考试很不满意。如生物,每天做十个单选题、两个多选题、两三个综合题,或把一份试卷分两天三天做,考前最好做一份完整的模拟卷。

高考真题考查问题既全面又突出重点,逻辑性强,难度适中,规范性强,设问角度巧妙,不同设问之间联系紧密,没有模拟卷过难或过易。这一阶段考生应选做一些近几年新课标的高考真题,从而明确高考命题的思路和方式,检测对知识的掌握程度和在审题、解题能力方面的欠缺,提高复习的针对性和有效性。

分析前几年的新课标高考试卷,会发现试题对教材材料相应模块知识基本固定。所以,考生可以分析个人前期多次模拟考卷中,在哪种题型、哪块知识上失分较多,做题难度大。然后,结合纠错本、课本反复琢磨研究有关题目,力争弄清楚,找出规律。

“看书没状态,不知道该复习啥。”离高考仅剩一周了,不少高三学生这样发牢骚。高考前珍贵的一周,考生该如何度过才能有更好的发挥,记者咨询了省会有着多年一线教学经验的老师、往届考生及多方专家来给学生支支招,踢好“临门一脚”。

考前时间表

根据多年的送考经验,老师们给广大考生列了考前复习时间表,考生不妨对着时间表计划一下自己的学习。

5月30日~31日:针对前一阶段做考卷时暴露出来的问题,复习相关知识,理清解题思路。做一些基础性习题,保持迎考状态。

6月1日~2日:仿照高考的时间安排,做一次模拟自测,并对照答案,自己评卷……调整生物钟,尽量保证

学习时间跟高考时间同步,即上午9:00~11:30,下午3:00~5:00,中午稍微休息一下,但不要超过半个小时。

6月3日~4日:再做一次模拟测试和自我评卷。

6月5日:对照答案,自己评卷。其好处在于查找自己遗漏的知识点,模拟

估分。当晚开始整理考试必备物品,如果有缺漏还可以有时间及时补上。

6月6日:考前最后一天,建议考生不要再看书,调整好心态,好好休息,晚上可以读一些报纸杂志,适当看会儿电视,在放松心情同时丰富知识,也许还能第二天的作文开拓思路。

考生经验谈

代表人物:2010年高考河南省理科第一名 姚宏翔
高考成绩:681分(含加分)
就读院校:清华大学

备考经验:首先,我觉得要按部就班地做题、总结。做题能够让我集中精神,心情就能比较平静。其次,在平时复习的时候和考场上我就经常在心里喊:“你肯定能行。”另外,如果在场上遇到有点拿不准、不太会的可以先做后面的,做完了再回过头来看。我去年考数学的时候,前面的小题有些难,就用的这个策略,就不会特别慌张。

代表人物:2010年高考河南省文科第一名 何文君
高考成绩:645分
就读院校:北京大学

备考经验:文科必须注重基础,抓住课本。在高考中,虽然很难找到照搬课本能得满分的,但只要把课本中的知识运用好,照样可以得高分。考前,可以把课本的基本知识点再串联一遍,不要在基本项上失分。同时,回顾“错题本”是我感觉比较有用的一个学习方法。不光在上面整理错题,也可以总结一些容易被自己忽略的知识点。



高考前,考生要将课程系统复习一遍,做到触类旁通,举一反三。(资料照片)



高三学生要积极大胆地对习题进行演练,通过在黑板上书写,加深印象。(资料照片)

重点关注

看清答题卡 莫丢“冤枉分”

今年是我省实施课改后的首次高考,试卷新增选考题,答题要求也随之变化。本报给考生们提个醒:别因粗心,让原本会的题目,因选答和填涂失误而丢“冤枉分”。

考试过程中,考生务必要认真阅读答题卡上的说明和要求,按照要求进行选答和填涂。选考题在作答时需任选一题作答,如果多做,只按照所做题目的第一题记分。

考生在解答过程中,做哪题,必须将所选题目对应的题号“涂黑”,不然这题不算成绩。所以大家要先选后答,答非所问必然无分。同时,一定牢记在各题答题区域内答题,超出区域的答案是无效的。

考场莫违规 视频记诚信

今年高考防作弊手段再升级。我省将在高考前建立覆盖所有试卷保密(保管)室和考场的视频监控系统,省、市及考点监控指挥平台将互连互通,实现省招办网上巡查、市招办网上巡查、考点视频监控三级监控指挥功能。

考试期间,试卷保密(保管)室、试卷分发(回收)场所等重要场地和关键位置,实现视频监控。所有的标准化考场必须全部启用。考场监考与视频监控相结合,实时监控与后期检查相结合,视频监控记录连同考场记录一并作为考场违规行为处理的依据。同时,考生的违规事实还要记入其高考诚信电子档案。



高考前,考生饮食要荤素合理搭配,营养分配均衡,不要让考生吃生冷和发霉变质食物。(资料照片)

温馨提醒

作息调整:提前适应高考日程

因为高考的时间安排与在校时的作息有很大的不同,所以从回家自习的第一天起,考生要将作息做适当的调整,使自己有一个适应的过程。

- 1.你不必赶着去上学了,每天起床时间可稍晚一些。
- 2.为了保证有充沛的精力去参加高考,从现在起就睡眠时间要逐步提前。
- 3.根据高考时上、下午考试之间有较长时间间隔的特点,并且也为了有充沛的精力参加下午的考试,考生要保证每天午睡半个小时。午睡要从回家自习这天起就开始进行,这样才能逐渐养成习惯。
- 4.白天,考生应避免频繁外出活动。晚上,可在父亲或母亲的陪同下在居住地附近散步。

保证睡眠:过长过短都不宜

市第三人民医院神经内科主任医师王继立说,高考日渐临近,在这个阶段,考生睡眠时间过长过短均不宜。

一方面,临近考试,考生不要过早黑复习,也不要为了保持精力,早早上床休息,早上床反而睡不着,岂不浪费了时间。考生应按平常的作息时间按时睡觉,一般晚上10点就寝,早晨6点钟起床,保持8小时的睡眠。此外,考生要学会轻松起床,晚上躺下入睡或早晨醒来起床前,在床上用5分钟放松全身:先绷紧脚趾,后渐渐放松。接下来放松脚掌、小腿、大腿、臀部,直到上身和脸部肌肉。

王继立提醒考生,生理学研究表明,人体睡眠分浅睡眠与深睡眠两个阶段。如果人们在深睡眠阶段突然醒来,势必造成大脑出现供血不足,人体不适感大约持续30分钟左右才会逐渐消失。因此,午睡不要超过40分钟,这样既能有效消除疲劳,又不至于睡得过沉而不易醒来。

考前食谱:均衡搭配 确保早餐

如何给考生制定良好的“考前食谱”?市第三人民医院营养科主任侯喜信说,一定要让考生吃好早餐。早餐是启动大脑的“开关”,早餐摄入的能量可以占到全天能量摄入的30%。吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力和良好的考试状态具有重要作用。

“应多吃一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。”侯喜信还强调,考生不要暴饮暴食,以免加重胃肠负担,否则不但对健康不利,而且可使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。

合理的早餐应该有粮食,也应有富含蛋白质的食物,干稀搭配,主副食兼顾。侯喜信提醒,早餐不宜吃过多的高蛋白食物,多吃这类食物,上课容易犯困。这是因为高蛋白的食物不太容易消化,吃太多,血液都跑到消化系统消化高蛋白,脑子缺氧,反应慢,容易打瞌睡。

侯喜信说,高考期间,给考生吃色彩丰富的食物,能促进食欲,增强健康。如:红色食物西红柿、草莓;紫色食物茄子、洋葱、葡萄;黄色食物胡萝卜、橘、橙等;绿色食物青菜、芹菜、西兰花;黑色食物有黑芝麻、黑木耳等;白色食物如竹笋、冬瓜、茭白等。

不过,营养均衡的饮食对提高注意力至关重要,食用富含铁的食品、糖类食品以及足够的脂肪酸,都会使大脑功能发挥到极限。侯喜信建议,鱼是最好的健脑食品。

祝福

莘莘学子
考试顺利
马到功成!

