



周末聚焦·高考冲刺

“看书没状态,做题找不到感觉,不知道该怎么复习啥。”距离高考还有10天,一些高三学生却感觉自己“不会”复习了。高考在即,如何高效备考、在考试中发挥最佳水平?省会有着多年教学经验的老师、往届考生及心理专家共同向考生支招:高考,不仅是比拼知识的考场,更是比拼心态的“战场”。迎接高考,信心和细心尤为重要。

【考前复习】

做好计划 有条不紊

冲刺阶段的复习,一定要做好计划,最怕打乱仗。省实验中学高级教师杨卫红说,复习冲刺阶段,要根据自己的优势和劣势制定一份具体的复习计划,每天完成什么任务、几点到几点复习哪一科、复习什么资料等都要明确。一方面,可以保证复习效率;另一方面,复习起来不会丢三落四。

高效备考,要做好以下三个方面:

回归课本查漏补缺

郑州一中教师赵明杨建议,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。将薄弱知识点写张小本子上,考前再看一遍。

重温试卷消灭错题

重温以前做过的试卷,把最易失分的题目集中回顾一下。注意解题思路的归纳总结,不让同样的错误在高考中出现。

选做真题模拟备战

郑州外国语学校高级教师吴新亚建议,最后阶段,考生要定时定量以高考的心态做题,模拟高考实战状态,提高做题的效率和准确率。

【考前时间表】

学习安排 老师支招

根据多年送考经验,老师们列出了考前复习时间表,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的问题,复习相关知识点,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:按照高考时间安排,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,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:根据模拟自测情况,查找查漏补缺,模拟估分。整理考试必备物品,如果有缺漏及时补上。

6月6日:考前最后一天,调整好心态,好好休息,可以读一些报纸杂志,在放松情绪的同时丰富知识。

【考生经验谈】

高分考生 分享心得

代表人物:去年高考河南理科第一名 谢远航

高考成绩:720分(含加分)

就读院校:清华大学

备考经验:最后一周,我根据考试先后顺序复习,最先复习最后考的科目,这样考试前一天刚好复习第二天要考的内容。这段时间我不再做新题,主要看课本和笔记。进入考场先闭目养神30秒,什么都不要想,集中精神进入考试状态。做题时要保持头脑清醒,告诉自己做完一题就拿到一分,让自己不断有信心,这样才会越做越兴奋,同时提醒自己时刻保持细心。

代表人物:去年高考河南省文科第一名 王盼

高考成绩:680分(含加分)

就读院校:清华大学

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。要根据个人情况制定复习计划。进行考前训练时应注意:平衡各科时间,尽量不留弱项,强势科目仍应每天练习,兼顾全体;保持充分练习量但不陷入题海式训练。

迎战高考 信心细心最重要

本报记者王红文丁友明图



相互交流,消灭错题。

【心态调整】

信心细心尤为重要

老师们建议,考前冲刺,复习重点不要再放在难题攻关和突破上。因为考卷的难易程度一般是遵循7:2:1的比例,也就是70%的基础题、20%的提高题和10%的难题。考生要努力争取70%易题的准确率,这是达到本科线的基本保证,也能增强考生应考的自信心。

考前最后阶段,浮躁、焦虑的心情,会直接影响学习效率。部分考生认为,“高考在即,已经学不进什么了,干脆来个彻底放松”;还有一些考生唯恐错过“最后的机会”,挑灯夜战连轴转。这两种心态都不可取。不必过于忙碌或特意地悠闲,做些自己喜欢的事就是一种放松。比如:散步、听听舒缓的音乐等。调节好学习状态,不要使自己筋疲力尽。高考冲刺,信心、细心、积极、乐观的心态是成功前提。

【助考贴士】

出现“万一”如何应对

高考在即,本报记者总结考生应注意的问题、可能遇到的种种“万一”及对策,以备考生需要。

手表涂改液不能带进考场

开考前25分钟,第一科考试开考前35分钟,预备铃响后开始入场,10分钟内入场完毕。开考15分钟后,迟到考生不能再入场。外语考试开考前30分钟入场,考前15分钟禁止入场。

入场时,监考老师会用金属探测器检查。每个考场配备有挂钩。考生不能将涂改液、修正带、手表或其他计时工具带入考场。开考信号发出后才能答题。当科

考试结束前,不能出场。

忘带证件可先考试后补证

考试期间,考生身份证丢失或者忘带的,经带队老师或监考核对,主考批准,进行登记后,方可进场参加考试。考生家长或学校带队老师需尽快取回考生身份证或补办带有照片的临时身份证明,交考点主考、监考。来不及补办的,在全部考试结束后3天内,考生补办第二代临时身份证,并交县(市)区招办进行审核验证。

考生准考证丢失或忘带的,经带队老师或监考核对,主考批准,方可进场参加考试。考生家长或学校



指点备考,细心聆听。

【提醒】

家长更要有颗平常心

考前冲刺阶段,家长同样要减压。团市委12355青少年维权及心理咨询中心心理专家袁林方建议,最后几天,父母重点是帮孩子做好心理准备和身体适应,家长更需要有一颗平常心看待高考。

言辞适度冷淡 后勤尽心保障

考前家长应避免给孩子施加压力,不要过多地叮嘱孩子,避免过分照顾孩子,言辞上应适度地“冷淡”。尤其需要注意的是,家长不要说“不要紧张,考不好也没有关系”、“再坚持一下,好好考完,你和爸妈

都解放了”等话,因为这些话只会增加孩子的心理负担。妈妈的一个拥抱、爸爸拍拍肩膀等肢体语言就足够表达对孩子的爱了。从后勤保障上再帮孩子检查一下,必备物品绝不能遗漏。

考前不定分数 考中不谈成绩

每年高考题目难易程度不同,不要给孩子定各门功课考分目标,不要要求孩子非要考上哪一级学校。考试期间,不要考完一门就急着跟孩子谈结果。告诉孩子只要尽力就可以了,至于结果如何,不要想那么多。

家长不必送考 莫给孩子加压

考试时不送孩子去考场,即使征得孩子的同意也要在送达考场后尽快离开,最好不要在考场外陪考,一是可防止交通堵塞,二是不给考场内的孩子增加压力。

饮食不要特殊 注意预防疾病

复习最后阶段,不要特殊安排饮食品种,按照平时饮食习惯,多选择一些容易消化吸收的食物。考前饮食要多喝水,多吃水果。考生应注意预防感冒、中暑、腹泻等。

市互联网协会成立

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 薛曼曼)25日上午,郑州市互联网协会成立大会暨揭牌仪式举行。省通信管理局副局长赵会群、副市长马健出席。

市互联网协会由郑州联通牵头,联合郑州移动、郑州电信、郑州铁通共同发起,现有发起单位的4个市级分公司和郑州大学、中原证券等35个单位会员。协会成立后,将充分发挥协会联系政府、服务企业,促进行业自律的功能,发挥熟悉企业、贴近企业的优势,逐步建立体制完善、行业规范、制度健全的协会体系,为促进我市互联网发展和郑州都市区建设作出贡献。协会的成立,也标志着我市互联网发展进入了一个崭新阶段。

法制宣传基本实现 行政村社区全覆盖

本报讯(记者 王晋晋)25日,市人大常委会副主任贾记鑫带领全国、省、市三级人大代表对我市法制宣传教育和依法治市情况进行视察。

代表们先后到花园路街道办事处政一街法制宣传长廊、郑州市监狱等地进行察看,并听取了市关于法制宣传教育和依法治市情况的汇报。

据了解,我市全面加强法治政府建设,推进政务公开,2011年全市受理诉求16269件,回复15719件,满意率达97%。目前,全市行政村、社区法制宣传栏覆盖率基本达到100%。今后,我市仍将把依法决策、依法管理、依法办事等考核结果作为选任干部的重要依据,把法律作为公务员初任培训、业务培训内容,继续扎实推进法律进机关、进乡村、进社区、进学校、进企业、进单位活动。到2015年,力争城镇和农村法制宣传普及率分别达到90%、85%,群众对法治环境满意率达90%以上。

郑州黄河护理 职业学院揭牌

本报讯(记者 李颖)河南省民办高等学校队伍又添新生力量。昨日,郑州黄河护理职业学院揭牌,副市长刘东出席。

据了解,全省民办高校在校生约26万人,占高校在校生的17.26%,为我省高等教育大众化作出了贡献。郑州黄河护理职业学院前身是郑州黄河医学专修学院和郑州黄河医学中等专业学校,累计为社会培养了3万余名医护人员,从今年开始,该校招生纳入教育部全国统招计划,成为具有大、中专层次的全日制民办医学院校。

刘东在致辞中表示,希望学院不断创新办学理念,为社会培养更多的优秀医护人才,为加快郑州都市区建设作出更大的贡献。

我市首批建成4座 煤矿井下避难硐室

本报讯(记者 黄永东)25日,副市长马健带领市煤炭局等有关部门负责人到巩义市调研煤矿安全生产工作,到井下实地考察紧急避险系统建设情况。截至目前,我市地方煤矿已建成4座煤矿井下避难硐室。

避难硐室是在矿井内部建设的紧急避险“救生舱”,配备有氧气、水、食物等应急物品,在密闭状态下可保证一定数量人员几天的生存需求,为抢险赢得时间。马健一行下到400多米深的煤矿井下,实地考察了首批建成的4个避难硐室之一大峪沟华泰煤矿井下硐室。这个硐室配备了氧气瓶、压缩饼干、矿泉水等物品,能容纳100人在井下生存96小时以上。

据了解,按照要求,煤与瓦斯突出矿今年6月30日前须全部建成紧急避难硐室,其余煤矿明年6月30日前全部建成。马健指出,全市煤矿系统要深入开展兼并重组小煤矿“回头看”活动;合规有序,高标准做好复工复产验收工作;统筹安排,做好安全生产整体工作,按时保质完成避险系统建设任务。

秸秆禁烧奖罚分明 工作不力追责处理

本报讯(记者 王思俊)昨日,我市召开农作物秸秆禁烧和综合利用工作电视电话会,副市长朱是西参加。全市将层层签订目标责任书,严格奖罚制度,做到“有烟必查、有火必罚”。

根据《郑州市进一步加强农作物秸秆禁烧和综合利用工作方案》,全市范围内的小麦、玉米、薯类、棉花和杂粮等农作物秸秆及根茎、杂草、树叶、垃圾和杂物等全面禁止焚烧。凡本辖区没有发现农作物秸秆焚烧现象及农作物秸秆综合利用率达到100%的县(市)区,根据农业耕地面积一次性给予县(市)80万元~100万元奖励,对区进行30万元~50万元奖励,对农作物秸秆综合利用新技术开发成果奖励1万元~5万元。

发现县(市)区出现第一个焚烧火点财政扣款100万元,发现第二个焚烧火点财政扣款200万元,发现第三个焚烧火点财政扣款400万元,凡没有综合利用的农作物秸秆每亩财政扣款20万元。对于农作物秸秆禁烧和综合利用工作不力,造成大面积焚烧农作物秸秆或多次重复发生焚烧现象的县(市)区和乡(镇)街道办事处有关负责人,由市纪检监察部门按照有关规定给予处理。

另外,凡是新增进入国家、河南省补贴目录的大型收获机、秸秆还田机、大型青贮机等农作物综合利用机具,在国家政策补贴30%的基础上,市财政再增加10%~15%的补贴额度给予叠加补贴,对实施农作物秸秆综合利用的项目,给予贷款贴息。

本期策划:时政新闻部