科学备战 笑对高考

本报记者 于 淼

“十年寒窗无人问，一朝成名天下知”。一年一度的高考即将拉开帷幕，现在，离高考还有一周的时间，考生考前紧张不可避免，但怎样把这种压力转化为动力是每位考生在备考最后时段应把握的重心。为此，记者采访了郑州一中专职心理教师、国家二级心理咨询师许小安，许老师将为考生解读“最后一周应如何科学备考”这一大家关心的话题。

“在仅剩这一周的时间里，考前的紧张气氛几乎对每个考生都是一种无形的压力。情绪焦虑会让考生感到不同程度的学习困难，记忆力下降，精神难以集中”。许小安说道，“科学备考应着重从身体和心理这两大方面进行合理备考。”

制图 柴莹莹

清淡饮食 避免激烈运动

最后备考中，应保持好健康的身体状况，在饮食方面，许小安建议考生们遵循三原则：一是清淡饮食，每天吃新鲜蔬菜和水果；二是保证优质蛋白质的摄入，多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物；三是一日三餐巧安排。早餐最好包括四类食物：谷类、动物性食物(鸡蛋、肉类)、奶类或豆制品以及蔬菜水果。午餐可以选择2~3种蔬菜，荤菜可以选择鱼、瘦肉类或是鸡肉，主食要充足，保证足够的能量，注意粗细搭配。晚餐以清淡为主，可选择粥类，菜可以选择豆制品及蔬菜。

另一方面，许小安建议广大考生尽量不要进行激烈的体育运动。可以每天在下午5点之后进行有氧身体锻炼，如慢跑、散步等活动，以助于脑细胞功能迅速恢复，保持饱满的精力；关于作息的安排，许老师认为一般选择在10:30~11:00之间睡眠比较合适，早上起床不要太早，6点以后起床即可，洗漱用餐之后8:30~9:00开始复习，午餐后休息一会儿，下午2~3点再进入学习状态，晚饭后也可以休息片刻，再根据情况进行适当复习，总之，一切时间都要按照高考时要求的作息安排，形成规律的作息时间。

安定心情 轻松向成功出发

“正确认知高考，是考生调整心态的关键。”许小安说道，高考不再是决定命运的考试，而是对自身心理素质、意志品质、文化素质等各种素质能力的磨练和提升，一考定终身时代已经过去，要正确对待考试才能缓解紧张情绪。考前感觉紧张是正常的心理反应，适度的紧张有利于考试成绩的发挥和提高。大多数同学的紧张都是适度的。如个别同学紧张感稍重，也不必过分担心，只需要找到令自己紧张的原因，有针对性的调整就行了。缓解紧张一个非常有效的方法，就是每天听非常舒缓的钢琴曲，然后做深呼吸练习，这样能让人心神安定，更加平静地复习和应考。如果以上调节效果不佳，还可以寻求专业心理咨询师的帮助。

除了考前心理备考，许小安建议考生在高考当天提醒自己做到“四心”：一是保持“静心”，考生可通过自我暗示，比如“我很沉着，很放松”，“该掌握的我都掌握了”等话语使自己安静下来；二是增强“信心”，暗示自己“我正常发挥会比别人强”，提高应对考试的信心；三是做题“专心”，排除杂念，暗示自己“我要专心”，使自己全身心投入考试环境；四是考试“细心”，暗示自己“考试时我能做到读题一字不漏，一字不多；下笔慎重，不乱涂画”，沉着冷静地去考试。考中如遇到难题，自己对自己说：“我不会，别人更不会。我现在静下心来，就会慢慢解出来的。我先从易到难，会的做准，不会的慢慢思考，我一定行的！”考后做到考一科，忘一科，不讨论，不对答案，集中精力备考下一科。

对话名校长

兴邦毓秀推课改 芬芳桃李满园春

——访郑州十六中校长牛学斌

本报记者 于 淼

“教育是一份需要良知的事业。让每一个走进十六中校园的学生，都能享受到最优质的教育，在充满尊重、关怀、民主、和谐的环境里，获得学业进步和身心全面发展，这是我的追求，也是我作为校长的办学理念。”牛学斌如是说。

五十载辛勤耕耘，五十年沧桑砥砺，恰似凤凰励志，孜孜求索，弦歌不辍，桃李芬芳，留下了一串串通向百年丰碑的坚实足迹。

在郑州十六中的课堂上，记者看到：学生有的在黑板上认真地写着、画着，有的在激烈地讨论，有的正投入地朗诵，表演，老师则穿行于学生之中，不留意简直看不见教室里老师的身影。这里的课堂不再是老师独霸讲台的“灌输式”课堂，而是以老师引导点拨、学生自主学习、小组合作共同任务为主的生动课堂。对此，牛学斌告诉记者，学校把课改重点放在课堂教学改革上。新课程指出，教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。交往意味着人人参与，意味着平等对话，教师应由居高临下的权威转向“平等中的首席”，于是，学生在课堂上就扮演了更加重要的角色。

牛学斌说：“对教师的培养，我一直奉行柏拉图的一句话，‘一个民族只有最优秀的公民才有资格当教师’。”十六中多年来，苦练内功，采取各种有效措施，全力锻造一支高素质的教师队伍。而这成绩的背后与十六中拥有一支充满激情、智慧、爱心的优秀教师队伍密不可分。十六中的教师用发展而不是静止的观点，用全面而不是单一的眼光来认识学生；用爱与鼓励来助学生成长；决不放弃任何一个孩子；教孩子三年，考虑孩子三十年的发展。

物理奥赛，数学、化学、信息等学科竞赛成绩优异是十六中办学一大特点，尤其是物理学科奥赛佳绩频传，连续13年荣获全国中学生奥林匹克物理竞赛一等奖，十六中多次被评为“河南省学科竞赛先进单位”，被定为省、市高中物理竞赛培训基地。2008年，郑州十六中的吕程代表河南省参加全国物理奥赛决赛，一举夺得金牌，作为河南省唯一一名选手入选国家集训队，后代表中国参加“亚洲第十一届吴建雄科学夏令营”；在全国计算机联赛中，十六中的李向阳、赵陈晨等获得全国计算机竞赛一等奖。十六中学科竞赛成绩辉煌，素质教育硕果累累。学校每年都有学生因学科竞赛成绩优异而被保送到清华、北大、浙大、西安交大等名校。他们中很多同学已经取得本硕连读、硕博连读的资格。十六中因此被誉为“人才培养的沃土，奥赛金牌的摇篮”。

优美的育人环境，优秀的师资队伍，现代化的教学设施，先进的办学理念，优质的教育让郑州十六中实现了跨越式发展。学校先后被定为人民教育出版社“多媒体教学实验学校”、“河南省校园网示范学校”、“郑州市科研所实验学校”、“西安交大少年班定点招生学校”、“郑州市师德先进单位”、“郑州市教师职业道德建设工作先进集体”等，连续多年被评为“郑州市教育教学先进单位”、“河南省物理竞赛先进单位”、“河南省课程改革先进单位”。

以现代理念为先导，以创新实践为动力的十六中已把积极推进素质教育，深化课程改革，实现教育理想，办人民满意学校，提升学校办学品牌作为使命，正在继往开来的教育之路上谱写着新的华美篇章。积半个多世纪的成果，铸新世纪的辉煌。展望未来，郑州十六中如那一只美丽的凤凰迎着霞光展翅高飞。

校园速递

★近日，郑州市艺术工程学校2012年顶岗实习双向选择招聘会成功举行。来自省内外的近百家单位，为今年300名顶岗实习学生提供了近千个岗位，供需比例超过1:3。 张 阳

★5月21日，金桥学校开展了“节约纸张，保护环境，寄语未来”的环保教育活动，提高了同学们的环保意识，推动生态文明建设进校园。 范会礼

★近日，金水区沙口路小学举行了家长课程展示活动。此次有20个班级进行了课程展示，课程内容有科技知识、环保知识、用电安全、电脑制作等。家长课程使同学们开阔了视野，增长了见识。 李广英

★近日，惠济区东风路小学“郑州市高淑萍小学语文工作室”的全体成员来到了古荥小学，乔凤玲老师执教的绘本课——《蚯蚓的日记》，拉开了此次“送课下乡”活动的序幕。此次活动促进了教师教育教学能力的整体提高。 马伟亭

★5月19日，二七区侯寨一中师生徒步树木园“走出课堂，走进自然”活动启动。让大自然中的万物成为教学中鲜活的教材是学校教学改革中又一创新。 张 震

★5月25日，市妇联、市儿童医院、惠济区妇联、团委、党校到江山路第一小学进行送温暖活动，给学校的流动儿童送来了节日礼物，并组织专家对全校学生进行了体检。 杨丽萍

★今年5月20日是全国第22个助残日，惠济区花园口小学发起“携手前行，我为残疾兄弟姐妹献爱心”的捐款活动。同学们纷纷表示，今后要主动关心、帮助身边的残疾人，与他们共筑爱的绿荫。 杨丽萍

★5月22日，管城区实验小学召开了“师生和谐关系交流会”，与会老师交流了参加萨提亚培训的体会和实际工作中的案例。实验小学在五年发展规划中确立了以“快乐教育”为特色的学校品牌发展战略。 虎顺安

★5月22日，管城六中举办了“飞扬的青春 多彩的生活”校园文化艺术节活动。活动内容丰富，表现形式多种多样，获得了全体师生的一致好评。 张 静

★为增进家长与孩子之间亲子关系，在六一儿童节来临之际，惠济区实验幼儿园举办了迎六一亲子运动会。 冯 静

★5月26日，2012年“我爱祖国海疆”河南省航海模型锦标赛郑州赛区开幕式在中原区建设路第二小学举行。此次比赛，小选手们不仅进行了速度、智慧与勇气的PK，最重要的是培养了学生的进取精神和竞争意识。 夏 楠

★5月25日，管城区工人第二新村小学邀请管城区法院的法官走进五一班，为孩子们上了一节别样的中队会，教导孩子们如何做一名知法守法的小公民。 张健红

★近日，惠济区教体局、迎宾路办事处领导深入辖区学校开展节日慰问活动，为学生送上了节日礼物，致以节日的祝贺。 杨丽萍

现场播报

①5月26日，2012郑州市第二届“联大杯”外国人汉语大赛在河南永和铂爵国际酒店举行。来自俄罗斯选手安娜的《龙文》、英国选手白翔的《爱的真谛》和韩国选手崔钟旻的击鼓表演分别获得冠亚季军。 张 阳 摄

②昨日，在金水区工人第一新村小学第四届校园文化艺术节上，学校编织梦想串珠社团的学生向家长展示手工创意制作。 张 阳 摄

③昨日，在二七区永安街小学举行的“多彩童年 幸福成长”第二届校园文化艺术节上，家长和孩子们一起表演经典诵读。 张 震 摄

①

②

③

小记者绘画大赛评选结果出炉

4月28日，在洞林湖·新田城举办的郑州日报校园记者绘画大赛评选结果已揭晓。本次大赛共收二百多幅来自各学校小记者的绘画，最终评选出一等奖一名，二等奖四名，三等奖十名，获奖选手将获得由新田置业提供的购书券。获奖名单如下：

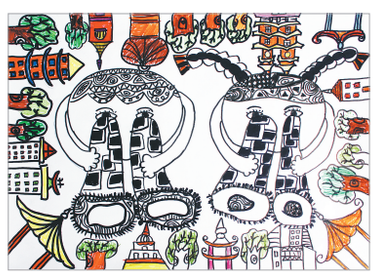
一等奖：文化路第三小学：易晴《郑东郑西比翼齐飞》
二等奖：桐淮小区小学：王凯阳
百花路艺术小学：乔鑫鹏
伏牛路第二小学：张效嫣
中原区外国语小学：李宛苡
三等奖：百花路艺术小学：孙展悦、杨一菡
桐淮小区小学：李晴晴、杨海霞
伏牛路第二小学：张婧婧、李雪靖、杨楠、田佳雯
中原区外国语小学：王子悦、王怡清

一等奖《郑东郑西比翼齐飞》文化路第三小学 易晴

二等奖 桐淮小区小学 王凯阳

二等奖 中原区外国语小学 李宛苡

二等奖 伏牛路第二小学 张效嫣



二等奖 百花路艺术小学 乔鑫鹏

地址：郑州市陇海西路80号 邮编：450006 电话：编办67655215 编辑中心67655635 时政部67655732 经济部67655725 市县部67655286 文娱副刊部 67655548 广告部67655632 发行部67655511 广告经营许可证：郑工商广字001号 印刷厂87532636 零售1.00元