

名师微访谈

临阵磨枪 心态很重要

考试要知取舍

复习篇 适当做题,避免深究难题

本报讯(记者 刘伟平 李瑞蕊 文 李焱 图)昨日上午,郑州日报官方微博联合新浪微博推出的微访谈,主题为河南高考咨询,在线的网友围绕考前心态调整、复习攻略及考场发挥等多个方面进行提问,在线的省实验中学老师黄颖和郑州外国语学校老师梁玉霞对网友的提问有针对性地进行了回答。两位老师表示,距离高考只剩一天,广大考生要平和心态,要给自己积极的心理暗示;考前切忌钻牛角尖,考场上按平时水平正常发挥即可。

问:@博gnosis:考前应该拿什么样的题来找题感?高考试题?已经做过了,再做吗?
答:@郑州外国语学校梁老师:规范的题,真题最好,做过了可以看看,尤其是做错的。
问:@雷筱静静:老师,高考前这段时间再认真总结知识有用吗?还是应该去玩去放松?
答:@省实验中学黄老师:温故复习以前的知识,能起到较好的作用,有利于考生拥有良好的心理暗示,但不建议钻进题海、书海,学习之余还是要安排时间放松,避免过于焦虑。考前非常放松和非常紧张都是不可取的,要张弛有度,所谓的大玩,指的是心态上的自信与放松,在知识学习上,还是建议适当

地看一些书或题,不让自己变得手生口生。
问:@人不花痴枉少年:最后这段时间英语还有哪里需要最后复习一下的呢?
答:@郑州外国语学校梁老师:做几篇改错,读背一下范文。
问:@DONG 豆豆的美好看过来:最后这段时间该怎么复习文综啊?
答:@河南省实验中学黄老师:文综知识较多,逐页看书来不及,建议以知识树或知识结构图的方式对文综知识进行一个整体回顾。发现在哪个环节比较生僻,就看哪个环节的书本。配合平时课堂笔记、错题本,进行知识的巩固复习。
问:@冯阿使先森:最后一天是跟学校一样的作息还是稍微放松一点?是要做

题还是干脆的?完全不知道该怎么办,昨天晚上竟然还失眠了,到一两点才睡着。
答:@外国语学校梁老师:考前几天,学校都会进行调整,松弛结合,适当地做些题,看看书,避免手生。但也不要深究难题,温故而知新。是在家还是在学校,看自己到哪个环境最放松。一般来说,来到学校与老师同学进行交流有助于缓解压力,高考期间,失眠不会影响考生发挥,尽管放心!
问:@朴段段:考前文综政治还需要再背一次书吗?
答:@河南省实验中学黄老师:建议自己对知识框架进行一次梳理,不必一页一页翻书,遇见非常生僻的,看看就可以了。

今日全省举行高考考生身份验证演练

本报讯(记者 王红)高考进入倒计时。省招办昨日发出通知,为确保考生考试期间顺利通过身份验证,今日,我省将在全省各考点举行普通高考考生身份验证系统考点实地演练。

据介绍,2013年我省普通高考将全面实行考生入场身份验证。为帮助考生熟悉身份验证过程,掌握具体操作,确保考试期间考生入场验证的顺利进行,我省将于6月6日下午利用考生考前熟悉考场的时间,在各考点举行普通高考考生身份验证操作实地演练。

省招办提醒广大考生:今年我省在全省范围内首次实行考生入场身份验证,目的是防范替考等考试舞弊行为,为广大考生创造公平、公正的考试环境,请考生平静对待,积极参与此次身份验证系统考点实地演练,携带本人二代身份证和准考证熟悉考场,参加实地演练,为顺利入场验证做准备。即使是入场验证没有通过也不要紧张,只要确实是考生本人参加考试,工作人员将通过综合验证确定考生身份,不会影响考试成绩和录取,但也不会放过任何一个替考者。

如果考生身上有金属皮带扣、金属内衣扣等,会不会影响入场考试?省招办新闻发言人陈大琪说:“考生入场金属探测器检查,主要目的是防止考生携带手机、手表、通信计时工具等违禁物品入场。这类特殊情况考生不用担心,原则上是不会影响的,必要时考生可向监考老师说明。但是,为了保证顺利入场,考生请尽量不要携带金属物品进入考场。”

南开大学今年在豫扩招20%

本报讯(记者 王红)“今年南开大学在河南扩招的幅度最大,在全国各省份排名第一!”昨日,南开大学河南招生组组长宗茂坤老师给河南考生带了个好消息,南开大学今年在河南计划扩招140人,比去年增加23人,实现了今年在河南扩招20%的承诺。

宗茂坤介绍,今年南开在河南计划扩招的140人中,文科43人,理科90人,艺术7人。谈到在河南扩招幅度大的原因,他认为除了国家政策对中西部省份倾斜等原因外,“主要是因为河南生源好,近年来南开的河南考生考研、出国的比例很高,表现优异。”

“南开大学今年在河南新增了6个专业,都是中原经济区建设急需的。”宗茂坤说,其中文科新增了世界史、城市管理、德语3个专业,每个专业分别在河南招2人。理科新增了财政学、物流管理、资源循环科学与工程3个专业,每个专业也分别招2人。

南开大学在确定调档数量和录取计划时,承认各省(市、自治区)招生主管部门根据教育部相关政策给予的加分,但在安排专业时不考虑加分因素,只按实际高考成绩安排专业。

录取时,南开大学根据总分优先的原则按照考生的实际高考分数和报考志愿安排专业,各志愿之间没有分数级差。去年,南开大学在我省文科录取最高分631分,最低分619分,理科录取最高分651分,最低分634分。

“今年南开在河南的录取人数,有望破历史记录。”宗茂坤说,这几年南开在河南省扩招超过20%,只要生源情况好,南开的扩招计划仍然会向河南倾斜。

郑州市国土资源局公示

挂牌时间:2013年5月20日至2013年6月5日
郑政出[2013]40号土地,位于帆布厂街南、信誉路西,使用权面积22607.14平方米,竞得人为郑州逸泉房地产开发有限公司,成交价14113万元。

2013年6月5日

心态篇

给自己积极的心理暗示

问:@愿天遂人愿:最后这段时间应该怎么度过?考前两小时应该怎么调整状态,如何避免不必要的失误?
答:@郑州外国语学校梁老师:保持心情愉快,一切跟平时一样就行了。放松心情,什么都不要想,拿到卷子就会一切正常了。细心作答就行了。

问:@小小胖er:老师我学习学不进去咋办?
答:@河南省实验中学黄老师:现在感觉学不进很正常,但这并不会影响考试发挥。请你换换脑筋,放松放松,试试看。

问:@万侯落落:平时成绩还好,一大考就差很远,现在都恐惧了,也不知道是没发挥好还是真的差。怎么克服?谢谢老师。

答:@河南省实验中学黄老师:畏惧大考是因为对大考寄予的希望很大,给自己定的目标高,从而导致与预期相差甚远的感受,面对高考,要相信自己,不给自己定分数。定目标,正常发挥就好了。

问:@张政廷cc:这时候怎样才能让自己放松心情?
答:@郑州外国语学校梁老师:多给自己积极的心理暗示,多想让自己开心的事情或者是充满信心事情。回顾某次的成功经历。或者听音乐,散步都行,让自己放松心情就好。



梁玉霞(左一)、黄颖(右二)为网友答疑。

考场篇 对应提问,相应答题

问:@Maily_luckkkky:语文文言文读不懂怎么办?
答:@河南省实验中学黄老师:高考文言文完全读懂难度大,从读懂处入手,并结合第三个选择题的理解来解答其他问题。
问:@感谢师恩 abc:老师语文诗词鉴赏有啥得分技巧没?谢谢老师。
答:@河南省实验中学黄老师:对应提问,相应答题,注意诗歌鉴赏答题规范。
问:@唱福君的太阳菊:作文怎样审题才能保证不偏不跑?
答:@河南省实验中学黄老师:作文审题是作文最关键的一步,推荐三种审题

方法,一、抓材料关键词;二、用因果分析法来探究材料关系;三、用提炼中心法发掘材料主旨。从自己思考成熟的立意角度进行写作,不在立意上求创新,要在作文语言、论据引用上有特色。
问:把把小爷:文综做不完怎么办?会不会影响下午的英语考试?
答:@河南省实验中学黄老师:上一场考完不管结果怎样,都要学会忘记。调整好状态,把握好下一场才是取胜之道。
问:@吴筱寒:老师,听力和报专业有没有关系?
答:@郑州外国语学校梁老师:是的,

语言类应该会看一下你的听力成绩。
问:@Oliviaa:老师,入考场的时候会进行哪些检查啊,电子手表让带吗?
答:@河南省实验中学黄老师:考生入场将严格按照《考生规则》上的要求,电子手表、饮用水等是不让进场的。今年高考入场增加了一项身份验证系统,学生们都已模拟演练过,不必紧张。
问:@人不花痴枉少年:英语最后的作文留出多少分钟合适?
答:@郑州外国语学校梁老师:建议三十分钟左右,当然也可以根据自身情况而定。

河南郑州供电公司2013年6月10日-6月16日检修对外停电公告

Table with 3 columns: Date, Location/Line, and Status. Details include power outages for various areas like East Ring Line 100, Wuyang Road, etc., from June 10th to 16th.

郑州市郑中实验学校招生报名即将开始

核心提示:郑州市郑中实验学校,原郑州中学初中分校,创办于2009年9月,2011年纳入郑州市教育局教育集团,成为郑州市人民政府优质教育资源倍增工程项目建设学校。学校创办四年来,传承郑州中学先进的办学理念和管理模式,重视学生潜能的开发,关注学生的终身发展与幸福,关注每一个学生的成长,唤醒学生追求自我成长的生命意识,提供适合每一个学生智能特点及个性特长的教育方式,让每一个走进学校的学生的才华都得以发现,让每一个学生的潜能都能得以开发和发展,实现素质教育与升学教育的完美结合,教育教学质量突出,位居郑州市前列。目前,学校已形成鲜明的办学特色,深受社会赞誉。

用科学打造精致的教育
郑州市郑中实验学校精致化教学以推进“问题探究、训练拓展”主导教学模式为基本抓手,提高课堂教学的实效性,大面积、大幅度提高教学质量。以高质量的问题引领学生探究学习,实现课堂问题化、问题练习化、练习模型化、模型层次化、教学全优化。在校本教研的问题上,重视教学案例的分析,加强教学过程的反思,关注教学对象的研究,尊重每一个学生的个性差异,从而达到课堂教学的精致化。目前学校已形成了“学习上自主合作、生活上自我管理、思想上自我教育”的教育模式。

用课程打造有智慧的教育
从学生的成长成才着眼,郑州市郑中实验学校在课程体系上具体设置为:基础性必修课程,拓展型选修课,研究性自主设计课,国际文凭课程。基础性必修课以国家课程为

用文化打造有灵魂的教育
用文化找回教育的真谛,用文化找回教育的灵魂,建设书香校园,营造师生生活的精神家园是学校努力追求的目标。郑州市郑中实验学校努力构建主流价值文化,用文化引领学校发展,充分尊重每一个个体生命。在人文精神的培养上,郑州市郑中实验

用特色打造有品牌的教育
根据学校的实际,郑州市郑中实验学校在学校特色的定位上突出国际化教育,进一步加强六年一贯制超常人才实验班建设。在突出国际教育和创新人才培养方面,学校创新教学方式和学习方式,以小组合作探究为主要学习方式。在必修课的设置上采用工具学科重心下移,理科适度下移的策略。加强语文、数学、英语三门工具性学科的教学,推后物理、化学等有较大理论难度和对学科体系有严格要求的学科,增加科学知识的阅读,加强观察、实验和实践的环

节。系统科学安排各年级各学科的设置与课时,在教学内容处理上“纵向整合”与“横向拓展”并举,既减轻学习负担,又优化学习过程。2011年、2012年学生参加河南省世界奥林匹克数学竞赛、华罗庚杯数学竞赛、希望杯数学竞赛共有242人获全国一、二等奖。2013年九年级有2名同学被西安交通大学本硕博连读少年班录取。
得天下英才而育之,郑中实验学校,以为国育才为己任,欢迎全国各地优秀小学毕业生报考。

招生咨询电话:0371-67997308/67989895 招生计划:8个班共400人,其中国际文凭课程班100人,超常教育2个班90人。
报名时间:6月14日至6月18日 报名地点:郑州高新区樱花街2号郑州中学东侧郑州市郑中实验学校 学校网址:www.zzms.com

