

中考前一周 冲刺有技巧

本报记者 李 杨

基础不能忽视

专家提醒各位考生,中招考前的复习冲刺,一定要回归到基础上来,将各科的知识点分门别类梳理、归纳,重点在于熟悉基本概念、基本理论、基本方法和典型例题。

“虽说中招考是选拔性的考试,但是基础性的知识仍然是关键。”郑州市73中教务副主任方明志告诉记者,在最后的冲刺阶段,对基础知识的复习和巩固是必不可少的。例如,语文学科中,古文阅读、名句默写等题型都是考点明确,非常容易拿分的,一定要加强记忆,以便在考试中运用自如;而理科的复习也要回到课本上来,全面梳理和记忆课本中的公式、定义,这些公式和定义的算法和运用,还要通过课本上的习题加以巩固。

“另外,在考前一周,适量做题还是有辅助的,有助于活跃思维和提前进入考试状态。但是,一定要合理分配复习时间,把更多的时间用在自己的薄弱学科上。”方明志说。

郑州中学的邓海伟老师也建议各位考生,在最后的冲刺中可以限时做一些选择和填空题。“这是短期内有效提升成绩的一个最有效的方法。首先不会花费太多时

间,而且知识点覆盖面很大,也可以及时反馈出自己存在的问题。”

错题查漏补缺

在采访中,不少经验丰富的老师都提倡学生拥有一本自己的“错题本”,认为这对中考冲刺来说,是最有效的工具,比任何复习材料都有用。因为错题的归类和汇总是针对考生自己的,非常有代表性,因此在最后的冲刺阶段一定要时不时地拿出来翻看、巩固、记忆。从以往做错的题目中,考生很容易归纳出自己的易错点和复习漏洞,经常浏览便可查漏补缺,减少同类题目再次出错的几率,是提高分数最高效的途径。

邓海伟还提醒各位考生,在中考的复习冲刺中,一定不能忽视平时因粗心而犯的错。无论是对知识点的记忆不够准确和牢固,还是在答题过程中审题不清,这些都是中考过程中获得高分的拦路虎,考生在考试过程中一定要一一克服,以“审题要清,解题要快,先易后难,先熟后生”为原则,要做到稳扎稳打,尽量一次成功。尤其是在气氛紧张的中考中,一定要足够细心,即使是选择题也要认真读完每一个选项,

不要出现因看错看漏而失分的现象。”邓海伟强调说。

临考注意事项

在即将进入中考考场的关键时刻,应该注意些什么问题呢?作为家长,应该为孩子提供哪些帮助?一些专家和老师们给出了建议。

首先是要注意饮食和休息,保持良好的身体状态。据了解,每年都有考生在最后的冲刺过程中因腹泻、感冒等原因而影响考试发挥。因此考生及家长一定要注意均衡营养,最好是清淡饮食。尤其是在中考当天的中午,不要为了鼓励考生而安排过于丰盛的食物,简单营养就好,这样也能给考生留下更多的休息时间,用来把身体调整到最佳状态。

另外,临近考试感觉有些紧张的同学可以通过适量运动、听舒缓音乐、深呼吸等方式释放自己的压力。方明志还提醒各位家长,心中对孩子的信任和鼓励一定要说出来,并用实际行动来让孩子感受到。因为对于即将面临大考的学生来说,父母给予的肯定和坚定的信心同样重要。



郑州九中 青年学生领袖大会实践营开营

本报讯(记者 张倩)为首次全面实施“精一执中学生领袖潜力唤醒课程”,郑州九中日前举行了为期两天三夜的“亚太青年学生领袖大会(APYSLC2013)”实践营。

据了解,“精一执中学生领袖潜力唤醒课程”是郑州九中基于学生社团实践研发产生的一套校本课程。该课程以“中”为核心价值目标,以学生培训为主要特点,以实践游戏、分组互动、讨论总结为主要方式,让学生将自己放在正确的位置上,最终达到“知者不惑、仁者不忧、勇者不惧”的理想状态。

开营仪式上,该校校长田宏宝说,学校开设“学生领袖潜力唤醒课程”的目的在于培养学生具有与时俱进、吐故纳新的执中精神,课程真正的意义在于给孩子们一个经历和体验。

在本次实践营中,学生们通过开营、快乐出发、water time、I see you、无领导小组讨论、潮流前线、舞动青春、感恩晚会等活动环节,初步培养起自我设计、自我完善、自我管理的能力和参与团队、服务团队、成全他人,达成团队共同目标的能力。

据悉,郑州九中将于7月22日~25日举办“亚太青年学生领袖大会(APYSLC2013)”,将有来自美国、澳大利亚、韩国等多个国家的青年学生汇集郑州,届时,郑州九中研发并推出的“精一执中学生领袖潜力唤醒课程”将作为活动主体内容,还拟邀请在政治、企业领域的知名人士与学生们面对面交流。

金水一幼协作组 《指南》宣传活动进社区

本报讯(记者 张倩 通讯员 靳晓颖 张霞)6月14日,在金水区第一幼儿园协助组长单位的组织下,由河南省直属机关第二幼儿园、河南省人民医院幼儿园、河南省公安厅幼儿园协作组成员单位组成的《指南》宣传组,走进省水利厅社区,向广大家长宣传《3-6岁儿童学习与发展指南》,解读幼儿教育的新理念和科学保教的方法。

大红的宣传标语、连环画形式的《指南》展板、可爱的喜羊羊、灰太狼等人物形象吸引了众多社区居民带着孩子前来观看。《致家长朋友的一封信》介绍了指南出台的背景和意义;连环画形式的《指南》展板,以设疑解答的形式引领家长正确的育儿观念;快板书《说指南》,以其朗朗上口、通俗易懂的语言让《指南》的学习变得轻松、有趣;孩子们的舞蹈《江南》、《京剧大脸谱》以及教师美妙的歌声,将《指南》宣传活动推向高潮。同时该活动还设有名师咨询,解答了家长关注的科学育儿热点、难点问题。最后,金水一幼还为社区赠送了《指南》读本等有关书籍。

“联大杯” 第八届市青少年外语大赛落幕

本报讯(记者 张倩)经过半年的激烈角逐,“联大杯”第八届郑州市青少年外语大赛圆满落幕,大赛颁奖典礼于6月16日在郑州市总工会礼堂隆重举行。郑州市教育局、郑州市教育对外交流协会、郑州市教育科学研究所、郑州联大教育集团、联大外国语学校等相关领导出席活动。

此次外语大赛的主题为:Speak out my dream(说出我的梦想)——激情外语、好学自信、我声飞扬;My China dream(我的中国梦)——爱国之心、强国之愿、报国壮志。通过资格赛、初赛、复赛、决赛四轮比赛,该大赛产生特等奖4名,一等奖68名,二等奖161名,三等奖330名,优秀辅导老师356名。

据悉,郑州市青少年外语大赛已成功举办了八届。通过大赛促进了青少年外语口语水平和交际能力的提升。

荥阳为一线教师配备笔记本电脑

本报讯(记者 李杨 通讯员 楚巧霞 蔡志伟)“有了笔记本电脑,我们用班班通备课、上课就更方便了。”广武镇第四小学教师侯莹抱着刚发的笔记本电脑激动地说。近日,荥阳市教体系统笔记本电脑发放仪式在广武四小举行。

为进一步改善教育信息化装备条件,实现教育质量和教育水平的全面提升,今年荥阳市投资2500万元为全市一线教师配备笔记本电脑6934台。本次笔记本电脑发放范围包括:现在编在岗的教师、2010年到荥阳任教的特岗教师、2012年引进的免费师范生。荥阳市教体局局长张双利表示,希望广大教师结合班班通、名师工作室、教育博客等平台,使配置的笔记本电脑在现代化教学过程中发挥最大效益。

快乐端午粽飘香

本报讯(记者 李杨)又是一年过端午,又是一缕粽飘香。为了迎接传统节日——端午节的到来,我市部分学校日前组织了丰富多彩的主题活动。

高新区南流小学五二中队开展了以“粽飘香——话端午”为主题的队日活动。学生不仅了解了端午节这个传统节日,还亲自动手做了香囊,搓了五彩线。那一双双灵巧的小手缝制出了一个清香淡雅的香囊。孩子们小手上戴着同学互赠的五彩线,个个露出了愉快的笑容。

郑大实验小学也开展了端午节系列活动,通过观看视频、经典诵读、家长代表讲述屈原的故事、谈感想、亲子游戏、互赠礼物等环节让同学们对传统节日有了了更深刻的认识,受到了传统文化的熏陶,同时也激发了学生的爱国主义情感。

金水区新建幼儿园也组织了以端午节为主题的亲子活动,孩子和家长们一起包粽子、做香囊,体验着亲人的关爱,感受着节日的快乐。



★近日,金水区文化路第一小学三年级部分学生参加了金水区举办的“红领巾游戏节”活动,孩子们在活动中不仅锻炼了身体,更收获了快乐和友谊。 孙璐

★近日,郑州市第八十二中学党支部全体党员教师深入学校周边社区、街道,组织开展爱心接力活动。 张倩

★6月13日,郑州职业技术学院举行“道德讲堂”活动。本次活动按照郑州市文明办规定的“道德讲堂”规范流程“八个一”进行,共有唱道德歌曲、自我反省等8个流程。 夏楠

★日前,郑州市“人教版小学英语教材培训研讨会”在金水区丰庆路小学拉开帷幕,来自全市十几个县市区的教研员和英语骨干教师六百余人聆听了全国著名英语教育专家,来自广东顺德一中田湘军老师带来的《Sports Day》一课。 陈霞

★为进一步加强校园安全教育,近日,郑州市惠济一中和金水区金燕小学分别开展了一系列有效的防溺水安全教育活动,介绍预防溺水的方法及溺水后自救、他救的方法,提高学生的安全意识和防范意识。 司新义

★近日,郑州市第七十六中学第二届淘宝市场开市了,同学们将自己的旧图书、学习用品等拿到淘宝市场展示、交换、买卖,体会到了劳动的辛苦与快乐。 田燕

★为提高师生的防震减灾意识和地震时的自救互救能力,金水区黄河路二小将这一生命教育课程列入教学计划,今年该校将申报市级防震减灾科普示范学校,还邀请专家对创建工作进行了精心指导。 秦俊颖

★为营造良好的育人环境,近日,金水区经三路小学以年级为单位,组织全校各班近300名学生代表召开学生座谈会。同学们纷纷建言献策,对学校的管理、德育、师德、教学等方面提出建议和意见。 海霞

★近日,惠济区实验幼儿园组织大班的幼儿来到惠济区实验小学进行体验学习。通过这次参观,使孩子们对小学的环境有了初步的了解,为他们顺利适应小学的学习生活打下了良好的基础。 金利杰

★近日,惠济区东风路小学、金水区纬五路二小六年级同学参加了毕业感恩营的活动。本次活动不仅是孩子们即将毕业时的一个良好的感恩教育,亦是一个迈向崭新人生的心路历程。 马伟亭

★近日,郑州市“让我玩”体育公益项目展示活动在育红小学举行。本次活动的开展,受到了市领导的高度赞扬,也给予育红小学全体师生极大的鼓励。 范丽娟

★近日,郑东新区计生办举办了“郑东新区计划生育宣传暨庆祝六一儿童文艺表演”,辖区的独生子女小朋友带来了丰富多彩的节目,受到与会嘉宾的一致好评。 毛晓栓

★二七区长江东路小学党支部日前以党建92周年为契机,开展形式多样、丰富多彩的庆祝活动。 艾怡鑫

★近日,惠济区迎宾路中心校党支部组织全体党员开展“迎七一、学《党章》”系列活动,使全体党员加深了对党的理论、性质和宗旨的认识。 张瑞杰

★近日,农业路小学和逸夫小学分别举行了“争当爱牙小卫士,口腔健康我能行”和“健康少年,微笑成长每一天”主题教育活动。 高翠香



“同学们,神舟十号飞船正在遨游太空,现在,我们通过模型来了解地球和月球、太阳系……”6月17日,中原工学院的志愿者带领中牟县土山店希望小学的40多名留守儿童,走进郑州科技馆,感受现代科技的无穷魅力。 张倩摄



①近日,金水区文化绿城小学一年级围绕“知牙、爱牙、护牙”开展了各式各样的主题班会活动,并为每位同学赠送一本《爱牙百科》小漫画。 陆菁摄



②近日,上街区新建小学举行了“快乐淘宝”红领巾爱心义卖活动。本次共筹集爱心义卖基金款3824.3元,学校将这笔善款存入新建小学爱心基金,用以帮助身边困难的同学。 李杰摄

③6月15日,河南省第五届校园定向越野联赛郑州十三中学站在该校举行了开幕式,来自全省各地市60多个代表队,300多名运动员、教练员和裁判员参加了开幕式。 刘欣摄



我运动 我健康 我快乐

还记得在炎热的夏天,和朋友一起打球,一起玩乐。还记得在寒冷的冬天,和家人一起跳绳,一起欢笑。夜深人静时,我独自奔跑,迈着坚毅的脚步,洒下汗水,收获快乐。我从未放弃过运动,因为他带给我健康,带给我快乐。

小时候,我总喜欢骑自行车。我会和小伙伴们在院中比赛,我们互相追逐,虽然失败,却心有不甘,叫着嚷着再来一次。我也经常和父母骑车远足,我们三人,并非骑着,每当我精疲力竭,想放弃,想退缩时,父母鼓励

着我,支持着我。不知不觉中,我骑车越来越轻松,这便是运动带给我的收获,运动使我更健康。

小学时,我喜欢上了羽毛球。我喜欢那种挥球拍驰骋于球场上的感觉。打羽毛球或许是我那时最盼望的时刻。每当我汗流浹背却畅快淋漓时,我感受到了运动带来的激情和生命的活力。我那时总会想:运动使我的生命更加精彩。

上初中后,我将要面对体育考试。这时的我,学会了在寂寞中坚持。寒风刺骨,寂静无声,却总有一个身影,迈开脚步,毅然地跑着。跳绳不停地摇动,一阵阵喘息声回荡在空中,虽然寂寞,但我依然坚持。因为我喜欢运动,我享受在沉寂中勃发,我从中获得快乐。在寂静中,我运动着,散发出生命的光芒。

如今,我拥有开朗的性格,乐观向上的精神和健康的身体,这一切要归功于运动。生命中,我始终追逐着运动脚步,我始终呐喊:“我运动,我健康,我快乐。”

郑州实验外国语学校 邱炳阳