

支招中考系列报道之一

距离中招考试只剩一个多月的时间了,大多数考生都已经进入冲刺状态。最后的冲刺复习有哪些诀窍?如何才能提高复习效率?学生和家长需要注意些什么?记者就此采访了相关专家和经验丰富的老师,为广大考生支招。

中考冲刺有诀窍 查漏补缺别浮躁

本报记者 李杨

刘继平 郑州实验高中德育处副主任
梳理知识 领悟精华

“冲刺阶段的复习重点不在于做了多少难题,而在于对教科书精华的领悟程度。”郑州实验高中德育处副主任刘继平告诉记者,临近中考,学生要有一定的自主性,考生要先学会归纳知识点,再参照考纲,逐条检验是否牢固理解了知识点,并迅速查出遗忘或遗漏的要点。

“在复习冲刺中,考生一定要杜绝只看笔记,不看教科书的坏习惯。”刘继平说,有些考生认为,平时自己认真听课,笔记中已经涵盖了所有复习内容。事实上,笔记不能代替书本。比如:书上注明需要背诵的重点段落,学生应按照课本一字一句地熟记,切不可拿着抄写的笔记本进行背诵。

此外,刘继平还提醒各位考生,不要忽视理科教科书。数学、物理、化学等学科的复习并不等同于题海战术。因此考生在复习时应仔细阅读教科书,掌握书上的概念、公式、例题,尤其是有些解题步骤。

张谦 郑州中学初中部教务处主任
查漏补缺 提高效率

不少经验丰富的老师都认为,在最后的冲刺复习中,通过研究真题和模拟题来查漏补缺是非常有效的。郑州中学初中部教务处主任张谦认为,刚刚结束的第二次模拟考试具有非常重要的参考价值。对于模拟考试试卷中的任何疑问都可以和老师一起探讨,千万不要怕麻烦。

“由河南省基础教研室主编的《说明与检测》也非常重要。上面的考点针对性强,模拟题的难度也与中招考试高度契合,因此一定要一题不落落地过一遍。”张谦提醒各位考生,模拟题一定要认真对待。

“做完试卷后,不要仅仅满足于判个对错,还要深入进去,抱着研究的态度去分析答案。”张谦说,有时自己的答案看似和标准答案差不多,但却往往得不到满分。有的学生心里明白,但却不能准确地用语言描述出来。有时用词的先后顺序不同,或者不够严谨,都会影响得分。所以一定要用心对标准答案进行研究,彻底解决心中的疑问。

张谦还有一个提高复习效率的窍门要教给大家,那就是做题累了可以翻翻课本。要多留意课本上的原理、定义、实例,甚至是课本上的插图等等,都会给考生的答题带来帮助。

徐小安 郑州一中专心理教师
拒绝浮躁 学会放松

你有没有发现自己上课一听就懂,看书一看就会,题目拿来就做,做错了就以为是自己粗心,并不深入探究?在自己支配的时间里,你是不是经常翻翻这本书,看看那本书,不知道该怎么办?

或许你还不知道,这些都是浮躁心理的具体表现。郑州一中专心理教师、国家二级心理咨询师徐小安告诉记者,临近中考,许多学生都会有这样的表现。

“面对不同级别的浮躁心理,其实都有与之对应的调适方法,所以考生们也不要过于担心。”徐小安表示,考生首先要树立合适的人生目标,告诫自己做一个戒骄戒躁的人,明确浮躁的后果,学会静心,养成认真细致的学习品质和习惯。要正确认识中考不是决定命运,而是对个人能力的不断磨练和提升,学会把内心的专注力集中在复习和做考试题,而不是对结果的担心。

“如果考生感觉坐立不安,容易发脾气,甚至在遇到重大事情时身体上容易有反应,比如胃疼、肌肉紧张等,那就是重度浮躁的表现了。出现这样的情况,最好找专业心理教师或者资深心理咨询师进行专业辅导和心理训练。”徐小安说,考生最好能够学习一些放松情绪的方法,比如:深呼吸放松训练、听音乐放松训练等。

家长看过来 备考氛围 共同营造

在采访中,不少老师和心理专家都表示,家庭是孩子学习和生活的平静港湾,家长应给孩子营造一个宽松愉快的家庭环境,才能使孩子以积极的心态进行复习备考。

刘继平认为,家长的微笑和饱满的情绪会对孩子产生积极影响。

“初三最后阶段,考试会多些,家长应正确看待孩子的考试分数,心平气和地与孩子一起分析考不好的原因。”徐小安也给家长们提出一些建议。最重要的一点,就是切忌唠叨。家长不要因为担心孩子不努力就经常有意无意地给孩子施加压力。“这种心情可以理解,但这样的唠叨,非常容易引起孩子的烦躁情绪,影响学习的心情,不但不能给孩子‘加分’,还起了反作用。”徐小安说。

此外,家长还要做孩子情绪的调解师。最后一个月,孩子们学习心理压力大,家长应多倾听孩子讲述内心的感受、心里的烦恼,不妨可以抽点时间带孩子到公园调节一下心理。对于孩子的每一个优点、每一次小小的进步,家长都应在合适的机会给予鼓励,以增强孩子的自信心。



校园记者微信



郑州日报教育微信

教育资讯

模拟联合国大会 学生当起“外交官”

本报讯(记者 刘伟平)5月1日~2日,2014年我市中学生模拟联合国大会在郑州十一中举行,共有来自10所学校的近500名学生参加此次大会。

据介绍,本届会议主题为“公民知识世界”,有近500名来自郑州、濮阳、开封的高中生成报名参加。与会期间,学生们扮演不同国家外交官的角色,针对目前国际热点问题展开讨论,并提出具体解决方案。学生们纷纷表示,参加此次大会,对自身的沟通能力、演讲能力、写作能力都有大大的提升。

“联大杯” 青少年外语大赛上演

本报讯(记者 李杨)4月26日、27日,“联大杯”第九届郑州市青少年外语大赛正式开赛,郑州联大教育集团的购书中心校区、市总工会校区等八个赛区进行了紧张而有序的初赛环节,近万名选手积极参加比赛。

早上7点50分,记者来到联大购书中心校区,发现已有近百位家长和选手来到赛区。“这个比赛的含金量高,我的心情比孩子还紧张,虽说重在参与,但还是希望孩子能取得好成绩。”许女士的话引起众多家长共鸣。

而在候场区,选手们正在做着赛前准备:有的闭眼默不作声,有的嘴里念念有词地背诵着,有的两人相互交流。“本届比赛得到学生、学校和家长的高度重视和积极参与,特别是现场孩子们的精彩表现和充分准备带给了评委老师很多的惊喜和感动……”组委会工作人员介绍。

据介绍,今年的大赛主题是“家风·成长”,旨在引导学生树立正确的价值观、人生观。初赛现场紧张而有序,选手的自选命题演讲表现可圈可点,更多的选手加上了肢体语言,有些选手利用道具为演讲加分。

据了解,经过初赛,将有600名选手脱颖而出,取得复赛资格。目前各位选手已可通过大赛指定的官网www.unuedu.com进行查询。复赛将于5月10日和11日举行,争夺决赛权。

高新区举办 中小学春季运动会

本报讯4月29日,高新区中小学春季运动会会在郑州中学体育场开幕。

据介绍,此次运动会为期两天,共有来自全区的29支代表队,635名运动员参加13项比赛,是高新区历届运动会中参加人数最多、比赛项目最全、规模最大的一次。精彩纷呈的开幕式展现出全区中小学生阳光健康、奋发向上的青春活力和时代精神,也对打造郑州科技城高品质教育具有重要意义。(魏瑞娟)

我市举行 退役士兵职业技能培训

本报讯 近日,郑州财经技师学院主会场举行郑州市2014年度退役士兵职业技能培训开学典礼,拉开了郑州市退役士兵职业技能培训的帷幕。

在开学典礼中,郑州财经技师学院院长徐锡志代表8所承训院校发言,他表示承训退役士兵职业教育与技能培训是学院所承担的一项光荣而艰巨的任务,一定全力做好退役士兵职业教育和技能培训工作。(张震)

优秀作文

郑州烩面 我的最爱

在我的家乡郑州,让我感到最骄傲的美食就是驰名中外的郑州烩面了。

记得有一次,我们去一家烩面馆吃饭,烩面究竟是什么样子的呢?正想着,一股又香又鲜的味道已经飘进我的鼻子,好诱人啊!抬头一看,只见服务员姐姐微笑着端来一个带有复古花纹的大瓷碗,上面还冒着热气。我不禁凑上去一闻,真是让人垂涎三尺!碗中五颜六色,红的是衬味儿的小辣椒,白的是又宽又长的烩面,黄的是软软的、滑滑的豆腐皮,翠绿翠绿的香菜和葱花,真称得上是色、香、味俱全。我用筷子挑了一根面,迫不及待地送入口中。顿时,满口都是羊肉的鲜美,嚼一嚼,好筋道!再加上一勺鲜美的羊肉汤,前味香,中味鲜,细品之后,仿佛包含了多种配料而又隐于汤中的味道。

这浓汤,不就是我们中原人的精神写照吗?包容、宽厚,像和蔼可亲的豫剧大师常香玉,像人人敬佩的、有担当的洪战辉……他们身上不都有这种精神吗?我们中原人的勇敢执着、质朴纯正,历经磨难却历久弥新。

农大附小 刘欣博 辅导老师 张岩

校园速递

★为铸造学校“科技特色教育”品牌,4月28日,二七区实验小学邀请郑州科技馆的工作人员走进校园,开展“种植希望放飞梦想——科技节”活动。 刘晓芳

★为提高学生应对自然灾害防御能力,4月28日,河南省气象局、郑州市气象局的专业技术人员走进二七区陇海中路小学,为同学们上了一堂生动的气象科普知识课。 陈晨

★近日,2014年金水区科技体育展示活动暨纬一路小学全员运动会在郑州举行。与此同时,惠济区实验幼儿园和郑州市八十一中也分别举办了精彩纷呈的运动会,展现出学生的朝气与活力。 张震

★近日,金水区黄河路第三小学“大眼睛小记者”社团的小记者们来到“大眼睛看校园”系列采访活动的第一站——校长室,带着一系列的问题采访了校长袁彩云。 毛建伟

★郑州74中美术教师贾发军日前应邀参加了在西安举办的“梦想中国·丝绸之路——2013首届陕西旅游书画作品大展赛”开幕式,并获得本次展赛唯一的中国画类一等奖。 魏瑞娟

★近日,金水区第一幼儿园作为协作组的组长单位,联合协作组成员省直二幼、公安厅幼儿园、省人民医院幼儿园,举行了“金一幼协作组教师基本功比赛”。 姚成雯

★4月30日,郑州市惠济一中召开了“莫让生命之花在水中凋谢”的预防溺水主题班会活动,引导孩子们加强安全意识,提高自我保护能力。 王斌

★为提高学生对心理疾病的预防意识,5月5日,黄河路一小启动以“畅享幸福,放飞心灵”为主题的心理健康教育文化周。 杨斐

★4月28日,金水区纬五路二小的学雷锋志愿服务队首次启动学校的“红领巾基金”的专项资金,慰问了基层最辛苦也是最美丽的劳动者。 任琳

★4月30日,共青团市委来到二七区汉川街小学,举办“希望书屋”捐赠活动。 杨新霞

★为进一步提高青年教师业务水平、教学能力,5月6日,上街区新建小学组织了以《构建生本课堂 感悟幸福教育》为主题的青年教师公开课活动。 朱利辉



①近日,为期两天的“竹节竹韵校本课程展评暨文绿首届校园空竹大赛”在文化绿城小学拉开帷幕。 马文健 摄

②在刚刚结束的2014年郑州市体育节棋类比赛中,二七区外国语小学取得了团体冠军和个人冠军等多项佳绩。 魏瑞娟 摄

③近日,金水区纬四路小学举行了“你是人间四月天”阅读周启动仪式。 岳洁华 摄

④近日,在文化路第一小学翰墨飘香校本课程中,学生们的“篆刻”作品在学校品牌课程活动室“文宝轩”里新鲜出炉。 王卫星 摄

