

考季指南

冲刺高考 名师教你提分技巧

本报记者 王虹 刘伟平 汪辉

2014年高考已经进入最后冲刺阶段,不少考生感觉所有的知识内容都很重要,眉毛胡子一把抓找不到重点。近日,本报邀请省实验中学、郑州一中、郑州外国语学校高三一线名师,分科目为备考的同学们提供“冲刺秘籍”。老师们建议,冲刺阶段复习,同学们要通过系统归纳总结“把书读薄”,制定适合自己的备考计划,通过多方面的配合实现各科成绩的精准提分。

语文 立足基础 回归本源

郑州一中高三语文学科备课组长崔玲:最后一个月的积淀,高考的冲刺,最重要的是在循环复习中让学生停下来,看清自己要走的路,确定自己能收的果,明晰自己要拿的分。这一阶段,语文学科复习学习应回归课本,整理笔记,盘点试卷,反复熟悉基础知识和基本答题规范,如课本文言词汇的分类整理、诗歌艺术技巧中难点的理解判断、成语语病的归类总结、大作文应试模板的仿写等,一遍一遍地熟悉,一个一个地考落实,重视基础,回归本源。

学生应分题型反复接触高考试题,分析高考试题分布的特点、命题的热点、评分的标准;适应高考试题的难度和难度,答题的要求;规范高考试题,习惯高考时间安排,严格规范完善自己的答题习惯。

如何在作文环节拿到高分?省实验中学高级教师张定勇建议,从作文题目类型看,2014年作文命题一定会以2013年全国高考命题为风向标,所以材料作文仍然要作为备考重点,但是命题作文也不能忽视,做到有备无患。此外,近年来高考作文命题越来越贴近生活、贴近实际,侧重引导学生关注自然、关注社会、关注生活,要求学生理论联系实际。

数学 错题回顾 查漏补缺

郑州一中高三数学学科备课组长孙士放建议,数学冲刺阶段复习的重要作用是使知识系统化、条理化以达到提升、巩固、总结和得分的目的,高考模拟和查漏补缺相结合是主要复习形式。

这一阶段,要回顾近三年河南省高考试题,了解命题趋势,把握复习方向,体会试题难度。应根据自己的具体情况和高考的要求进行针对性地复习,选择恰当的模拟试题有计划地训练,对主干知识(平面向量与三角函数、数列、空间向量和立体几何、概率和统计、解析几何、函数与导数等)中所呈现的典型题目归类总结,通过训练达到熟练掌握的地步。

省实验中学高级教师刘凯建议,冲刺阶段要以“纠错”纠错,查漏补缺。通过这个过程可以加深对知识的理解,强化记忆,同时也可以再次发现问题,及时纠正错误,并在对解题规律的探究、发现、归纳和应用过程中掌握数学基本方法。同时,要在做模拟试题时从心理调节、时间分配、节奏的掌握以及整个考试的运筹等方面不断调试,逐步适应考试环境。

此外,选择题、填空题在考试中所占比例大、分值高。因此,在高考复习的冲刺阶段,有必要强化对解答选择题、填空题的方法指导,如何利用排除法、特例法、估算法、图像法、递推验证等方法准确、快速地解选择题和填空题。

英语 不同学生 重点不同

郑州外国语学校高三英语备课组长智敬建议,冲刺阶段,英语复习要紧紧抓住完形阅读不放松,坚持每天一篇完型,一篇阅读。要加强对语篇主旨的概括能力、段落层次的剖析能力,以及长难句的分析能力。要坚持书面表达的练习,并且多背范文增加储备,运用较高级词汇和结构,以提高书面表达的分率。

语法填空部分强调语法知识在实际语言中的正确使用。学生在复习备考中要关注单词词形的变化、动词时态、名词单复数。对于连词、介词、副词等,要关注固定短语搭配。

省实验中学高级教师郭凌云建议,冲刺阶段,90分以下的考生把复习重点放在词汇记忆上。成绩在90-120分之间的考生来说,核心在于提高阅读得分,建议考生每天保证至少四篇文章的阅读,文章来源以历年高考题及各城区的历年模拟题为主;考分在120分以上的考生,需要在复习时找准自己的薄弱环节,有针对性地查漏补缺。高分考生务必对写作及完形填空两个题型加以重视。

英语作文得分,在保证卷面工整、要点齐全的前提下,尽量尝试去使用一些高级的词汇和句型;应用文考生要了解解常见文体,如建议信、邀请信、申请信、通知和发言稿等常用句式,并在表达地道上下功夫。

文综 加强主干 有所侧重

老师们认为,文科综合强调对学科主干知识的考查。高考试题即使会引用课本以外的知识和丰富的社会素材,但其知识的落脚点都必须落在构成学科基本内容或理论的主体范围内。所以应当重视主干知识,确定专题复习内容。

历史:郑州一中14届高三历史学科备课组长杨金花表示,在最后这一阶段复习中应注意回归教材,全面掌握纲要中所列出的知识点,以练代学,要注意按通史体例构建知识体系。郑州外国语学校高三历史备课组长马洪超建议,在最后的备考时间里,准备10套左右高质量的文综试卷模拟题,每周拿出150分钟的时间做定时定量的训练。高考前两周必做近三年的高考真题,熟悉命题思路,了解试卷构成,总结答题技巧。

政治:郑州一中14届高三政治学科备课组长穆宏涛表示,最后阶段的复习要注意回归教材。做练习时,将自己平时做错的题再次回顾,准确地找到自己存在的漏洞。建议从两方面分析:知识类错误应采取识记、理解的方法解决,材料类错误应理清分析问题的过程,做到逻辑通顺。

地理:郑州外国语学校高三地理学科备课组长夏林义建议,首先对照2014年考纲对各知识点进行梳理,形成一个完整的体系和框架。其次“看”与“想”联动,“看”与“做”相结合。最后翻看错题本,扫除易错易混点。重做三年来全国一卷地理综合题,对照评分细则,逐一对照每一个得分点。

理综 归纳总结 莫钻题海

采访中老师们一致表示,最后一个月的复习要回归课本,切忌抛开课本搞题海战术,要注意课本和练习的结合,进行知识点的归纳总结,翻看错题本,查漏补缺。

物理:郑州一中高三物理学科备课组长陈怀忠说,最后一个月的复习,首先要将知识形成网,突出主干,其次要回归课本,梳理基本概念、基本规律的确切含义、表达式中每个量的确切含义、公式的适用条件、规律解题的基本步骤、同一规律的各种表达形式、规律的推导过程。同时,慢慢积累在最后复习时间里要看的资料,包括比较生疏或者担心忘记的知识,认为需要在考前再看才放心的内容,抄录或剪贴在一个本子里。此外,要做好“错题账”,考前把这些错题看一看。

化学:郑州外国语学校高三化学备课组长任玉磊告诫广大考生,高考最后一个月,首先要做到的是摆正心态,自信从容。在知识层面,建议多翻一翻课本,体验课本上表达的严谨性、规范性,为自己的规范答题做指导;注重查漏补缺,对知识盲点进行细致入微地排查;对于化学比较薄弱的学生,可以尝试以重点突破“选择题+选做题”为备考策略,做到尽量不失分。

生物:郑州一中高三生物学科备课组长姚保润表示,2014年生物学科《考纲》内容较之2013年没有什么变化,但更加关注学生的综合能力考查。在复习方略上,不要只注重做题,要将题目对照教材的知识点进行反馈总结,追根溯源。对于自己的薄弱环节,要进行专项突破。

郑州外国语学校高三生物备课组长刘玲说,建议广大考生有计划地回归教材,归纳整理最常考查的教材语言和核心概念。可以适度进行限时训练,把平时积累的错题本再度消化。

专家支招化解「高考症候群」

高考已进入倒计时的紧张阶段,考生们忙着备考的同时也承受着不同程度的压力。精神高度紧张的考生,有的头痛焦躁睡不好,有的由于过分补充营养闹腹泻。在高考前出现“高考症候群”的考生并不少见。如何克服“高考病”,郑州人民医院专家为考生和家长支招。

郑州人民医院神经内科主任张淑玲介绍,每年高考前夕,由于精神高度紧张而引起头痛、失眠的学生会扎堆儿就诊,这属于考前焦虑的一种。

张淑玲说,缓解紧张焦虑的精神状态首先要调整好心态。作为家长,要学会给孩子减压,学会倾听孩子的烦恼和心声,不要拿自己的孩子和别人家的孩子做对比,更要避免在孩子面前强调高考的绝对性。其次要保证充足的睡眠。睡觉前半小时保持安静的情绪,不要看书、想问题,可以泡个澡放松一下,或者听一些舒缓的音乐,使自己放松心情。

郑州人民医院消化内科主任马应杰建议,考前饮食要以清淡为主,均衡饮食。日常生活饮食规律最好不要改变,一日三餐按时吃饭。尤其考前3天,不要吃平时不常吃的食品。

郑州人民医院营养科营养师张晴说,小米粥和香蕉是缓解紧张情绪的理想食物。张晴给广大考生列了一份“考试菜单”。早餐:牛奶或豆浆或小米粥,鸡蛋、牛肉、蔬菜、面包片;中餐:米饭或汤面条,荤素搭配的炒菜,清淡的汤类;晚餐:小米粥、瘦肉、豆制品、青菜、馒头、餐后水果。



“我们的创意,患者的舒心”

——郑州市中医院“5·12”国际护士节护士创意大赛获奖作品四格漫画“漫说”之一

编者按

这是一场特殊的“庆典”,护士们用25个小发明、小创意来庆祝属于自己的节日。这是一场奇思妙想的盛宴,护士们表现出的非凡创造力令人惊叹不已。这更是南丁格尔精神的切实体现,护士们从患者中来,到患者中去,发挥全部的智慧解决护理一线难题,全心全意为患者服务。5月9日,郑州市中医院报告厅,2014年庆祝“5·12”国际护士节“我们的创意,患者的舒心”主题创意大赛决赛现场。通过PPT课件、情景剧、解说等丰富多彩的形式,25组护士分别展示了自己的发明创造。实际上,郑州市中医院的护士们在这次创意大赛中拿出的作品远不止此,还有更多没有进入决赛阶段的小创意也正在服务临床。从半年前开始筹划和实施的大赛,与今年护士节的主题“护士:变革的力量,重要的健康资源”不谋而合。最终,有7个作品脱颖而出,分别获得特等奖、一等奖、二等奖和三等奖。自今日起,本报以四格画的形式陆续刊发这些作品,集中展现护理一线的智慧结晶,以及护士们在发明创造的过程中,处处为患者着想,推动医患关系良性发展所呈现出的巨大正能量。



足浴省力小推车诞生记

特等奖 糖尿病科

中药足浴治疗是我们医院独有的中医特色诊疗项目。它改善微循环的效果显著,很受患者欢迎,我们科每天都有40名患者进行这个治疗。但是,一个足浴桶有18斤重,加上药液和水之后重达30多斤。于是,在病区就经常看到两个人“吭哧吭哧”抬着足浴桶去给患者做治疗。我们有时自嘲“力气练得能打牛”。怎样才能省点儿劲呢?我们全科姐妹一起动脑筋,看到别人用的小推车,我们就想,要是足浴桶也能带个轮子推着走,该多好呀?说干就干,我们把家里的各式各样的小推车拿过来,反复试验,并邀请不锈钢制品厂现场指导。终于,省力小推车诞生了!有了它,一个人就可以轻松推走足浴桶,不仅省时省力,也减少了足浴桶底部的磨损,降低噪音,真是一举多得。现在,省力小推车已经在我们科室运行了近两个月,受到了我们科室姐妹的一致好评。接下来,我们把小推车推广给全院甚至全系统的护士姐妹们,一定能节约不少劳动力!



小披肩诞生记

一等奖 重症医学科ICU 张家妍

我是重症医学科的护士,我们的ICU病房经常住满了术后观察或重症昏迷的患者。每次查房,看到患者的肩部露着,我就忍不住拉拉被子,生怕患者受凉。可因为怕碰着管道和导线,被子又不能盖得太靠上。脖子受凉容易引起肺炎。“怎样才能把被子盖到合适的位置?”这是我每天都在思考和操作的“课题”。这个问题困扰了我很久,直到有一天回家,看到老妈在给孙子做衣服。几块不规则的棉片上下合拢左右对齐,一件小棉袄的雏形就出现了。我顿时眼前一亮:如果把这种半成品的衣服用魔力粘代替针线缝边,不就可以给患者穿上了吗?既保暖,还能随意留出各种口子,不影响管路和导线。说干就干,我拉着老妈连夜赶制了丝棉质地护肩的雏形,拿到科室让同事试穿,提“意见”。经过大家的“建言献策”,小披肩的款式、功能不断改进,不仅更易穿脱,夹层里还能放不同的中草药。数次修改虽然让不擅女红得我“手指很受伤”,但小披肩没让我失望,方便实用功能多,不仅把患者们肩部保护得严严实实,还能起到治疗和保健的作用,这下再也不用担心他们受凉了。如今,小披肩广泛地应用于多个科室,得到了护理人员和患者家属的喜爱和夸奖呢!



“医卡通”签名帖诞生记

二等奖 门诊办公室

随着信息化的发展,我院从去年开始实施了持“医卡通”就诊。小小一张卡记载了患者全部就诊信息和电子档案。但在使用中,我们却发现新的问题。医院常常有“全家福”粉丝,家里人手一张“医卡通”。由于外观一模一样的,有时会分不清而拿错。这样不仅耽误看病,也影响心情。每天门诊患者近三千人,这种情况几乎天天上演。看着患者着急,我也跟着急,“一定要想个办法解决才是啊!”那天,我买东西时发现有一张银行卡上印着我的名字,不由得茅塞顿开:对啊,如果“医卡通”都能写上名字,就再也不会拿错了!既然做,就要做得精致,我用了好几天的时间搜集了不同年龄阶段的卡通人物做成签名贴,贴在卡上写上名字,这样,一下就能找出自己的卡了!如今,“医卡通”签名贴已经用了两个多月,每天都要发出几千张,连小朋友们都很喜欢呢!



足浴暖心罩诞生记

二等奖 糖尿病科

中药足浴是将多种中草药配伍煎煮后,趁热给患者泡脚,一方面促进微循环,一方面使药物吸收,是非常实用有效的中医外治法。因疗效显著、体感舒适而受到了患者的好评,在多个科室得到了推广,成为我们医院的一大特色。每天做这项治疗的有数百人。但是在为患者进行中药足浴时,总是听到这样的声音:“护士,我怎么没泡一会儿就凉了!”足浴桶是敞开式的,不利于保持温度,热水和药液一会儿就变凉了,这的确是个问题。用毛巾盖、用被子角盖,都不能很好地保持药液的温度。一天,科室里的一个同事买了个新的带保温套的杯子,这一下子就激发了大家的灵感:要是给足浴桶外面也套上一个保温套,不就可以延长药液保温的时间了吗?很快,我们买来了防水布和保暖内胆,按照杯子保温套的原理做成了足浴暖心罩。足浴时,将足浴暖心罩套在桶外,足浴暖心罩上端盖于患者双腿上,不仅给药液保温,也给患者的腿保温,真可谓一举两得。事实证明,足浴暖心罩真的好用,患者“点赞”百分百呢。