

提分有技巧 名师来支招

教育资讯 栏目记者 李杨

心理

放平心态 轻松应考

郑州市第十二中学 王燕来

一年一度的中招考试即将到来。在各种因素对考试的作用中,心态常常高居第一的位置。那么,对于初三的学生和家长来说,需要做哪些准备呢?

心态上的准备

考试是一次重要的作业

同学们应该把平时的作业当成考试,把中考当成是一次认真的作业。如果把考试看得太重了,就把自己给压垮了,在考场就容易慌乱,没办法正常发挥。

情绪上的准备

适度焦虑利于考试发挥

对考试而言,适度的焦虑可以对考试的发挥起到积极的促进作用,可以帮助考生提高注意力,提高神经的兴奋性,充分地发挥潜能。但是,如果焦虑过度,就会影响到我们的日常学习和考试发挥。

如果在考场上遇到“过度焦虑”我们该怎么办?可以运用以下方法来缓解:

呼吸放松法。进了考场,舒服地坐在自己的座位上,双眼微闭,排除杂念,意念集中,进行胸腹式呼吸,通过鼻孔慢慢地将空气吸入,使腹部膨胀起来,气吸足后,再缓缓地用鼻和嘴同时呼出,练习3~5次,此法在过度焦虑时及时运用,马上可以缓解焦虑程度。这种方法也适用于考前在家里练习,尤其在睡觉前,可以调整身心,快速入睡,提高睡眠质量。

肌肉放松法。通过“一张一弛”的方法来利用肌肉调节身心,达到消除紧张焦虑,全身放松的目的。比如:额头放松。用力皱眉,坚持5秒钟,然后放松,体会紧张过后松弛下来的舒适感觉。按照从头到脚的顺序,其他身体部位都可以这样依次放松。

矛盾意向法。是战胜躯体化的一个有效的手段。人类有两种神经系统:动物性神经和植物性神经系统,植物性神经不受意识的控制,但越关注其活动越活跃,顺其自然,允许自己焦虑,甚至告诉自己:“亲爱的,紧张吧,开始出汗吧,开始手抖吧……”渐渐消除焦虑。

面对中考

家长应该怎么办

在孩子眼中,家长是长辈,更是榜样。如果家长长期无法控制自己的喜怒,就会潜移默化地将焦虑、失望等负面情绪传染给孩子,这些坏情绪会直接影响孩子的心绪,打乱孩子正常的复习备考节奏。

临考前,父母要控制好自身情绪,保持平和心态。只有父母心理减压了,才会把良好状态传递给孩子,在潜移默化中平复孩子紧张的情绪,孩子才能更专注地学习。因此,父母不要在这个阶段给孩子施加压力,要多与孩子沟通,给孩子学习空间,帮助孩子树立信心。

语文

强化练习 迅速提高

郑州市四十七中学 章顺芳

很多人觉得语文是一个长期积累的科目,短时间内很难提高成绩,其实这个观点是错误的。在仅有的一个多月里,如果方法得当落实到位,中考语文仍然有较大的提分空间。

中考语文的第一大题是考查“语言的积累和运用”,其中积累包括字词的积累、文学文化常识的积累、古诗文的积累。这几个考点看似简单,其实是学生的拉分点。只要肯下功夫,短时间内就可以迅速提高。

抓字词。中考语文前两题考查

的是字音和字形,常采用四选一的选择题。在这一个多月时间里,家长可以把《五年中考三年模拟》或者是《全品总复习》上的字词清单每天按计划给孩子听写几十个,错误的用红笔写上正确的,下次听写的时候再听一遍,直到掌握。第二步是专门做模拟卷中的前两道字词选择题,看看准确率,没有掌握的或者是压根不会的通过查字典弄准后积累到字词本上,仍然通过听写促其掌握。通过反复练习,用心积累,中考时就能把这4分收入囊中。

抓默写。古诗文名句默写每一年固定有8分的分值。我省的古诗文默写考查范围是“课标”推荐的应背诵的50篇。建议家长让孩子对老师强调的名句进行整理,然后也是分解到每天给孩子听写十句到二十句。

抓翻译。中考范围内的古文有16篇,除了近三年考过的需要重点复习的也就十来篇。如果能领着孩子一篇一篇地逐句把翻译弄会,就可以把重点字和句子翻译的分拿到。

抓赏析。中考古诗鉴赏的考查范围是34首诗。除掉近几年刚考过

的也就三十首。每一首考查两个小题。古代诗歌的赏析需要把握诗中的景、事、情、典(典故)等。赏析角度或赏析点一般比较小,常从主题思想、感情色彩、表现手法或者重要词句的作用等角度进行命题。每年的古诗文阅读大概12分左右,如果这一段能把这十几分也拿到的话,学生的语文成绩岂不又上一个台阶?

“中考的胜利是基础的胜利”。希望考生及家长重视基础,夯实基础。

数学

归纳重点 举一反三

郑州中学 张芳

主攻薄弱:

要回味练习 扫清盲点

此时,不能再盲目地去做大量的练习题,而是要回味自己做过的题目,从中进行总结。阅读过去作业和考卷上做错的题或者平时准备的错题本。自己曾经犯错误的地方,往往是自己的薄弱点,要“主攻”。

精选典型:

要针对热点 选择新题

根据历年中考试卷命题的特点,精心选择一些新颖、有代表性的题型进行专题训练,做完后,还要从

数学思想方法上进行总结。

就我省近几年中考题目的特点还可以从以下几个方面收集资料,进行专项训练:方案设计型问题;图形变换与开放型问题;图表信息与阅读理解型问题;动态综合问题;归纳猜想、探索型问题;几何代数综合型问题等。精选内容中忌贪多、求难,应做到少而精。

总结方法:

要针对题型 心中有数

研究真题,总结命题规律,针对前面总结出来的题型,研究这些题型常见的解题方法,以求在遇到熟

悉的题型时,心中有数,快速解决常规问题。尤其是解综合性试题和应用题能力。大家要理清有关知识的纵向、横向联系,形成一个有机的体系。同时,也要提高做题质量,每做完一题后,就要总结其所覆盖的知识面并且归纳其所属题型,做到举一反三。

提升技巧:

制定考试策略

踩点得分。有一种评分方法叫“踩点给分”——“踩”上知识点就得分,“踩”得多就多得分。其实考生要做的是认认真真把解题的真实过

程写出来,就是最好的得分技巧。

对于难度较大的题目要“大题拿小分”。遇到一个很困难的问题,确实啃不动,一个聪明的解题策略是,将它们分解为一系列的步骤,能解决多少就解决多少,能演算几步就写几步。最后结论虽然未得出,但分数却已过半。

卡壳处先留白,以后推前。解题过程卡在某一过渡环节上是常见的。这时,我们可以先承认中间结论,往后推,看能否得到结论。如果不能,说明这个途径不对,立即改变方向,如果能得出预期结论,就回过头来,集中力量攻克这一“卡壳处”。

英语

着力基础 把握语境

郑州市第七中学 张晓霞

整体把握

每年的中考试卷,难度基本相当,覆盖面广,将社会实际和学生生活紧密联系,近几年尤其注重语言环境的设置,突出检验学生在具体语境中综合运用所学知识,分析和解决问题的能力。所以第一步,同学们要认真研读至少三年的中考试卷,因为中考不仅检验学生的学业水平,更是指引着备考方向,所以研究中考真题,了解考察重点,才能使复习更有针对性。

双基梳理

初中三年要掌握的单词约1600个,词组200~300个,句型约100

个。这些是必备的基础知识,可以采用梳理知识结构、构建知识框架的方式,结合历年试卷的题目设置,将知识点相互联系起来,具体分析到各题型。复习时可用《2014河南省初中毕业生学业考试说明与检测》。特别是高频出现的词汇句型,要每天勤记并默写。

语法复习

语法知识是基础,是遣词造句的规则,中考对语法的考察非常灵活,往往是设置相对严谨的语言环境,侧重于特定语境的词法和句法,包括时态和语态,同学们在复习时应反复揣摩句子的组成结构与表意

功能,常用搭配和句型要反复体味,增强对核心词条的理解,不要死记语法条目。

听说一体

近几年的听力和补全对话,作为对学生口语的考查方式,话题贴近生活,注重实用性,一般包括2~3个功能项目。做题时,必须仔细阅读对话内容,抓住对话中的关键信息,注意上下文之间的关系,若填词句,一定先看回答;或者根据问题,仔细选择答语。如有开放性的试题,答案虽不唯一,但一定要切合主题符合语境。同学们可以反复研读课本中出现的8~9个常考情景实际

对话。做完要复读对话,验证答案。

素材筛选

近年中考作文的写作素材紧跟时代步伐,贴近学习生活,给考生很充分的表达空间。但是提示性语言逐渐减少,半命题作文逐渐增加,话题倾向于社会热点。因此,在备考时可以有针对性地训练一些热点题材的作文,并对每一类文章的常用语、万能句进行归纳整理。同时,最好养成反复审题、打草稿、列提纲的好习惯,减少试卷上的涂改,增加阅卷时的层次感和美感,有利于得到高分。

总之,认真复习会大大增强信心,相信大家经过三年的努力,一定能在六月的战场取得辉煌的成绩。

历史

针对训练 突破瓶颈

郑州市第十九中学 刘洪伟

查漏补缺 夯实基础

即使开卷考试可以带资料进考场,但由于试题信息量大、灵活性强,依赖翻书找答案是很危险的。所以,最后阶段要对照《历史说明与检测》中的考点要求,对要求掌握的知识点制定复习计划,还要注意用方法来突破理解难点,如比较法、归纳法、大事年表法等。

关注热点 了解河南

要关注时政热点与历史的结合点,要关注周年大事,尝试用不同的史学观念去理解,以此开拓思路,进

一步加深对基础主干知识的理解。另外要注意关注与河南有关的历史知识,以及与此有关的中国古代史和世界古代史的相关知识,如丝绸之路、申请世界文化遗产。

强化训练 注意技巧

把握做题的基本原则,注意控制好做题时间。第一部分选择题20道一般用时15分钟左右,第二部分综合题一般在25分钟左右,剩下的时间可以用来翻书、查对。若遇到难题一时想不出来,不要轻易翻书查找,可以先跳过,以免打乱节奏。答题时还要看清分值,历史第二部

分综合题的分值,原则上一分一个知识点,这一点心中要有数。

掌握做题的基本技巧。选择题做题要“三看三思”。题干要三看:一看时间、空间,界定答题范围;二看否定、肯定,确定答题方向;三看关键词语,明确内涵外延。被选项要三思:认真思考每一个被选项是否符合历史史实;是否符合题干要求;是否与题干有必然的逻辑联系。

综合题要注意答题规律和答题规范。注意答题规律,如,主观原因为主,客观原因为辅;经济原因为主,政治、文化、军事等原因次之;生产力原因是根源等等。

香港高中生交流团到郑州十一中访问

昨日上午,由香港教育局组织的香港“同行万里”高中师生交流团一行50多人到郑州十一中参观访问,并与郑州十一中师生开展了丰富多彩的交流活动。

在分小组交流活动中,郑州十一中师生带领香港师生参观了校园文化、学校科技实验室、图书馆、书法教室等,并同十一中师生进行了面对面对话。在参观校园文化时,香港学生显得特别兴奋,他们既惊叹郑州十一中校园环境优美无比,更感觉校园文化主题鲜明、精美大气、优雅高尚;在学校书吧里,十一中的学生同香港师生彼此间虽然有稍许语言上的障碍,但仍有说不完的话题;在学校科技实验室里,香港师生不断竖起大拇指,感叹十一中硬件设施的完备;在学校书法教室里,香港师生认真聆听十一中书法老师的讲解和指导,不少香港学生争着向老师求字留念。

据悉,本次交流的香港“同行万里”高中师生交流团来自5所学校,在河南开展为期5天的“河南历史文化与黄河之旅”体验交流活动,郑州十一中是本次交流活动中唯一一所参访学校。

首届中原华德福教育国际论坛开幕

5月16日~18日,2014年首届中原华德福教育国际论坛在管城回族区举行。

本次论坛由管城回族区教育体育局承办,邀请了国内外的教育专家,针对华德福教育和公办教育的融合进行了探讨,并设置16个华德福教育工作坊,对华德福教育的课程设置及课堂操作进行展示。此次活动旨在通过国际化、高层次的华德福教育体系的展示,让更多的人更加深入地认知华德福的教育理念,让华德福的先进教育理念惠及更多的学校和家庭,努力争取各级政府及教育主管部门包括社会各界对华德福教育的支持,为华德福教育在中国、在河南、在郑州的发展创设更好的环境与条件。据管城区教体局局长穆培华介绍,目前,管城区教体局正在积极筹备“华德福教育管城实验区”,在公办学校内开设华德福特色课程和实验班,积极探索华德福教育与传统教育的融合之路。

据了解,华德福教育是由鲁道夫·史坦纳博士于1919年在德国创办的现代科学的涵盖幼儿园到大学的教育理论体系。华德福幼儿教育包括儿童发展、教学培训、课程设计、学校行政、科学与艺术、教师的自我发展、文化背景和社会价值观等教育内容,是一种既能滋养儿童心灵,又能满足人们对不同文化传统以及人文精神的特殊需求的教育体系;至今在全球已有3000多家教育机构。

郑州市实验高中校园开放引家长“取经”

郑州市实验高中的办学定位如何?她有着怎样的办学理念?今年招收多少学生,招收分数线多少?学子的衣食住行又是如何保障的呢?

5月19日~25日,郑州市实验高中校园开放周在莘莘学子的期待中拉开帷幕。全校20多位相关领导及处室负责人解答家长关于中考方面的政策咨询。开放周首日,该校富有特色的教育理念、与众不同的课程体系以及一流的硬件设施,吸引了数百名家长前来为学生的前程问计。

家长李女士的女儿正上初三,一大早就来到实验高中。她告诉记者,实验高中的定位很高,理念很新。对于校园开放周活动,李女士表示,从报纸上了解到实验高中的“小班化教学”和“导师制”,很感兴趣,就趁着家长开放周来看一看,全方位地了解学校的情况。

据该校校长郭广武介绍,郑州市实验高中是郑州市第一所拔尖创新人才培养实验学校。因此在培养学生时,会创造更多的平台,让有不同潜质、不同兴趣、不同理想的学生读到适合的课程,帮助学生发展特长、提升能力、增强自信,为他们进入大学、踏入社会积蓄力量。