

6月6日时间安排

早晨7:00起床

严格模拟第二天考试的作息，不要睡懒觉。高考当天8:00左右出门，确保8:30可以到达考点外即可。

7:30早餐

早餐八成饱即可，不要吃过饱。早餐是保证午餐前精力充沛的饮食基础，对于考生来说至关重要。注意早餐要清淡。

9:00复习

根据高考的安排，主要复习第二天上午考试的语文科目。郑州十九中高三年级长高亮表示，最后一天复习主要关注以往做的语文卷子、错题集、作文等。可以梳理一下试卷结构，琢磨一下题型的答题技巧，把握一下试卷各部分的时间及分值。

11:30午餐

午餐是考生一天中重要的一顿饭，要注意各种营养的搭配和补给。餐后需要休息半个小时。这个午休非常关键，最好彻底放松，但时间不宜过长。

15:00复习

下午主要复习第二天下午高考的科目——数学。这个时候切记不要再做难题，也不要再做试卷，以免由于题目的难易程度而使心情产生巨大的波动。因为这时候做套题对知识的巩固和提升效果已经不大，如果遇到不会做的，会增加焦虑情绪。

16:00之后看考场

专家建议考生提前了解自己所在考点的位置，设计好出行方式，计算好出行时间，最好不要超过30分钟。到了考点，要认真熟悉一下考场分布，提前找好卫生间的位置。心理专家认为，如果考生对考试环境比较熟悉，可以有效缓解焦虑和紧张的情绪。

18:00晚餐

晚餐同样需要清淡、易消化。晚餐后一定要清点好考试证件、物品等。

22:00前休息

考前的休息十分重要，也不要故意打乱生物钟提前睡觉。如果睡不着反而紧张，更容易导致失眠。“高考前一晚睡不着也很正常，要顺其自然。”郑州十二中心理教师王燕来表示，如果考生觉得睡不着可以起来看看书，或者在大脑中分章节回忆知识结构，不要太在意。因为高考期间考生会高度兴奋，所以即使前一天晚上没有睡好，也不会影响高考的发挥。

明天就是高考前的最后一天了。很多考生及家长反映，越临近高考越不知道该做些什么。高考前的最后一天该如何安排？怎样才能轻松、自信地走上考场？考生需要注意些什么？本报邀专家为考生支招。

高考顾问团成员：郑州七中高三年级主任董灵涛、郑州十九中高三年级长高亮、郑州十二中心理教师王燕来。

高考前一天如何从容过

本报记者 李杨

考场模拟减轻焦虑

“临近考试，有些学生一片慌乱，不知道该做什么，这是考试焦虑、不自信的表现。”在采访中，王燕来提醒各位考生，高考只是人生中一次比较重要的考试而已，要有一颗平常心，只要能够正常发挥就是胜利。

为了避免高考时的慌乱，王燕来建议考生可在前一天从心理上进行考场模拟，就是自己模拟设计进入考场、发试卷、答试卷、交卷前的全部考试过程。

具体的方法如下：

1. 进考场。心理设计一教室为考场，想象进场前，要完成一切杂事（包括检查答卷用具、去卫生间等）。

2. 发试卷。先涂卡，填好姓名、报考号等，然后审阅试卷共几页几题，是否有漏页漏题或印刷模糊分辨不清的地方，如有，则立即声明换卷。然后反复审题一至二遍，正好答卷铃声响起。

3. 答试卷。应该先大后小，先易后难，先分多后分少，先选择填空题

论述辨析题。因选择题涂卡占用时间多且必须仔细认真，故先做涂卡题。

4. 交试卷。不允许提前交卷，应仔细检查，包括错别字改正、卷面、顺序、姓名、考号等。

“心理模拟考试过程数次，自然就轻松多了，即使同学议论考试时，自己也会觉得坦然平静，减轻了恐惧心理。可以根据以上程序适当增加情景，越全面越好。”王燕来如是说。

考场上的注意事项

“考生应该相信，经过长时间的复习已经准备得很充分，多次模拟考试也已积累了许多经验，心理也得到了很好的训练。但在具体解每一道题时，应认真细心，重视每一细节，尽力不丢一分。”信心和“细心”可保证你考试取得成功。”郑州七中高三年级主任董灵涛表示。

考场上需要注意些什么？董灵涛也根据经验给了考生一些提醒和建议：

1. 首先，利用提前发卷不能动

笔的5分钟，迅速浏览全卷，这段时间主要解决两个问题：一是否可以在可以向监考老师询问而又是必须询问的问题；二是大致了解全卷，包括试卷有几大板块，分值如何分布，哪些自己比较熟悉。

2. 答题卡上不要做任何标记，答题过程中要注意：答题规范、排版整齐、卷面整洁、选做题，先涂题号，试卷上可圈划关键词。演草纸上要有顺序，便于做完后检查。

3. 考场想到什么方法，就用什

么方法，要坚决果断，不能有“这个题是不是我做过的原题”的想法。

4. 高分学生遇到难度大的题目是福气，一定要稳拿每一分；中等生对于中等难度的题目靠的是沉稳，每一个题目因为你的匆忙都有可能失分，而你的冷静沉着常常让你有意外的收获。

5. 一场考试结束后，不要对答案，迅速忘记这一科目。出考点时再一次检查考试物品。



校园记者微信



郑州日报教育微信

教育资讯

管城区教体局党的群众路线教育实践活动进社区

本报讯 为深入践行党的群众路线教育实践活动，近日，管城区教育体育局机关党支部、教研室党支部以及勤俭办党支部联合在文庙广场组织开展了教育咨询服务公益活动。

本次活动分为“家庭教育”、“小升初政策”、“新生入学政策”、“小学生心理健康”、“成人高招”以及“成人自学考试”等几个咨询区域，为扩大宣传效果，能够及时地把相关法律法规、相关政策传达给辖区群众，各相关科室精心准备了展板11块儿、宣传资料和宣传手册近1000份。（张震）

郑州市经贸学校社团展示精彩纷呈

本报讯 5月30日，郑州市经济贸易学校“彩虹人生 我的中国梦——奋斗的青春最美丽”社团风采展示活动如期进行，学生们精彩的展示，赢得了在场嘉宾和观众的热烈掌声。

此次社团展示，是学校一年来优秀社团风采的展现，2013年，经贸学校社团硕果累累，郑州市首批100个四星社团，学校占据三席。郑州市首批20个五星社团，学校礼仪社团榜上有名。这些成绩的取得，与经贸学校校园文化和社团活动的扎实开展密不可分。（张震）



6月1日，2014年郑州市第七届“快乐家庭”羽毛球公益比赛在郑州市第十一中学体育馆圆满举行。杨征摄

多彩六一
欢乐童年

金水区金桥学校二年级学生表演的《花球啦啦操》，将学校校园文化活动推向高潮。冯敏摄



5月30日，金水区南阳路二小举办了首届“星光大道”暨庆六一表彰峰会。李杨摄



金水区农业路小学举行了“放飞梦想 健康成长”六一文化周社团展示活动。李永建摄

为庆祝六一儿童节，我市部分小学、幼儿园纷纷举行丰富多彩的活动。

金水区工人新村第一小学迎来了以“享受阅读，携我致远”为主题的第五届校园文化艺术节；金水区纬五路一小、金燕小学分别以“童心”为主题，开展了各种活动；金水区沙口路小学举行了“庆六一”综合素质展示暨校园文化周活动；金水区第一幼儿园举办了“我是节日小明星”庆六一嘉年华游园活动；金水区黄河路第三小学以“轻舞飞扬筑七彩梦 活力四射做好少年”为主题进行了六一文化周展示活动；金水区新建幼儿园举行“快乐童年·畅想六一”庆六一文艺汇演；惠济区新城中心学校组织辖区7所小学、9所幼儿园以“爱护地球、追逐梦想”为主题进行文艺汇演；惠济区实验幼儿园举办了“六一儿童节欢庆周”活动；二七区汉川街小学召开了“爱伴成长 快乐六一”汇报演出。陈丽

①金水区纬三路小学举行“童心飞扬 畅想中国梦”庆六一综合素质展示活动。钟静摄

②在金水区教体局庆六一文艺汇演上，金水区文化绿城小学的葫芦丝表演《竹林深处》赢得了阵阵掌声。常罗文摄

③二七区幸福路小学开展“庆六一·红领巾相约中国梦——今天我入队争当好队员”示范性主题队日活动。魏军楼摄

④金水区纬四路小学举行2014“相约红领巾 助力中国梦”庆六一主题大队会暨文艺汇演。李顺战摄



金水区丰产路小学举行了庆六一“欢动童心 中国梦 感恩母校寄深情”活动。夏艳青摄

