

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

午餐是考生一天中最重要的一顿饭，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：
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）。
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。
答试卷。应该先大后小，先易后难，先分多后分少，先选择填空后

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：一是是否存在可以向监考老师询问而又必须询问的问题；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

一次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



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”庆六一盛装嘉年华游园活动；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“快乐童心·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

