

考季 指南

“看书没状态,做题没感觉,到底复习啥?”距离高考还有两周时间,相当一部分高三学生却感觉自己“不会”复习了。

高考在即,如何踢好“临门一脚”?如何在考场上发挥出最好状态?省会有着多年一线教学经验的老师、往届考生共同支招:面对高考,要做到考前有信心,考时要细心,正常发挥出自己的水平就是胜利。

【复习有建议】

做好计划 有条不紊

“临近高考,仍旧做大量的题或索性什么也不做都是不合理的。最后阶段的复习,一定要做好计划,重要的一点是,每天少量做题保持应试‘手感’。”省实验中学高级教师、语文老师马兰说,复习进入冲刺阶段,一定要根据自己的优势和劣势制定一份具体可行的复习计划,每天完成什么任务,几点到几点复习哪一科等,一方面,计划可以保证复习效率;另一方面,复习起来不会丢三落四。

回归课本 查漏补缺

最后阶段,考生每天要做的事,就是看课本。按照课本目录回忆所学知识,将知识点系统化。同时,一定要利用好课本、错题集、高考真题这些“法宝”查找知识漏洞。

郑州一中高三文综备课组长张玉锋建议,这一阶段,考生应静下心来,对照《考试大纲》和前一阶段的练习,把课本上的基本知识再梳理一遍,尝试自己构建完整的知识网络,相关知识点要横向、纵向联系,加深理解,及时解决有疑问的知识点。梳理教材知识时,要按照模块复习主干知识、重点知识、易错知识等。重点知识应包括自己平时问题较多、知识点记忆较多、高考中出现频率较高的章节内容。

在这一阶段,考生要把精力多投入较薄弱的学科上面。而且要根据各科的特点安排时间,对于文综这种需要记忆的科目,考前这段时间应是提分最快的时期,考生要尽可能多背一些知识点;而对于数学和理综,要回归课本,做一些基础的综合训练。

重温试卷 注意错题

考生在梳理完知识点后,就能够从知识体系里明确知道自己哪方面掌握得不够,总结以前做题时的问题,便能增加对知识点的理解与运用,增强运用知识的能力。

省实验中学高三数学组备课组长卫江燕建议,考生现在应该放缓做题频率,保持手感就行,把前期做过的各种试卷、练习中的错题,进行剪辑归类,建立错题本。研究错题,复习对应部分的知识,领悟所考知识的内涵和外延。

通过前一阶段的看和做,最后把自己最易失分的题目再用两天左右的时间集中回顾一下,对这些题目要多看多想。梳理错题时,要分清是解题规范的疏漏,还是理解偏差的问题,还是记忆错误问题;要注意解题思路的归纳总结,错误集中的点作为训练重点,有目的地精选一些材料进行训练,不让同样的错误在高考中出现。

选做真题 保持“手感”

历年来,都有一些考生在最后阶段忽视做题,结果进入考场后感到生手,很难进入状态。考生应坚持每天练15~20分钟,做3~5个中低难度题以保持应试的“手感”。

郑州外国语学校高三英语组备课组长孔雪建议,最后阶段,考生要定时定量地以高考的心态做中档题,保持手感,模拟高考的实战状态,提高做题的效率和准确率。没有必要为了猜题、押题而多做难题,不要对高考试题中会出现哪些题目,有过多的猜测和不必要的忧虑。每天做少量模拟题训练感觉,增强考试信心,对高考进入状态很有帮助。这一阶段考生应选做一些近几年新课标的高考真题,熟悉高考命题的思路和方式,提高复习的针对性和有效性。认真读题,注意做题的规范性,抓住步骤分。

作为语文学科的“重头戏”,作文怎样拿高分?曾连续11年参与我省高考评卷的语文教师武韬表示,作文写作一定要注重立意准,情感真,语言好。写作文最忌偏题、跑题。作文练习的重中之重是审题立意要准确。同时,要锁定自己擅长的文体,注重积累一些新颖、生动、感人的事例和富有生活气息的时事,记一些名人名言、典故等,有助于作文内容的充实。

高考冲刺 备考有信心 应考要细心

本报记者 王红赵文静

【心态咋调整】

彻底放松或挑灯夜战都不可取

在最后阶段,老师建议考生,尽量调整生物钟规律,让自己的兴奋点在每天的上午9时至11时30分和下午3时至5时达到高峰。

老师们建议,考前冲刺,复习重点不要再放在难题攻关和突破上。因为考卷的难易程度一般是遵循7:2:1的比例,也就是70%的基础题、20%的提高题和10%的难题。把70%的时间和精力用在那

70%的题目上是最合理的,要努力争取70%易题的准确率,这是达到本科线的基本保证,也能增强应考的自信心。

高考前最后阶段,浮躁、焦虑的心情,会直接影响学习效率。部分考生认为,高考在即,已经学不进什么了,干脆考前来个彻底放松;还有一些考生唯恐错失“最后的机会”,挑灯夜战连轴转。这两

种心态都不可取。不必过于忙碌或特地地悠闲,做些自己喜欢的事就是一种放松。比如:散步、听听舒缓的音乐等,可以让自己减少紧张的心情,调节好学习状态,不要使自己筋疲力尽。

最后阶段备考,要“外松内紧”,保持备考的勇气与激情。高考冲刺,信心和细心最重要,积极、乐观的心态是成功前提。

【考生经验谈】

代表人物:2014 高考河南省理科第一名 曹林菁
高考成绩:706
毕业学校:开封高中

就读院校:北京大学
备考经验:保持平和心态
谈到高分“秘籍”,曹林菁认为,自信、乐观、心态平和是关键。她说,平常学习中,无论大考小考,她都保持平和心态,即使面对别人视为“千难万险”的高考,她也像平常考试一样来对待,自信、乐观。

“曹林菁成绩特别稳,一直都是年级前列。她考过年级第一,也考过年级第十。别的学生成绩起伏会对情绪影响特别大,但曹林菁不管成绩怎样,都特别沉稳。”班主任王萌萌说,“曹林菁最大的特点就是心理素质特别好,且各科都非常均衡。”

代表人物:2014 高考河南省文科投档分第一名 齐华瑞
高考成绩:665
毕业学校:漯河高中

就读院校:北京大学
备考经验:注重打好基础
“我教了她三年,从高一到高三,她每次考试各科的成绩都在前几名,没有弱科和差科,多次获得年级‘状元之星’。”漯河高中三年级文科1班班主任吕伟旗告诉记者。

“在学习上独立性、自觉性很强,注重反思和探索,有疑问在最短时间内弄明白。”吕伟旗举例说,齐华瑞在自己的“纠错本”上,对每道题都有批注,把老师指出的重点认真记下。谈到备考经验,齐华瑞说,文科必须注重基础,抓住课本。只要把课本中的知识运用好,就可以得高分。

代表人物:2014 高考河南省文科实考分第一名 齐思涵
高考成绩:662(裸分)
毕业学校:郑州外国语学校

就读院校:北京大学
备考经验:纠正易错问题
对于人们关心的“高分经验”,齐思涵说,如果一定要说秘诀,那要归功于对待学习的认真和专注。

高分考生几乎人人必备的错题本,齐思涵也有,而且从高中开始,每一个科目她都保留有错题本,在高三复习中,根据错题本有针对性地进行习题训练,纠正易错点。

说起作文,齐思涵得高分的“小秘密”在于平日关注社会、关注身边事。此外,平时看书注意积累,看到好的文字记录下来。她说:“这算不上什么速效学习办法,但日积月累就很有效。”

【备考时间表】

根据多年的送考经验,老师们给广大考生列了考前复习时间表,考生不妨对着时间表计划一下自己的学习。

5月30日~31日:针对前一阶段做考卷时暴露的问题,复习相关知识,理清解题思路。做一些基础性习题,保持迎考状态。

6月1日~2日:仿照高考的时

间安排,做一次模拟自测,并对答案,自己评卷。调整生物钟,尽量保证学习时间跟高考时间同步,即上午9:00~11:30,下午3:00~5:00,中午稍微休息一下。

6月3日~4日:再做一次模拟测试和自我评卷。

6月5日:对照答案,自己评卷。其好处在于查找自己缺漏的

知识点,模拟估分。当晚:开始整理考试必备物品,如果有缺漏还可以及时补上。

6月6日:考前最后一天,建议考生不要再看书,调整好心态,好好休息,晚上可以读一些报纸杂志,适当看会儿电视,在放松心情同时丰富知识,也许还能第二天的作文开拓思路。

【考试小提醒】

记清进场时间 不能自带文具

每年高考总有学生迟到。开考前25分钟,第一科考试开考前35分钟,预备铃响后开始入场,10分钟内入场完毕。开考15分钟后,迟到

考生不能再进场了。外语考试,开考前30分钟入场,开考前15分钟禁止入场。考生不得携带通讯、计时、计

算、存储工具和文具入场。每个考场都悬挂钟表,由考区负责统一解决考生所需考试文具。

证件丢失或忘带 可先考试后补证

考试期间,考生身份证丢失或忘带的,经带队老师或监考认真核对准考证证明确系本场考生,经主考批准,在全部考试结束后三天内,考生到户口所在地公安部门补办第二代临时身份证,交县(市)区招办进行审核验证,复印件保存一年备查。考生准考证丢失或忘带的,经

带队老师或监考认真核对准考证证明确系本场考生,经主考批准,方可进场参加考试。考生家长或学校带队教师应尽快取回考生准考证或补办。普招生和对口生准考证遗失,可到报名所在地招办申请补办,专升本考生的准考证由市招办补办。

【给家长的话】

家长要用平常心看待高考

考前冲刺阶段,学生要减压,家长同样要减压。郑州一中高三年级长曹恒阔建议,最后几天,孩子复习功课方面大局已定,这时父母重点是帮助孩子做好心理准备和身体适应,不要过度焦虑,因为家长的焦虑情绪会影响到孩子的发挥,家长更需要有一颗平常心去看待高考。

言辞适度“冷淡”

考前家长应该尽量避免给孩子施加压力,不要过多地叮嘱孩子,尽量让孩子完成自己的准备工作,从言

辞上要适度地“冷淡”孩子。

考完不谈成绩

每年高考的题目难易程度不同,因此每年的考试成绩总会出现浮动。不要考完一门就急着跟孩子谈结果,告诉孩子只要尽力就可以了,至于结果如何,不要想那么多。

合理安排饮食

复习最后阶段,不要特殊安排食品,按照平时的饮食习惯,多选择一些补脑、容易消化吸收的食物。注意预防感冒、腹泻、外伤等。

三百余名羽球高手 会聚绿城一较高下

本报讯(记者 陈凯)昨日,2015年全国东西南北中羽毛球大赛郑州站比赛在市四十七中(高中部)拉开帷幕,副市长刘东出席开幕式。比赛期间,赛场将免费向公众开放。

此次郑州站的比赛由中国羽毛球协会主办,郑州市体育局、郑州市羽毛球协会承办,为期两天,设有男单、女单、男双、女双和混双5个项目,按年龄阶段设7个组别,共吸引了来自全省各地市以及北京、河北、陕西、山西、安徽等地的306名羽毛球爱好者报名参赛。获得各项目各年龄组别前两名的选手,将拿到参加该项赛事年度总决赛的门票。

全国东西南北中羽毛球大赛是中国羽毛球协会为广大羽毛球爱好者设立的一项全国性全民健身羽毛球赛事,已成功举办17届,是国内水平最高、规模最大、影响力最广的业余羽毛球赛事。该项赛事今年在全国共设26站,郑州是第16站,年度总决赛将于7月17日~19日在哈尔滨举行。

周密谋划全面布防 做好防汛抗旱工作

本报讯(记者 朱华 通讯员 赵研)22日,我市召开防汛抗旱工作会议,研究分析今年防汛抗旱形势,部署相关工作。副市长杨福平出席。

气象专家预测分析,今年我国气候状况总体偏差,有可能产生强厄尔尼诺现象,极端气候事件将会增加。会议下发《关于调整郑州市防汛抗旱指挥部成员的通知》和《关于加强郑州黄河涉河应急突发事件管理的通知》等系列文件,各县(市)区均上交了与市政府签订的防汛抗旱责任书。同时,会议还对充分认识防汛抗旱工作面临的严峻形势及高度认识存在的薄弱环节等提出了要求。

杨福平要求,防汛抗旱工作要紧盯关键环节和薄弱环节,重点盯紧黄河安全度汛、水库安全度汛、城市防涝排涝、南水北调工程安全度汛、山洪灾害防御和城乡安全供水;要做好防大汛、抗大旱、抢大险的充分准备,做到预案先行,周密谋划,全面布防,不漏任何一个环节,不留盲区和死角;同时要牢记防汛抗旱的职与责,强化协同配合,严格督查责任。

省工程建设信息网 变更名称及网址

本报讯(记者 张倩)昨日,省住房和城乡建设厅发出公告,即日起,河南省工程建设信息网变更为河南省建筑市场监管信息系统暨一体化工作平台,各级住房城乡建设主管部门和建筑业各类企业、注册人员等办理相关业务请登录网址 <http://hngcjs.hnjz.gov.cn/>。

据了解,除直接登录网址外,企业还可登录河南省住房和城乡建设厅门户网站首页,在“信息公开”界面下,点击下方“河南省建筑市场监管信息系统暨一体化工作平台”图片进入。或在“网站导航”界面下,点击“建筑管理处”,从“网站入口”进入,即可查询建筑业法律法规、规章、规范性文件和企业数据库、从业人员库、工程项目库、诚信信息库等,办理一体化工作平台中相关业务。



为做好三夏农机生产准备工作,中牟县农机部门组织技术人员深入乡村,指导农机合作社和农机户搞好机具检修维护,截至目前共检修各类农机具4900余台(套)。 本报记者 卢文军 摄

中国高中足球联赛 省实验中学进决赛

本报讯(记者 刘超峰)昨日,2014~2015中国高中男子校园足球联赛(东北赛区)比赛在淄博市落下帷幕,河南省实验中学足球队夺得亚军。

河南省实验中学足球队以小组头名闯入第二阶段比赛。四分之一决赛中4:0战胜北京八一学校进入四强,同时也成为代表河南唯一一支进入总决赛的球队。半决赛迎来实力强劲的北京人大附中,通过队员们的顽强拼搏,最终在下半时补时阶段扳平比分,并在点球决胜中以总比分5:3战胜对手挺进决赛。决赛对阵东道主淄博实验中学,常规时间战成1:1,最终点球遗憾负于对手,获得本次比赛的亚军。

据了解,本次比赛共有来自北京、天津、山东、河南等省(市)的16支代表队参加。2014~2015中国高中男子校园足球联赛比赛形式为分区赛和总决赛。其中,分区赛共划分为东北区、东南区、西南区、西北区四个区,每个赛区的四支队伍进入总决赛。



六一儿童节临近,惠济区各幼儿园陆续开展游艺会、绘本阅读、创意泥工、亲子手工展等系列活动,让孩子们在活动中体验多元文化,快乐成长。今年秋季,该区三所新建幼儿园将投入使用,新增800多个学位。 本报记者 赵文静 摄