



“我最近总是失眠，吃不下饭，情绪也特别不稳定。要是考砸了怎么办呀？”“我的孩子最近几天拼命熬夜复习，一刻都不敢放松，但学习状态反倒很差，我能帮她做什么吗？”……距离高考只剩下最后的三天时间了，不少考生都存在或多或少的考前焦虑，越临近高考越感觉不知所措，家长们也不知道在这关键的几天里自己应该怎么做。高考的前几天该如何安排？怎样才能轻松自信地走上考场？本报特别邀请了专家来为考生支招。

## 从从容容高考 专家为你支招

本报记者 李杨

### 学会放松 减轻焦虑

“面对人生的一次大考，感觉有些紧张、害怕，甚至是吃不下饭，睡不着觉都是正常的。”郑州十一中心理教师褚海洁表示，考试拼的不仅是智力和体力，最重要的还是心理。因此一定要有一颗平常心，不要刻意去想高考成败对自己人生的影响。“上考场，仅仅是去做对自己会做的题而已。”褚海洁建议考生这样对自己进行心理暗示，并在考场上坚持“把自己会做的题做对”的原则，这样你也就不会有太大压力了。

在高强度的复习和做题中，你是否也会出现头痛、头晕、疲惫等现象？郑州市实验高中心理教师鲁帅提醒广大考生，这些都是过度用脑的结果。这个时期不要再强迫自己学下去，放下笔，合起书，做几个放松练习。比如双手钩拉法，双手弯成钩状互拉，拉紧放松，再拉紧再放松，如此反复几次，情绪就会逐渐放松。还有简单易学的呼吸放松法，放松呼吸的要点是一手放在胸部，另一只手放在腹部，用鼻子吸气，让胃鼓起来，保持舒缓地吸气；缓慢、均匀地将废气从鼻子呼出；重复几次，保持一定的节律，一分钟8-12次；不能快速深呼吸。很多同学认为太简单而忽

视，而这些放松练习贵在坚持，多做才能发挥作用。

“有些家长的‘考试焦虑’比学生还要明显。”郑州十九中教务处副主任罗斐表示，家长们有的变得比平时更严厉，有的变得比平时更亲切，而家长的“不安”，最终会造成考生的“不安”。因此家长首先要调整自己的心态，保持平常心，并用自己的心态影响和调整孩子的心态。不要过多谈论成绩及排名的话题，让孩子安安静静学习就可以了。可以告诉孩子：“在学习中尽心竭力就是最好的，结果好坏没有关系。”

### 科学饮食 规律作息

“身体是最大的本钱，想要取得好成绩，必须在高考前把身体养好。”罗斐认为，要在身体、心理和知识方面都做好充分的准备，而身体上的准备最为基础和关键。“吃饭要保持正常的饮食规律，保持营养均衡，清淡为主，切忌大鱼大肉。”他还提醒考生，虽然天气炎热，但冷饮最好还是不吃或者少吃。除此之外，每天还要适度锻炼，但不要做对抗激烈的体育运动，否则身体容易受伤，可以适当跑步锻炼身体，放松心情。

郑州十一中高三年级组长李洪峰表示，考前的复习要适度，规律的作息非常重要。他建议考生在最后几天里也要保持和在校时大致相同的作息时间，不要开夜车也不要过早起床。“考试之前不要再过分去想哪道题还不会解，哪个知识点还未复习到。最能让你放松心情的是随意翻翻教科书或者自己整理的习题集。如果你预感到可能要考哪个知识点或哪道题，最好是通过回忆慢慢地想起该怎么做，而不是急于查资料。”

### 查漏补缺 沉着应对

“最后几天，老师一般都不会再讲课了，每一位学生要利用最后几天的时间，根据自身知识欠缺的模块进行有针对性的复习突破。”罗斐建议考生最后几天不要再做大量的习题，而是回头看自己的错题，根据习题追踪寻源，找到考查的知识点是课本上哪一部分的内容，完善由知识到试题的迁移和应用。

“明天就考试了，我英语单词还没背完呢。”“语文默写我怎么没能再复习一遍啊？”考前最后一天，不少考生都容易产生慌乱感、无措感。郑州市实验高中心理教师陈桃表示，考生完全不要因此而担心，不要因此而添

新的烦恼，反倒是允许自己就这样慌乱一阵，然后再淡淡地对自己说一句：“明天就考试了，倒不如让自己平心静气，静享高中学习生活的最后一日。”

考前的最后一天究竟该做些什么？采访中，专家们建议，高考前的一天应该和以往的每一天一样，生活上不要做过多的改变。这一天应以放松和调整生物钟为主，严格模拟第二天考试的作息时间，不要睡懒觉。复习的计划可以根据高考第一天的安排，上午复习语文，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；下午复习数学，这个时候切记不要再做难题，也不要再做试卷，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，反而会增加焦虑情绪。

除此之外，还要做好考前的准备工作，收拾好准考证等证件。下午要看考场，最好提前了解自己所在考点的位置，设计好出行方式，规划好出行路线和出行时间，最好不要超过30分钟。到了考点，要认真熟悉一下考场分布，提前做好好卫生间的位置。心理专家表示，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。

### 校园速递

#### 本报校园记者 获评“城庆小天使”

本报讯 近日，在苏鲁豫皖地地报小记者发展协会发起的“20城市千名小记者相聚扬州瘦西湖”活动中，本报校园记者姚柯嘉被评为“城庆小天使”。

5月23日，20城市千名小记者跟着课本走访“古代文明与现代文明交相辉映的名城”——扬州，感受扬州历史文化、感受美丽瘦西湖，同庆扬州建城2500年。

当天的活动中，小记者参观了扬州市双博馆，游览了著名的国家5A级风景区——瘦西湖。小记者们被美丽的扬州风光所陶醉，纷纷在瘦西湖内著名的熙春台、二十四桥、万花园等景点排队留影。

最后，20城市千名小记者相聚在有着800多年历史的宋夹城考古遗址公园，在百米画布上绘画了心目中的扬州美景，共庆扬州建城2500年。扬州还从千名小记者中挑选出25位“城庆小天使”，并给他们颁发聘书，郑东新区康平路小学学生姚柯嘉作为本报校园记者的优秀代表获此殊荣。

据了解，苏鲁豫皖地地报小记者发展协会已是第5次举办这样大型交流采风活动，并已形成品牌影响力，活动深受孩子和家长的欢迎。郑州日报校园记者站作为苏鲁豫皖地地报小记者发展协会的一员，经常组织小记者参与协会的交流采风活动，不仅拓宽了小记者们的视野，也为他们的能力提升、素质拓展提供了平台。

(张震)

为了让九年级师生全身心投入中招备战中，郑州八十一中日前举行中招动员会，要求教师做到“喜教、会教、善教”，对学生有“严”、“有”、“压”、“有”、“爱”；要求学生“爱学、会学、乐学”，树立信心，提高学习效率。

据介绍，在郑州市第二次质量预测中，郑州八十一中九年级学生取得了新的突破，各科成绩更加优异。

张震

为活跃学校文化艺术氛围，弘扬优秀的书画文化，展示学校书画教学成果，5月27日，郑州市第七十五小学部举行“校园文化周之书画秀”。

于书彦

为加强班主任之间工作经验的交流，充分发挥班主任在学校德育管理中的作用，5月26日、27日，惠济一中分别召开了七、八年级班主任工作经验交流会。

王斌

近日，金水区农科路小学举办六年级学生毕业汇报展示周活动，本次活动邀请了毕业班全体家长参加，演出全由师生自编自导，六年级450名学生都参与了表演。

陈姜明

为了丰富学生课余生活，弘扬国学经典，郑州市第七十一中学于近日举行了国学经典诵读比赛。

毛静

5月27日，一场别开生面的毕业典礼在金水区艺术小学隆重举行，为该校2015届毕业生的童年时光画上了一个圆满的句号。

海霞

5月27日下午，二七区棉纺路小学举行了一场紧张而激烈的较量——教师下水文竞赛，全校语文教师参加了此次活动。

刘伊莉

近日，郑州市第七十六中学学生志愿者在老师的指导下，发起“建无烟社会，从我家做起”的戒烟宣传活动。

李霞

近日，金水区实验小学进行了“一校一品”的大课间展示活动。据介绍，该校打造“一校一品”排球体育特色，并开发了《跃动排球》校本课程。

王宁

为加强教师队伍建设，促进教师专业成长与发展，建立一支教学基本功扎实、学科素质高的可持续发展的教师队伍，5月25日，中原一中进行教师硬笔书法比赛。

牛隼

5月28日，金水区银河路小学举行了“银河大讲堂——家庭教育分享会”活动。

张楠



## 我市各学校 “六一”活动精彩纷呈

本报记者 李杨 通讯员 王玮玲

儿童节期间，我市各个小学、幼儿园纷纷开展庆祝“六一”专题活动，丰富多彩的活动给孩子们留下了难忘的童年回忆。

### 文艺汇演丰富多彩

为了让孩子们愉快地度过心中最向往的节日，不少学校都准备了丰富的文艺汇演。金水区农业路小学“放飞梦想、健康成长”文化周社团展示、金桥学校“七彩童年 快乐成长”文艺汇演、南阳路第二小学“星光大道”表彰峰会、纬一路小学“许下心愿·践行梦想”系列活动、黄河路二小“好书伴成长 书香润童心”综合素质展演、管城回族区逸夫小学“相约中国梦 争做美少年”文艺汇演、二七区铁三官庙小学体育艺术节、永安街小学“精彩·就是你”——“悦·永安”校园文化节、郑州中学附属小学“童心筑梦 快乐同行”少儿文化艺术节、中原区伏牛路四小“庆六一暨中原区第七届教育艺术节汇演”、百花艺术小学“追逐梦想”艺术教育成果展示等，都让孩子们在欢声笑语中感受到童年的快乐。

其中，中原区秦岭路小学的“六一”文艺汇演最为独特。该校经过前期的节目海选，最终分低、中、高三个年级段举行“六一”专场演出，共为孩子们呈现了三场精彩纷呈的视觉盛宴。生动活泼的舞蹈、铿锵有力的豫剧、有趣生动的相声等节目，都给大家留下了深刻的印象。六月是孩子们的季节，惠济区古棠幼

儿园举办了庆“六一”亲子游园活动，本次活动更多地融入了户外游戏的元素，从而培养了孩子们的团队精神；金水区第一幼儿园举行“六一健康周”活动，互动表演精彩不断；而郑东新区昆阳小学庆“六一”游戏嘉年华的现场更是人声鼎沸，孩子们不仅锻炼了身体，也有了更多的玩伴。

### 主题教育收获颇丰

为了让孩子们的儿童节过得更有意义、更有收获，我市部分小学还精心安排了各种主题的教育活动。惠济区东风路小学举行了“红领巾飘起来——庆‘六一’入队仪式”，全校35个中队队员在火红的队旗下再次受到了心灵的洗礼；金水区优胜路小学一年级的孩子们带着礼物走进水区利智学校，与那里的儿童举行了一场联谊活动；文化路第三小学举行了庆“六一”颁奖典礼；纬三路小学举办了“我长大了”欢庆“六一”活动，别开生面的“六一跳蚤市场”深受学生和家长的欢迎；金沙小学举行了校园啦啦操联赛；黄河路第三小学举行了“六一”文化周展示活动，向老师、家长展示自己的校园生活；金水区工人第一新村小学、文化路一小、经三路小学、金燕小学和柳林四小也分别举行了文化周集中展示活动。



秦岭路小学举办文艺汇演



东风路小学举行入队仪式



优胜路小学开展“童心送祝福 欢乐过生日”活动



南阳路二小进行足球表演