

2016中招直通车之
热点解读

什么是中招分配生？分配生是不是降50分录取？分配生的名额是不是分配到具体学生身上？今年，普通高中招生分配生的比例为学校招生计划的60%。分配生到底如何分配，成为众多考生和家长关注的问题。

分配生如何分配
政策解读早知道

本报记者 周娟

什么是分配生

分配生是指第一批次录取学校拿出一定的招生计划，综合各初中在校生人数以及应届毕业生总数等因素，按照一定比例将这些招生计划分配到各初中。今年，普通高中招生分配生的比例为学校招生计划的60%。

各初中名额具体怎么分配

初中学校分配生数=(每所高中分配生指标总数/市区应届毕业生总数)×各初中学校在籍应届毕业生数。

哪些学校可以招收分配生

原则上来说，第一批次录取的学校，除了郑州一零六中学、郑东新区外国语中学外，其

余学校都接收分配生。

哪些学生可享受分配生资格

具有郑州市区常住户口，在市(区)教育行政部门注册学籍，在学籍注册学校就读，初中阶段综合素质总评为合格等次以上的应届初中毕业生。

进城务工人员随迁子女，父母一方有合法职业和稳定住所(含租赁)，且在郑州缴纳社会保险1年以上(含1年)，在市(区)教育行政部门注册学籍，在学籍注册学校连续就读3年，初中阶段综合素质总评为合格等次以上的考生。

分配生能享受哪些政策优惠

首先，分配生政策只对第一批次录取学

校的第一志愿学校有效。其次，在该校录取分数线下50分的区间内，且不低于郑州市区普通高中最低录取分数线，按照该高中在其初中的分配生计划和第一志愿报考情况，从高分到低分录取。

分配生具体如何录取

以2015年中招为例，小明是2015年郑州三初中三届毕业生，当年，他的志愿学校是郑州一中和郑州二中。而去年，郑州一中、郑州二中的分配生计划分别是3个和12个。

第一步，先确定是否有资格。根据政策，各初中学校要在中招填报志愿前，将本校具有分配生资格的学生名单在校内进行公示，接受监督。小明正好在名单中且无异议，这也就意味着小明有资格享受分配生政策。

第二步，看小明的第一志愿。分配生资格只对第一志愿学校有效。如果小明的第一

志愿是郑州一中，第二志愿填报郑州二中，那只需要看郑州一中在郑州三中的分配生计划即可。

第三步，录取不看分。以小明第一志愿报郑州一中为例，去年郑州一中的统招生线为625分，如果小明的分数是625分或以上，则小明可以被录取。如果小明的分数低于625分，但正好在575分~624分之间，小明还是有机会被郑州一中录取的，因为这时候要开始录取分配生了。郑州市中招办把郑州三第一志愿报考郑州一中，且中招分数在575分~624分的学生按分数从高到低排序。

因为郑州一中在郑州三中的分配生计划是3个，那么就从高分到低分按人头数3个，如果小明的成绩正好在前3名，那么小明就能被录取，如果与第三名并列，则一并录取。相反，如果小明的成绩没有在前3名，那么小明就不会被郑州一中录取，而是被转为第二志愿学校，看是否够其统招生线。

2016中招直通车之
心理调适

高考临近，中招考试也开始进入倒计时，考生复习进入“白热化”阶段，此时大部分考生对知识的掌握已经基本定型，心理状态的重要性逐渐凸显。过分的焦虑、压力、担忧，都会成为考生复习考试的“拦路虎”。目前，我市众多中学都在以各种方式给考生减压和调适情绪，希望考生在考前放松心情，平稳情绪，找准定位，自信迎考。

放松心情 自信迎考

本报记者 周娟

学校贴心为考生

最好的我们，最珍惜的人；最爱的校园最美的青春。曾经无数次走出校门，如今这次竟要离开……

这是郑州市实验高中在毕业季原创的校园歌曲《最好的我们》，这首歌道出了即将毕业学子心底最深的感触，学校也期待借助这首歌，让学子带着爱和温暖，自信应考。

学子即将迎来人生中重要的考试，而目前我市众多中学，也在以各种方式给考生减压和调适情绪。

在郑州市实验高中的祝福墙上，贴着五彩斑斓的“加油”贴。“在最后的冲刺阶段，会有疲惫，看到学弟学妹的祝福，像是给自己注入了动力，感觉心里暖暖的……”高三学生郭志凌在用心看完每一张便利贴后感动地说。

据悉，郑州十一中也特别设置了毕业墙，包括六个墙面、六个主题，分别是心理加油墙、心愿墙、祝福墙、寄语墙、照片墙、手印墙，师生可以在上面任意抒写自己的心愿和祝福，为学子加油鼓劲。

随着考试临近，考生产生了不同的心理需求，不少学校的心理辅导中心都为考生准备了相应的心理辅导。

郑州十一中制作了高考心理自助便签，内容涉及心理调节、答题技巧等内容。“心

理助考便签，是一种心理自助服务，把与高三有关的学习和心理常识做成便签，供有需要的学生取阅。”学校心理老师常艳静介绍。

“我们也准备了心理助考便签。”郑州市实验高中心理老师鲁帅介绍，便签内容会根据不同时期的学生需求定期更换，全心助力学子心理健康，保证学子轻松应考。

适度焦虑可以有

多数考生复习到最后常常觉得自己这也没看到那也没看到，复习时注意力也就难以集中。进入临考阶段，考生要对自己进行一次重新定位，接纳自己的水平，不把目标定得过高，把焦虑保持在合理的水平。

“适度的焦虑并不是坏事，考生不要不停地跟焦虑较劲儿。这反而会加重考生的负担。”鲁帅告诉记者，考生面对焦虑时，可以用双手勾拉法、头部按摩以及深呼吸等方法来放松心情，调适情绪。

此外，考生可以掌握一些自我暗示和激励的方法，以平和的心态迎接考试。比如在复习时遇到困难，可以暗示自己“难题是提高分数的机会，不懂是懂的最佳时机”。当然，在考场上不免会遇到棘手的题目，这时要想“我不会别人也未必会”。此外，自我激励的效果也是很明显的，选择几句自己喜欢的话反复念诵；走路的时候昂首挺胸，告诉自己“我已经很棒了”。这样时间久了也就变得自信了。再者，考生应当树立正确的考试观，考试是一次知识检验而非命运决战。考前一天，可以提前去看看考场，对自己说：

“考试，我来了。”

找对方法来减压

考试临近，很多学生仍在争分夺秒地学习。常艳静介绍，要注意劳逸结合，持续的疲劳战往往无助于学习进步，应尽量在晚上11点前上床入睡，还要注意调节生物钟，将自己的“兴奋时点”调整到和考试时间相应的时段。

可以通过自己喜欢的方式给自己减压。看看轻松的小文，听听古典音乐，或者到郊区走一走，接近一下大自然。这些都有利于缓解压力，让大脑得到充分休息。

考生还可以找几个志同道合的小伙伴，一起聊聊天释放焦虑。可以找彼此都感兴趣的话题进行交流，提高愉悦感。

特别需要注意的是，家长的状态和情绪会直接传递给孩子，因此家长首先要通过心理调节控制自己的情绪。另外，在行为上，家长尽量做到和往常一样，不要对学生表现过度关注。可以通过各种生活中的小事，给予孩子表扬和肯定，让学生在最后阶段树立自信心，同时保持心情愉悦。此外，家长也要和孩子谈谈话，让孩子找到倾诉和发泄对象，同时也有利于了解孩子的想法。

提醒考生，切记不要再吃油腻及生冷食物，以防拉肚子及肠胃不适。此外，要少食多餐，不可吃得过饱或饥饿。在感受到压力时，可以嚼口香糖缓解压力。复习和考试期间，少吃肉，少放盐，保持清淡。另外，可以多吃菠菜、草莓、柠檬，这些食物维生素C的含量较高，有助于缓解压力。

考场实战策略

临场

深呼吸时努力放松，让胳膊和手自然下垂到身体两侧，你能感觉到流入手心的血液的温暖，尝试想象紧张感正从手指尖溜走。或者做两节广播操，哼几句流行歌曲，想点与考试无关使自己高兴的事，积极参与同学间谈笑来转移注意力，冲淡紧张情绪。

适当呼吸，从手臂开始，再按头部、颈部、胸部、肩部、腹部、臀部、大小腿、脚趾肌肉的顺序，交替收缩、放松骨骼肌肉，体验肌肉松紧程度。

考场

不理睬别人的表情和反应，在自己的座位坐好，把视线集中在教室前的某一个点上，凝视1分钟左右，什么都不去想，让情绪稳定下来。

如在考场上过度紧张，不妨先停笔，身体自然坐正，轻闭双眼，双手平放桌上深呼吸，收紧双拳以及全身肌肉，然后慢慢呼气，随之放松肌肉，待情绪稳定后再继续答题。

教育时讯

教育部督察组到郑调研
督察我市足球发展工作

本报讯5月19日，教育部体卫艺司司长王登峰率教育部督察组莅临郑州，对郑州校园足球工作进行督察。

当天下午，督察组一行深入郑州七十三中、中原区郑上路小学等足球特色学校进行实地走访。王登峰充分肯定了我市在校园足球活动普及、条件保障、宣传报道、足球教师待遇、意外保险等工作中的成绩。

校园足球微电影、校园足球操、学生足球服装设计……在郑上路小学第六届红领中校园足球文化节开幕式上，学校的一系列足球活动也得到了督察组的高度评价。同时，王登峰提出，希望我市能够进一步完善校园足球的整体规划、推进教学竞赛训练体系建设、进一步做好师资、场地、保险等保障性工作，创新工作实践，不断创造新经验，为校园足球的发展起到示范引领作用。

我市中原区教体局相关负责人表示，将以此次督察为契机，继续落实中原区打造“多彩足球，精彩足球，出彩足球”战略部署，创建优质足球品牌学校，全面促进校园足球事业蓬勃发展。(苏立萌)

郑州中学
举行2016国际班毕业典礼

本报讯5月21日，郑州中学国际班举行2016届高中毕业典礼，73名毕业生共收到了400多份国外知名大学录取通知书。其中有30人被世界排名前50名的大学录取，所有学生均被美国排名前100名的大学录取。

郑州中学国际部副主任田玉宝介绍，今年毕业的学生中，有85%的学生申请去美国，8%的学生申请去加拿大，还有2%~3%的学生申请去澳大利亚。剩下的学生则去德国、荷兰、英国等。

据悉，国际班即普通高中中外合作办学项目。今年郑州中学普通高中中外合作办学项目共计划招生2660人，这些合作办学项目包括加高中教育项目、中澳高中教育项目、中美高中教育项目、中新友好实验班、中美AP课程班、中澳VCE课程班等。

郑州中学校长高正起表示，2008年，该校首批招生29人，这29名学生均考入全美或世界前100名的大学，目前这些学生均以优异成绩本科毕业，绝大多数考取哥伦比亚大学、康奈尔大学等常春藤名校或世界著名大学的研究生，有的已经在美国、加拿大、北京等地的世界著名公司工作。(龙雨晴)

郑州十一中教育集团
郑州市金水区为民中学挂牌成立

本报讯5月18日，郑州十一中教育集团郑州市金水区为民中学揭牌仪式在金水区人民路7号(原郑州十一中老校区)举行。郑州十一中校长郭勤学与郑州市金水区为民中学负责人共同揭开红色幕布，郑州市金水区为民中学正式挂牌成立。

郭勤学表示，郑州十一中教育集团过去取得了骄人成绩，今后，十一中教育集团将继续努力，充分发挥优质教育资源辐射力量，办让社会放心的优质初中。

据悉，郑州市金水区为民中学是一所经教育行政主管部门批准的民办优质初级中学。该学校隶属于郑州十一中教育集团，秉承郑州十一中“和谐发展、育人为本”的办学理念，共享郑州十一中教育集团优质教育资源，坚持“求有知健体，达喻事明理”的校训，形成“团结、勤奋、文明、严格”的良好校风。按市教育局的整体安排，2016年学校将根据综合素质评价结果，按照郑州市“综合评价、择优录取”的原则录取新生。(毛云瑞)

★近日，南阳李付晓名师工作室、鹤壁董文华名师工作室一行，来到金水区实验小学宋君小学数学名师工作室进行区域研讨交流活动。 穆桂鹤

★5月19日，管城回族区八郎寨小学的少先队员和港湾路小学的队员相约，手拉手走进了中国农业科学院郑州果树研究所，共同探索植物的奥秘。 刘军

★5月19日，全国红军小学建设工程理事会“郑州市二七红军小学”授牌活动，在二七区解放路小学举行。 魏瑞娟

★近日，登封市书院河路小学坚持开展“青蓝工程”活动，先后开展了“青蓝工程”师徒结对、师傅引领课、徒弟汇报课等活动。5月19日，该校组织各学科教师，开展了汇报课研讨交流会。 高红晓

★近日，高新区长椿路小学一三班学生迎来了期待已久的跆拳道家长课程。学生家长黄冠文和跆拳道教练来到学校，让孩子体验了一次难忘的课程。 魏瑞娟

★5月20日，金水区文化路第一小学举办第三届“经贸节”，培养学生合作、应变、交际等综合能力，也培养了学生积极主动参与社会实践活动的意识。 李晓贞

★5月19日，惠济区东风路小学举行了“少年强则国强，国防知识教育进校园”讲座。 赵瑾

★5月20日，中央电视台百家讲坛主讲人王士祥来到管城回族区南十里铺小学萌学园汉字工作室，为教师们带来了一场赏析“诗词智慧”的盛宴。 陈亚丽

