

中招考试越来越近,转眼间,只剩下最后一周多时间了,进入最为关键的冲刺阶段。不少考生家长都反映学生心理压力较大,剩下的时间越短,越不知道该怎样复习。为此,记者采访了我市部分中学的资深教师和专家,为广大考生的冲刺备考和临场发挥支招。

中招倒计时 从容应对有技巧

本报记者 李杨

合理释放压力

考前最后一周,考生都开启了冲刺模式,心理压力也明显增加。采访中,一些经验丰富的班主任老师表示,在剩下的几天时间里,放松心情,减轻压力十分重要,因为只有平和的心态下,才能在考场上发挥自己的真实水平。“所谓的紧张都是自己制造出来的,最重要的就是要保持一颗平常心。”他们建议考生把中招考试当成一次普通的模拟考试来面对,也不要再继续加大复习的工作量,以免身体处于疲惫的状态,可以适当进行一些体育锻炼,舒缓压力的同时也将精神调整到更加饱满的状态。

“随着中招的临近,考生变得有些着急和浮躁都是正常的,但需要注意的是,一定要掌握住节奏,如果破坏了日常的生活、学习节奏,就会加重焦虑情绪。尽可能地让自己的生活充实起来,也能有效填补心理上的恐慌。”郑州中学初三年级长邓海伟表示,如果考生感觉心中压力无法释放,可以尝试和老师、学长进行沟通,以便及时得到疏导,解决心理障碍,但不建议同学之间互诉压力,因为这样可能会起到反作用。

其实,冲刺阶段,家长的配合也同样重要,不少老师都建议家长在和学生沟通时要淡化分数和结果,多谈付出和努力,为他们静心复习创造良好的环境。“聊天时要尽量避免复习考试的话题,因为家长表现出来的关注,无形中给学生增加了更多的压力。”郑州四十七中教务处副主任李广锐建议家长在这个阶段多陪伴考生,可以和他们一起

散步、打打球,同时也能帮助考生释放一下紧张的情绪。

如果进了考场过于紧张,感觉大脑一片空白该怎么办?邓海伟提醒考生进入考场后可以闭目养神几分钟,以便安定情绪。如果看到明明会做的题目,大脑却突然出现空白,感觉无从下手,可以闭上眼睛进行几次深呼吸,或者按摩太阳穴。不要想这道题在哪里见过,因为你几乎不可能做过这样的原题,而是要回归课本,在脑海中搜索学过的相关知识。

复习回归基础

最后一周,应该复习点什么?专家提醒各位考生,中招前的复习冲刺,一定要回归到基础上来,将各科的知识点分门别类梳理、归总,重点在于熟悉基本概念、基本理论、基本方法和典型例题。

“马上就要考试了,学习不进去也是正常的,这个时候,就要学会尽量减少不必要的错误和失误。”采访中,不少经验丰富的老师都表示,各个学科都需要回归课本,重视基础知识,无需再做大量习题,可以把过去做过的卷子、错题认真看一看,查漏补缺是提升成绩最有效的方法。因为这些归类和汇总是针对考生自己的,非常有代表性,因此在最后的冲刺阶段一定要时不时地拿出来翻看、巩固、记忆。

“文科类的科目,要注意强化记忆类的知识,对于材料、阅读等各类题型也要各个击破;理科类重点是题型总结和方法归纳,对一些常考知识点和重点题型进行梳理。”



校园速递

郑州十一中 “图书漂流”献真情

本报讯 高考结束,那些见证学生辛苦和努力,凝结着学生智慧和汗水的复习资料 and 备考笔记如何处理呢?6月4日,郑州十一中高三学子发起了“图书漂流”的活动,即日起,学生把自己不用的书籍、卷子、课本、笔记捐献出来,送给学弟学妹,让这些有用的书籍和资料以及弥足珍贵的高考笔记循环利用,传给需要的学弟学妹,继续发挥它应有的价值。(毛云端)

郑州胡杨树教育培训集团 爱心捐助贫困小学

本报讯 日前,郑州胡杨树教育培训集团负责人带领员工来到商丘市睢县董店乡赵庄小学进行爱心捐赠活动。

据了解,赵庄小学建校已久,学生如今依然在砖土木结构的瓦房教室里上课,体育用品缺乏,不少学生甚至没有书包和足够的学习用具。了解这一情况后,郑州胡杨树教育集团就为该校捐助了书包、文具、体育用品、电脑、打印机等价值3.62万元的物资。(苏立萌)

伏牛路小学 “最美教师”展风采

本报讯 为了展示老师无私奉献、甘为人梯的精神,弘扬尊师重教的良好风尚,中原区伏牛路小学日前面向全校学生、家长发起了征集伏牛最美教师事迹的活动。在为期一个月的活动中,宋艳、王秋红、陈一涓、王丰彩、王海霞、崔媛等一大批优秀的、默默无闻的教师,从幕后走到了台前,他们的事迹在全校掀起了一场弘扬校园正气、传播正能量、倡导真善美的热潮。(杨蓓)

惠济区艺术小学 进行期末学业无纸化评价

本报讯 6月12日,在惠济区艺术小学新校区,学生正在紧张有序地随着带队考务员进行iPad期末学业无纸化评价活动。此次活动最大亮点是语、数、音、美等学科都采用iPad互联网在线进行学业评价。为了做好这次活动,该校领导高度重视,每个环节老师都精心准备,尤其是后台数据在线实验阶段,从语音测试、触屏感知、数据修改到综合评价,老师和数据工程师都细心打磨,不放过任何一个测评细节。(刘克华)

永平路小学 表彰“最美孝心少年”

本报讯 近日,郑东新区永平路小学举行“最美孝心少年”颁奖典礼。据介绍,此次活动通过家庭自荐、教师寻访、班级推荐、事迹展评、组委会评选的方式,共选出10名“永平最美孝心少年”,颁奖典礼既是对美德少年的表彰,同时也是对所有孩子的一次教育。最后,一场以“孝道”为主题的文艺演出,赢得了现场观众的阵阵掌声,也为颁奖典礼画上了完美的句号。(陈松伟)

纬五路二小 开展毕业感恩营销活动

本报讯 为了增进同学之间的感情,拉近师生距离,融洽亲子关系,6月12日,金水区纬五路第二小学开展了六年级离校课程——毕业感恩营销活动。六年级毕业生在两天的拓展训练中,进行了体能训练、团队合作、感谢师恩、感恩父母等活动,体现了团结向上的精神风貌。家长读着孩子充满感恩的书信,与孩子相拥而泣的场景让人难以忘怀。(任琳)

香山小学 与夏日共炫美

本报讯 6月12日,惠济区香山小学开启夏之炫课程仪式,倡议大家在香山最美的夏天寻找那份属于自己的悦动之美。孩子纷纷走上舞台,通过诗声琴韵、古诗新奏,为香山夏之炫课程增添了一抹端庄优雅的情影。当课程与季节融合时,课程迸发出无限生机,而季节迸发出无限可能。正是这种课程与季节的碰撞,让香山小学的四季变得愈发美丽。(阎鑫)

学科冲刺攻略

来看看各学科老师
归纳的冲刺要点和答卷
技巧吧,希望能给考生带
来一些帮助。

语文

复习:基础性的知识是关键,复习要回归课本,重点加强需要背诵的内容,尤其是中考范围内古文,逐字逐句地将翻译弄懂,重点字词、句子的翻译一定要掌握住。在阅读方面,可以按照每一类阅读的体裁从考点、题型、答题方法入手进行归纳梳理,再辅助以一两篇的阅读,重温方法,把握要领。

考试:答题时按顺序做,不必首先浏览全卷,更不必先看作文题,以免潜意识里将其当作负担,很难集中精神。作文扣题要紧,立意要明,开头精彩,结尾完美,书写工整,尽量少改,保持卷面整洁美观。

数学

复习:复习以“看”为主,回归数学课本,可帮助夯实基础,强化解题思路的方向感,多看之前做过的习题、错题,重视数学思想方法,学会归类。最好是能边看边做,这样

才能起到作用。

考试:考场上要注意解题的细节,选择填空尽量做得仔细些,大题按步骤去做,即使做不出来,也要把能写的步骤都写上去。遇到难题时,花了3~5分钟仍毫无进展时,应及时放下来做后面的题,以免在一个题目上花过多影响到后面的答题。

英语

复习:冲刺时,针对自己的薄弱环节,以夯实基础,以提高能力为目的制定适合自己的复习计划。充分发挥课堂笔记和错题本的作用,通过整理归类,掌握最基本的知识点、语言点。在将复习内容上升到灵活运用的高度后,适当进行听力、阅读、作文等应试技巧的训练。

考试:中拿到英语试卷后,一定要抓紧时间先看听力。对需要捕捉的信息要做到心中有数,适当边听边做必要的记录,做完题后凭记忆检查一遍,避免不必要的错误。选择题要找准找全关键词,阅读要静下

心来通读全文,不能断章取义。

物理

复习:最后一周的复习,物理学科要系统地读课本看一遍,包括其中的知识点、实验、思维方法和基本应用,尤其是课本上的图片,一定要留心。考前可以再一两套模拟试题练手,并将习题进行分类和分析,找到自己的薄弱环节。临考前,还要将所学公式整理一遍,加强一下记忆,有助于考试中更加得心应手,驾轻就熟。

考试:考试过程中审题要仔细,作图要规范,简答题要用标准的物理语言表述,计算题注意相等的物理量之间的过渡和书写规范,选择题可以多利用排除法等技巧。

化学

复习:冲刺阶段,考生在复习全书知识要点时一定要构建知识框架,形成知识主线。可以根据自己所学的化学知识画出一棵“知识树”,理清知识点之间的关系和条理。将书上的重要概念、习题、演示实验、插图等内容结合笔记再看一遍,重视错题并找到相关知识点进行巩固,再找来类似题目进行强化。最后,一定要将全书的化学方程式背一遍,尤其是近几年来中招真题中涉及到的方程式。

考试:化学考试中要认真读题、审题,把一道题读完再答题,要注意语言的规范化,尤其是在简答题中。综合性的试题,可以先在草稿纸上整理出思路,以保证答卷清晰准

确到位。

历史

复习:回归课本,夯实基础。用概括法阅读课本,先读目录,包括单元题、课题、每课的小标题,这不仅有利于理解历史过程、历史主题和历史线索,而且有利于快速查找知识。阅读时还要注意各课的引言、插图以及文献资料等,这些可能会成为考题的史料来源。关注时政热点和大事的纪念。

考试:在进入考场前,考生必须把要带入场地的资料弄懂吃透,做到相当熟悉,并将这些资料进行排序。建议需要查阅时放在第一位的是课本和笔记,其次是老师印制的资料和考试的范围。

思想品德

复习:最后的总复习应以浏览主要复习资料为主,包括依据考点编写的基础知识和结构,时政热点和典型的生活事例,主要试卷和老师讲的解题方法。一定要重视热点专题。思想品德的中招考试内容都是紧密联系最近一年的社会热点、大事,考生应该针对一些重要的热点专题进行重点巩固和复习。

考试:在答题技巧方面,正确审题是答题的前提,要求逐字逐句地阅读,明确题目中心,明确设问,领悟考题的意图,切忌频繁翻书,盲目翻书。做主观题时,应该先看问题,再读材料,找出核心内容,提炼出答题时应该围绕的关键词。