



热本期

和多次参加大考的高中生相比，初三学生还是一群大考经验相对欠缺的学妹，考前一周—— 三位中学校长 教你考前冲刺

□记者 杨寒冰

还有一周，中考就要来临。校长们认为，最后一周的时间，学生的主要任务就是为心理松绑，减轻压力，按计划行事，临考不乱。

考场上该拿的分要尽量拿

采访对象：

- 齐振富 市东方二中校长
- 孔祥宏 市五中校长
- 尹红峰 市四十五中学校长

中考政治、历史是开卷考试，允许考生带教材和资料进考场，不要不带，即使自己觉得全部都会，也要带一些，有备无患，起码进了考场不慌乱。

刚拿到试卷时，一般心情比较紧张，建议拿到卷子以后看一下，看看试卷一共几页，有多少道题，了解试卷结构、通览全卷是克服前面题做不出来、后面题没时间做的有效措施，也能从根本上防止漏题。

遇到难题放一放。我们都有这样的体会，有时明明知道试题怎么做，由于紧张，就是想不起来。遇到这种情况，最好放一放，先做后面的题，回过头再来解决它。

中考阅卷评分办法是“踩”点给分——“踩”上知识点就得分，“踩”得多就多得分。因此，遇到难题也不用害怕，能做一步是一步，能得一分是一分。切记：答题要规范，要使用学科术语，防止被意外扣分。

(下转D07版)

要保证充足的睡眠。充足的睡眠并不意味着很早就上床睡觉，根据以往考生的经验，太早上床反而容易失眠。按照你平时的习惯上床休息就可以了，但最迟不要超过22:30。

复习要准、精、快

如果你现在看着语文想数学，刚做了两道数学题又开始想物理，那么，提醒你一下，你太紧张、太慌乱，这样手忙脚乱，会降低你的复习效率，让你更紧张甚至恐慌。

静下心来，深呼吸，看看校长们的复习建议。

即使到了最后一周，也不要“大局已定”的心理。越是到最后，学习内容越明晰，查漏补缺效果越好。

考前一周复习要做到准、精、快。每天都要做题，必须保证有做题的“手感”，适量练习还有助于活跃思维和提前进入考试状态。

不要一味啃难题。

中考对基础知识的考查占很大比例，因此，考试前一周，要认真看自己平时积累的“纠错本”，把自己曾经做错的题逐个攻克。

自己的情况自己最了解，要根据自己的实际情况分配复习的侧重点。注意一类题之间的关联，其相关知识、答题技巧等都要复习。

在进行模拟训练时，要注意自己的做题速度，切记：在考场上不能为一道题浪费太多时间。

计划实施要坚持到底

计划很重要，落实计划更重要，即使在最后3天，也一定要有计划，这3天的计划从某种程度上来说，比初中三年的计划都重要。

准备考试必需的用品，考场上需要用的，一件都不能少。

调整作息时间表，让作息时间和中考的作息时间表保持一致。比如，早上6:00至6:30起床，7:30左右开始吃早餐，到9:00左右大脑便可进入兴奋状态。午饭后，休息1个小时左右。下午人易疲劳，学习时间不宜过长，以2个小时至3个小时为佳。晚饭后放松半个小时至1个小时，晚上学习2个小时左右。

复习的科目也要与考试的时间相对应，上午考试的科目上午复习，下午考试的科目下午复习，以便自己在中考时状态最佳。



绘制 茜文

学大教育之约
教育大讲堂
第八十三讲预告

跳着舞蹈上大学

□记者 杨寒冰

2014年的高考已经结束。准备参加2015年、2016年高考的学生，你们准备好了吗？

有不少人可能为此感到担忧，因为文化课学得不是很好。其实没什么，即使文化课成绩不好，也是有机会上大学的。即使文化课成绩刚过一本线，也是有进重点大学的。

为什么？因为你可以带着艺术范儿、运动范儿走进大学。

如果你有此需求，请来听教育大讲堂第八十三讲，小牡丹教育集团董事长、CBDF国际评审、英国IDTA国际职业教师、文化部中国歌剧舞剧院拉丁舞考官李虹将面对面为你讲述：艺术生与艺术特长生的区别，没有舞蹈基础的学生如何学习体育舞蹈，学习体育舞蹈的学生怎样参加高考，全国有哪些大学开设有体育舞蹈专业，体育舞蹈专业的就业前景，怎样训练才能通过体育舞蹈高考测试……

内容丰富精彩，不容错过。

时间：6月21日(周六)15:00

地点：涧西区南昌路锦茂大厦4楼小牡丹教育集团

提醒：凡当天到场听讲者，凭今天的《教育周刊》可免费领取价值98元的书包一个。



●栏目主持人
杨寒冰
●联系电话
13838833119
●QQ:1294209925

上学大 提分快

涧西校区:64110088
西工校区:60600777
洛龙校区:65225777

洛阳市教育培训领军品牌
彩虹教育
中小学各科培优班·VIP小班·名师一对一
总校电话:60150100