

“一练”只是加油站 充分备考别慌乱

□记者 崔宏远 通讯员 王志峰

洛阳市2015届高三“一练”将于12月18日至19日举行。说起“一练”，不少高三学生直挠头，他们纷纷表示“心里直犯怵”“压力山大”。

到底应该怎样面对“一练”？如何备考？通过考试可收获什么？看看省级示范性高中——市第八中学的老师怎么说。

1 说起“一练” 喜忧参半

市第八中学高三年级组组长李永强说：“说起‘一练’，喜忧参半。‘一练’的题型、难度全方位‘贴近’高考，可谓一场‘真枪实弹的演练’，通过‘一练’，大部分学生会暴露很多学习上的问题，同时，学生的自信心也将接受考验，因此，千万不可轻视‘一练’，一定要把它当回事儿。不过，‘一练’只是加油站，不是终点站，即便没考好，也不必丧失信心，要尽快查漏补缺，不断完

善复习计划，充分备考，保持良好的心态，争取在‘二练’和‘三练’中取得好成绩。”

李永强表示，学生要正确对待“一练”，家长也要理性看待“一练”。不论孩子的“一练”成绩怎样，家长都不要只盯着孩子的成绩单看，不要给孩子太大压力，要成为孩子的“心灵按摩师”，多鼓励孩子，营造轻松愉悦的氛围，照顾好孩子的饮食起居。

2 构建知识框架 不可深陷题海

“要想在‘一练’中发挥好，就要充分重视‘一练’前的一个月。在这段时间里，学生复习时应以构建知识框架为主，适当练习为辅。”该校高三年级组副组长王升说。

王升表示，“一练”前，通过复习，学生应厘清考点，重点掌握各个知识点之间的联系，构建知识框架，形成知识体系，同

时，还要通过反复练习加深理解。要记住，练习只是手段，并不是目的，千万不要迷失在题海里。

有的学生考前会觉得“一切都乱糟糟的，心烦，脑子也乱”，其实，只要记住“以课本、考纲为主，复习资料为辅”，回归课本，巩固基础知识，做到以不变应万变，就不容易心慌意乱。

3 重视课堂学习 兼顾零碎时间

在接下来的一个月中，对有的学科来说，老师还要按照教学进度上课，无法带着学生一起复习，那么，学生要充分发挥主观能动性，针对个人情况，尽量做好查漏补缺工作。

有的学生过于重视课后复习，对课堂不重视，这是不可取的。

课堂是“主阵地”，在课堂上认真听讲，有助于大大提高学习效率。对于老师在课堂上见缝插针的点拨，一定要重视。

此外，在早操前、三餐后，有不少零碎时间，要善于利用这些零碎时间，抓紧时间复习。

以下几科，“一练”前复习有窍门

数学：要有针对性地巩固基础知识、做题，主攻薄弱环节，提高复习效率。不要草草应付作业，要是做错題，一定要重视纠错。

语文：找准“增分点”，强化训练。比如，进行写作训练时，若能分别从作文的题目、开头、结尾、语言、结构等方面入手，进行系统训练，就会在一个月取得较大进步。

物理：力学与电学是高中物理的重点，也是历来高考的热点，“一练”前，可针对力学与电学方面的知识，多进行专项训练。

化学：要重视巩固基础知识，同时，要注意规范使用化学用语，能够准确书写化学方

程式、离子方程式、电极反应式、化学式等。

历史：要全面阅读教材，查漏补缺，扫除理解障碍，重点掌握基础知识。同时，对知识点进行梳理和归纳，系统掌握历史知识。建议把中国古代、近代、现代的政治史、经济史和文化史进行纵向联系，形成对历史事件的完整认识。

地理：应回归教材，扎实掌握各项原理、规律，增强图文联系能力，重点增强获取和解读图表信息的能力。

政治：将考点以及相关知识点罗列出来，精细复习，把书“读厚”。最好能牢记考点，并灵活运用。

趣味实验室

市教育局装备与实验管理中心 联合举办
《洛阳晚报·教育周刊》

下期活动预告

不用火的“火炉”

□记者 赵夏楠

在外出旅行的过程中，怎样才能吃上热腾腾的饭菜？在冬天的室外，如何解决取暖问题？22日上午10时，本栏目第十五站活动将在东方二中实验楼1楼化学实验室举行，届时，该校

化学教师贾梅芳、张小香、刘可人将为大家详细讲解：不用火的“火炉”是怎么制造的。

欢迎加入本栏目QQ群274198843，关注更多精彩内容。

动手·开欣发现

别样“城堡”分外美

□开欣 文/图

准备物品：旧报纸、透明胶带、剪刀

“家里有很多旧报纸啊，有没有什么办法，能让旧报纸变得好玩？”哈哈，如果您正在思考这个问题，不妨跟我们学搭“城堡”吧。把旧报纸稍微改造一下，就能搭出神奇的“城堡”，很有成就感哟！

把一张旧报纸展开，平放在桌子上，从旧报纸的一角斜着卷起，卷成瓷实的长纸卷儿，用透明胶带固定即可。搭一个“城堡”，至少需要16根这样的长纸卷儿，因此，您需要按照这个方法，将16张大小相同的旧报纸分别卷成16根长纸卷儿。千万不要被吓到，

只要集中注意力，很快就可以卷好哟。

接下来，用这16根长纸卷儿当“建筑材料”，用透明胶带把这些“建筑材料”固定好，神奇的“城堡”就完成了，是不是很简单呢？

看到这个“城堡”，欣小朋友眼前一亮！能够在“城堡”里钻来钻去，欣小朋友和他的小伙伴高兴极了，他们觉得很刺激。

您可以开动脑筋，试试多卷一些长纸卷儿，搭建更大、更复杂的“城堡”。欢迎关注开欣的微信公众号“Kaixinfaxian123”，分享欢乐时光。



欣小朋友对神奇的「城堡」很感兴趣