

高招帮帮团

高考考生预计今明将全部领到准考证

准考证丢了咋办、高考期间孩子该咋吃,听听相关专家怎么说

□记者 刘心

离高考只有几天时间了,“准考证啥时候发”“饮食方面要注意啥”成了许多考生和家长最关心的事。昨日,我们邀请相关专家解答。

关键词 考场查询

问:啥时候能查考场?

市招办普招科科长高冰南:目前,印有我市考生考点和考场信息的准考证已下发至考生所在学校,部分学校的考生已经拿到准考证,预计今明两天,将全部发至考生手中。已知具体考点、考场信息的考生及家长,可根据实际情况决定是否要订“高考房”。

考生拿到准考证后要妥善保管

管,如果丢失,6月8日高考结束前,市区考生可到市招办(凯旋东路与玻璃厂路交叉口附近)6楼补办,高考结束后可到市区4个考试服务中心(市三中、市一中、市八中、理工学院附中)补办;各县区考生可到所在县区招办补办。补办准考证时,要提供身份证或户口簿等能证明考生身份的材料,家长、老师替考生补办的,还要提供能证明与考生关系的相关材料。

关键词 考前食谱

问:高考期间孩子该咋吃?

市中心医院营养科主任王朝霞:

家长在为考生准备食物时,最好遵循以下几个原则。

- 1.最好一日三餐顿顿有主食,必要时可以加餐,保证摄入充足的碳水化合物。
- 2.选择好消化的食物,如馒头、包子、粥、煮鸡蛋等。高考期间,考生容易紧张,消化能力随之减弱,这期间应少吃高热量、难消化的食物,如煎炸食品,以免造成消化不良。
- 3.吃熟悉的食物,尽量不要给考生添加平日很少吃的食物,避免过敏或消化不良,比如一些过敏体质的考生平时不爱吃虾和螃蟹,家长为了给孩子进补特意买了这些食物,结果可能适得其反。
- 4.这个时候,比起营养,考生的饮食安全更重要,因此,挑选食物时一定要仔细把关。夏天食物不耐放,吃之前一定要先检查是否发霉、变质;不吃隔夜饭、剩饭,慎食冷饮,如冰淇淋、冰镇汽水等,以免引发胃肠道疾病;吃果蔬时,要洗干净后去皮吃;如果考生爱吃凉皮、凉面、凉拌菜,可加点儿醋和大蒜消毒。
- 5.进补保健品因人而异。有些保健品要长期服用

才有效,家长买之前最好先咨询。若孩子觉得服用保健品能提升自信,家长不妨准备一些,这对考生是个心理安慰和鼓励,但前提条件是,一定要购买正规厂家生产的合格产品。

若您还是不知道该让孩子吃啥,不妨看看王朝霞推荐的这份高考食谱。

▲早餐:主食可选米面谷物类,如馒头、包子、蒸饼;喝的可选粥、牛奶、豆浆;炒菜可做番茄炒鸡蛋、蚝油生菜、炒青菜等。

注意:早餐要吃好消化又耐饿的食物,碳水化合物、蛋白质、膳食纤维都要有。平时不喝奶的考生此时最好不要喝奶,以免因乳糖不耐引发腹泻。

▲午餐:米饭可搭配海带排骨、冬瓜排骨、蘑菇鸡块、土豆牛肉等;汤类可选择紫菜蛋花汤、青瓜汤。

注意:面条不耐饿,爱吃面条的考生可搭蔬菜一起吃。对喜欢面食的考生来说,饺子也是不错的选择。

▲晚餐:主食因人而异,面条、粥类都可,搭配青菜炒豆腐、去刺的蒸鱼、炒豆芽等。

注意:最好别吃油大、热量高、难消化的食物。

关键词 志愿填报

问:军医类大学是否属于军校?

高冰南:军医类大学属于军校,在校学生享受军校学生待遇。按照以往情况,第二、三、四军医大学通常会在我省招生,录取分数线多超一本线。军校的录取工作在本科提前

批次(6月25日至28日)进行,按照顺序志愿+平行志愿的填报方式,第一志愿为顺序志愿,考生可填报一所军校,第二志愿为平行志愿,考生可填报4所军校,平行投档。报考军校的考生要进行政治考核、面试和体检,政治考核一般在6月下旬进行。

家有考生·中招

历史开卷考试应该如何准备、上考场时最好带哪些书,市五中历史教研组教师为考生支招

中招历史开卷考查答案有技巧

□首席记者 焦琳 通讯员 白卫红 吴瑞景

近年来,我市历史中考模式一直为开卷考试,时间为50分钟,满分50分。对于不少学生来说,历史是文科里最难的一门——看似开卷,实则难“抄”,在往年中考中,历史的平均分并不高。

在最后的冲刺阶段,历史开卷考试应该如何准备?上考场时最好带哪些书?市五中历史教研组教师王彩理、朱余芹为考生支招。

看准考试重点,备考不盲目

“今年的历史考试题型仍为选择题和非选择题,共有25道,其中20道选择题,5道非选择题。”王彩理说,据分析预测,今年我市中考历史命题有以下特点:

- 1.对知识点挖掘进一步细化,进一步加强对知识点内在联系的考查。
- 2.会出现大量新材料、新情景、新角度。
- 3.古代史强调河南乡土史。
- 4.进一步强调中外结合,进一步强化对历史图片、图表、地图的考查。
- 5.密切关注时事热点、周年大事。
- 6.进一步突出对动手能力的考查。
- 7.小短文题型必考并有所变化。
- 8.彰显历史学科核心素养。

王彩理提醒,针对这些特点,考生可以重点从以下两个方面准备:

●资料准备

虽是开卷,但资料并不是带得越多越好。历史课本可带4册(八年级、九年级);《说明与检测》《速查》等常用复习资料或自己总结的笔记等也可携带。最好带平时复习常用的书,有助于快速查到知识点。

●知识准备

“相信每个考生都深有体会——开卷比闭卷难多了。开卷虽说让带书,能抄,但你不见得会抄,不见得能抄住。”王彩理说,考历史,脑子里没东西不行,基础知识必须掌握,起码要把握基本历史脉络和事件要素,在此基础上才可以对知识活学活用,举一反三。

回归教材重视基础,熟能生巧触类旁通

“在最后的冲刺阶段,考生一定要回归教材,注重基础。”朱余芹说,复习时应注意“点一线一面”原则,注意从整体上把握线索。

要培养历史学科的各种能力。如:理解能力、逻辑推理能力、归纳能力、知识应用能力、文字表达能力等。重视教材目录、单元

标题和每课的标题,从中把握每个历史阶段的主题特征和重大事件的因果关联。平时要精练习题,通过各种题进行强化训练,力争做到熟能生巧、触类旁通。

此外,《说明与检测》上册的前40页,为我省明确规定的必要基础考点,考生要认真记忆。

针对不同题型,制订答题策略

“从以往考试来看,不少考生考历史时,时间不够用。”朱余芹说,近段时间做练习时,考生可以掐表做题,考虑好时间分配。一般情况下,选择题需要10分钟至15分钟,材料题需要30分钟,最后留5分钟至10分钟检查。

朱余芹提醒,选择题一定要少翻书,确定答案的不要翻书;问答题要想好再写,一次写准;做题时要看清题号,写对位置,不要在答题卡上乱涂乱画。

针对不同题型,朱余芹给出不同的做题建议:

●选择题

先看最后一句话,能做就做,不能做的再去题中找关键句、关键词、限定词,如时间、时期,选“正确的”还是“不正确的”等,逐一缩小范围,确定唯一答案。

●材料题

若题目要求结合材料作答,答案一般在材料里。考生可结合所学知识,自己总结作答。同时要注意找准材料中的关键词,不要忽视材料的出处。

遇到难题时,可总体考虑该题考查的知识点,看属于哪一主题,然后快速定位查阅的参考资料,结合题目中时间的要求,归纳符合题意的答案。

看分答题。一般1分的题目答1点;出现“哪些”这个关键词时,即使1分的题,至少也应回答两点。

●小短文

标题拟定:一幅图时,可直接以事件(或人)名称拟标题;多幅图时,可从其所反映的这些事件的相同点作标题,也可用这些事件的共同启示作标题,只要能反映中心主题即可。语言一定要简明扼要,要注重事件间的联系。

洛阳五中
市全面特色学校 市德育特色示范学校
市教育科学研究所 市教育科学研究所
咨询热线:10379164 2798811 微信号:lv-wz
地址:涧西区华山路北二巷5号