

她,从年级第100多名进步到第3名;他,英语提高50分;他,化学提高20多分……

高中学习

高中生想提高成绩 可看看他们的经验

□洛教融媒记者 郭学锋

高一是坎,高三是峰。如何跨过“适应高中生活”这道坎,攀上“成绩节节提高”的山峰?最近,有高一、高三学生就此向本报求助,我们请三名优秀的学生分享经验。



大学连线

华中科技大学: 隐藏在森林里的“小城市”

□洛教融媒记者 王晓丹

目光所及,全是高大的法国梧桐——华中科技大学(以下简称华科大)被誉为“森林大学”。在该校求学是怎样的体验?两名洛阳籍学子为你分享。

学长讲述

●杨雨婷:华科大有俩校区,主校区位于武汉市洪山区,同济医学院校区位于汉口。去上学前,就听说华科大是一所“森林大学”,但真正走进校园,我还是被眼前的景象震撼了——校园里全是高大的法桐,遮天蔽日,漫步其中就像走在涧西西苑路上。

大家都说,华科大不像学校,更像一座隐藏在森林里的小城市。学校里不仅有居民楼、超市、菜市场、医院,还有幼儿园、小学和高中。主校区占地7000多亩,校内道路和城市道路一样笔直,每个十字路口还有交警。我2020年入学,现在如果不开导航,在校园里还会迷路。

主校区有36个食堂,饭菜味道不错、价格不贵,一天30元左右就能吃得很好。如果不想在食堂吃,校内还有两个美食聚集地,同学们管这俩地方叫“CBD”,里面有呷哺呷哺、汉堡王、麦当劳、瑞幸咖啡、茶百道等。

学校宿舍环境很好,4人间上床下桌,还有独立卫生间、空调。

●朱嘉月:我2019年考入华科大。这里学习氛围浓、专业课程多,同学都说“在华科大,交一个人的学费,上两个人的课,写三个人的作业”,校园里随处可见有人在学习。

华科大的教学楼很大,教室也很多。以东九教学楼为例,从北到南一共有4栋5层教学楼,面积和一个标准操场差不多,这些楼的三、四、五层有连廊,里面还有书桌、凳子,可以在这里伴着日出、日落学习,心情很愉悦。

学校还会为学生提供多元学习机会,学期初,学校官网会公布老师的研究课题,本科生可自行联系老师加入;学校还有很多科研、科创平台,所有学生都可申请加入。

大一时各班配两个班主任,一个由老师担任,另一个由研究生学长担任。学长年龄和我们相近,不仅会教我们很多学习经验、技巧,还会对想考研的学生进行针对性指导。

近几年,学校每年保研、考研学生比例超毕业生总人数的50%。平时成绩排名靠前,取得过科研、竞赛、文体等相关奖项的学生保研更有优势。

延伸阅读

华科大是教育部直属重点综合性大学,由原华中理工大学、同济医科大学、武汉城市建设学院合并成立,是首批“双一流”建设高校。

该校2020年至2022年在河南的理科录取分数线分别为:669分(高出一本线125分)、658分(高出一本线140分)、638分(高出一本线129分);文科录取分数线分别为:630分(高出一本线74分)、640分(高出一本线82分)、604分(高出一本线77分)。

●你有问题我跑腿儿!

记者电话:18638852559(郭记者)
18625795911(刘记者)

●洛阳高招帮帮团(QQ群号:521345851)

1 高一学生如何提成绩? 小目标,帮她考进年级前三

小档案

- 姓名:庄雅琪
- 学校:理工附中
- 成绩:入学全年级第100多名,高一第一次月考进步至全年级第3名

“刚开学,我就定下目标,高一上学期结束,考进全年级前30名。”庄雅琪说,有了明确的目标,她心态很稳定,两周左右就适应了高中的节奏。

高中科目增多,老师讲课速度快,“还用初中的学习方法,肯定要掉队”。于是,庄雅琪进行了调整:做好预习,完成当天学习任务后,每晚最后一节自习课预习第二天要学科目,找出难点,课上重点听;每天列学习计划,对学习任务进行分解,逐个完成。

●洛阳复兴学校普高部校办主任池志军:升入高中后,对学生来说,会面临心理上的考验,每年都有学生因适应慢而掉队,甚至自暴自弃以至退学。目标会唤醒学生内在的动力,高一学生应像庄雅琪一样,确立明确的目标。短期目标可以是周测或月考取得什么成绩,长期目标则是将来考哪所大学。

此外,高一学生已进入“心理”独立期,家长切忌一味追问孩子学习怎么样,要多从生活上关心孩子,让孩子在轻松的家庭氛围中释放压力,进而心无旁骛地学习。



答疑解惑

高三学生手臂骨折 还能报考公安院校吗

□洛教融媒记者 郭学锋

家长康女士:我儿子现在上高三,考公安院校是他的梦想。三个多月前,他遭遇交通事故,左手臂骨折,下了钢板、钢钉,对报考有影响吗?

市教育考试中心普招科科长高冰南:若恢复正常且满足公安院

2 底子差咋补弱? 两个月,他英语提高50分

小档案

- 姓名:郭靖毅
- 学校:汝阳一高
- 成绩:从刚上高三到高三期中考试,英语成绩提高50分

“高三刚开学,老师就告诫我们,底子差的学生,最忌讳‘眉毛胡子一把抓’,要根据自身实际制定备考计划。”郭靖毅说,自己基础比较薄弱,高二质检年级排第853名。于是,他就把复习重点放在了最差的英语上。

一轮复习开始后,郭靖毅每天背50个单词,卡着时间完成英语作业,整理错题本,遇到不懂的第一时间问老师或同学,利用额外时间做练习题……就这样,他慢慢找到了学好英语的门道。与刚上高三时相比,高三期中考试英语提高了50分,考了113分。“我曾自暴自弃过,这次进步让我认识到自己并非一无是处,现在开始努力还来得及。”他说。

●理工附中教师姜乐乐:用对了方法,高三逆袭并非不可能。郭靖毅的做法值得暂时成绩差的学生借鉴,要有针对性地学习,千万不要好高骛远。英语、生物及政史地等偏重记忆,可以把任务分解到每天、每个时段,像“蚂蚁搬家”一样去掌握,日积月累定有收获。

3 尖子生怎样更上一层楼? 错题本,助他成年年级第三名

小档案

- 姓名:杨皓琰
- 学校:理工附中
- 成绩:上高三前稳居全年级第10名左右,高三期中考试名列全年级第3

杨皓琰底子不错,但容易“眼高手低”,在简单知识点上出错。“高三一轮复习开始后,我不断提醒自己‘清空脑子,重新学习所有知识点’。”他说,为此,他每科都准备了错题本,记录复习中发现的难点、错题,不时翻看。

错题本不能只是机械地记错题,杨皓琰的错题本分两块:梳理知识框架,把琐碎知识点串成体系;记录典型错题,以点带面,加深对题目相关知识的理解。

“我以前化学很难上70分。一轮复习中,我发现原来自己遗漏了不少知识点。”杨皓琰说,借助错题本,他高三期中考试化学考了89分,总分666分,名次也进步到了全年级第三名。

●汝阳一高高三班班主任郭晓彩:高三一轮复习时间最长,也最重要,应把它当成重新学习,强基础、补弱科。第一,紧跟老师节奏,深挖课本,这是打好知识基础的关键;第二,有针对性地补弱科,切忌“大水漫灌式”补弱,杨皓琰准备错题本的方法就很不错;第三,利用好自习课,巩固学过的知识点,提高听课、学习效率。

此外,提醒文科生,从现在开始,每天最好能留出至少二十分钟了解时政热点。

绘图 吴芳

校要求,报考公安院校将不受限制。公安院校除了看高考成绩,还会对考生进行面试、体检、体能测评等。拿河南警察学院来说,根据其2022年招生简章,体检项目包括身高、体重、视力、色觉、外观等,“肢体功能障碍者不符合要求”;体能测评包括50米跑、立定跳远、1000米跑

(男)、引体向上(男生≥9次每分钟)。这些要求考生具备较好的身体素质。

建议康女士儿子在遵循医嘱接受康复治疗的同时,参考意向公安院校2022年招生简章,进行相应锻炼,为今年的报考做准备。