

# 锦囊妙计助考生

中考弹指将至,考生和家长需要做哪些必要的准备,才能保证考生顺利应考,正常甚至超水平发挥,取得令各方满意的好成绩?

这里专家向各位考生及家长转送他们的“锦囊妙计”。针对中考考生的年龄、心理特点,专家们提出以下建议:

## 考试前——复习 不要开辟新战场

考试期间,考生的脑力劳动相当繁重,因此在考前和考试期间一定要休息好,注意科学用脑。

首先,在考前要减轻学习负担,把精力用在必要的地方。可以看看整理出来的复习笔记、加工整理后的习题、试卷,其目的主要是熟悉学习过的知识,起备忘录的作用。复习过程应注重强化性归纳,对需要强化的重要知识进行细化记忆,已经掌握的知识点则无须重复练习。临考前,不要再开辟新战场,抓个别难题了。

其二,要有技巧地复习。最好不要一个人闷在屋子里埋头苦读,而要多多进行合作学习;可在课间或放学后,约几个伙伴一起交流学习,就复习重点互相提问、补充,这样可以提高学习效率,事半功倍。

其三,要保证充足的睡眠,不要开夜车或早车,生活要有规律,避免造成失眠或睡眠过度。为防考试迟到,最好准备一个闹钟。

此外,临考前一晚一定要检查自己是否带齐了考试用品,最好把准考证及一切文具(如书写蓝、黑色字迹的钢笔或圆珠笔,2B铅笔并将2B铅笔的两头削成鸭嘴形,还有圆规、直尺、三角板、橡皮等)都放在一个文具袋里,以防因匆忙而落下。还可以把上考场要带的用具、证件写在一卡片上,每天去考场前逐项检查一下,以保万无一失。

## 考试时——轻松有序

考生要预先熟悉考试科目和考试时间,按规定时间进入考场参加考试。开考15分钟后,禁止迟到考生入场,为防出现意外情况,如堵车等,考生最好提前半小时到达考点。

考生不要携带规定以外的物品进入考场,如果携带了考试规定以外的物品,要按要求将物品放在指定位置,否则按

违纪处理。

在试卷上作答必须使用书写蓝、黑色字迹的钢笔或圆珠笔,使用其他颜色的笔答卷成绩无效。填涂答题卡须使用2B铅笔。

考生必须将试卷I的答案填涂在答题卡相应的位置上,试卷I的答案答在试卷上无效。

考试时不要紧张。答题时要合理分配时间,不要前松后紧,避免因赶时间而审题不细,甚至失去了应有的考试时间。

每科考试结束后,考生要尽快把精力转移到下一个考试科目上,即使上一个科目考得不够理想,也不要长时间沉浸其中,以免影响后面的考试。

进入考场后,考生要坐在座位上静候老师发卷,不要太张扬,要稳重。如果觉得很紧张,不妨做一节放松操:闭目、吸气——气贯丹田——呼气(想象眼前是一望无际的大海或一片碧蓝的天空)。

老师在宣读考生须知时,可能比较严肃,这时一定不要害怕,要知道监考老师永远是服务于考生的,处罚制度永远是给违纪的人制定的。

拿到试卷后,要认真浏览、检查试卷:

①检查试卷页数与老师所说的是否一致;检查试卷是否有污染、缺损、漏印、错印的现象。

②把试卷两端对齐,中间持平,以防把题答到密封线内;在密封线内规定的地方写上学校、姓名、考号。

③全面浏览试题,了解卷面的试题类型及难度,从头开始答题,仔细查看题号,不要漏题。

④一定要认真审题,弄清题意后再答题,越是平时见过的题越要认真,不能凭感觉盲目填写;做题过程中,如果遇到较难的题,经思考仍做不出的要暂时放下,继续做后面的题。

⑤答题前一定要看清答题卡上题目序号的排列方向后再进行填涂,如果考生对已涂的信息点进行修改,一定要用橡皮擦干净后再选涂其他信息点,擦时留神别把答题卡擦破。

⑥答题时,书写要工整,解题过程或语言表达模糊不清的,要先写在草稿纸上,修改确认后,再抄写到试卷上;若有做错的题需要更正,应用笔画一下;如需写在试卷的空白处,要标明在什么地方,并在此题答案前注明是哪道题;整张试卷要用同一种颜色的笔作答。



⑦试卷做完后,先检查一下有没有整页没做的现象。复查时,要先复查数据计算方面的题目,其次是概念判断或推理题目。暂时未做的题,若时间不多了,应先做分值高的题,如果确实不会,不要着急,告诉自己,别人也不会,不必担心。

⑧不要受周围考生的干扰,委婉拒绝那些带有作弊倾向的不当要求。交卷后不要议论或旁听答题情况。

午饭后,听一听轻音乐,午休一小时左右,慢慢活动一会儿,大脑会渐渐清醒,之后再考,继续下午的考试。

## 家长应为孩子营造轻松的备考环境

作为考生家长,应做好考生的心理调适工作,从精神上多鼓励支持孩子,增加孩子的自信心,为孩子营造一个轻松、愉快的备考环境,以舒缓考生的紧张情绪。具体可采取以下

做法:

①不要给孩子过大的心理压力,切忌过分唠叨,勿督促孩子熬夜复习。要合理安排孩子的作息时间,特别要关注孩子的午休时间,避免迟到和误考。

②合理安排考生饮食,饭菜要清淡而有营养,可让孩子多吃一些低脂高能、消暑降温的食品,如鱼肉、绿豆汤、水果等。一定要注意饮食卫生,避免考生在考试期间生病;由于考试期间天气炎热,要提醒考生适量饮水,并注意防暑降温。

③算好路途所需时间,根据孩子需要为孩子妥善选择交通工具。如果护送孩子去参加考试,要听从考点工作人员的指挥,不要进入考点警戒线内。建议护送考生考试的家长在考生进入考场后离开考点,不要在考点周围聚集等候,加重考生的紧张情绪。

④督促考生自觉遵守考试的各项规定,不要存在侥幸心理,以免出现不利后果。

## 中考前 家长怎么当

近日,省会郑州一名15岁的男孩在中招考试前竟然离家出走,原因是父母关心自己过度,他感到无法接受。如今这父母可真难当!面对关乎孩子前程的中招考试,应该关心孩子,又不能过分关心,那么到底应该如何掌握这个度呢?让我们来听听两位成功家长的经验,或许对迷茫的家长有所启发。

### 身体永远比考试更重要

某企业主管张女士说,临近考试,女儿每天学习到很晚。看着女儿异常辛苦,她很心疼,偶尔会叫女儿看看电视聊聊天,以此放松放松。可孩子总放不下手中的书本:“妈妈,别担心,还有一道题我不太确定,再看看,一会儿就去睡。”张女士说她从来没对女儿的学习提过任何要求,她只是担心女儿的身体。女孩子压力太大对皮肤、内分泌都不好。大热天考试,如果遇到例假,再加上考试的压力,担心孩子会承受不了,所以,她会劝女儿多休息。她会为女儿做好后勤工作:每日为女儿备好营养三餐,考前备好各种文具等。

张女士对女儿许诺,待中招考试结束后,无论她考得怎样,都会带她去她所向往的海边旅游。她希望女儿的身心健康,这比任何考试都重要。

张女士说,她女儿许诺,待中招考试结束后,无论她考得怎样,都会带她去她所向往的海边旅游。她希望女儿的身心健康,这比任何考试都重要。

张女士对女儿许诺,待中招考试结束后,无论她考得怎样,都会带她去她所向往的海边旅游。她希望女儿的身心健康,这比任何考试都重要。

### 会调节气氛的家长才是好家长

公务员翟先生说:“还

## 考生吃香菇可让大脑清醒

如今正是考生备战的关键时期,很多家长每天忙着给孩子炖鱼、煮肉加强营养。其实,吃得太好反而让孩子更容易打不起精神。考生用脑量大,如果觉得老犯困,学习时哈欠不断,不如多吃一些菌类食物。

吃猪、牛、羊肉,容易减慢大脑的供氧速度,因为人体在消化红肉时会产生使血液黏度增加的酸性物质,让血液较慢流向大脑从而减少供氧,让人老打哈欠、犯困等。而多吃

菌类食物,如香菇、平菇、茶树菇、口蘑等的干品和鲜品,因为属于碱性食物所以能降低血液黏稠度,从而有利于提高血流速度和输氧能力,而且还可提供一定量的蛋白质,具有很强的抗氧化作用。此外,备考期的学生应该增加蔬菜、水果的摄入。

现在新茶上市,专家建议考生也可多喝些绿茶,绿茶属凉性,清热解暑,是适宜喝的碱性饮料,对消除学习劳累引起的困乏无力效果不错。(文军)

看来,如果说中招是对考生智力与综合能力水平的检验,那么考前这一两个月的复习阶段,则是对家长智力、体力、忍耐力、心理承受能力等诸多能力的综合考验。

在孩子备考期间,家长既要在家里营造一种温馨、轻松的气氛,又要外松内紧,一切服从中考这项中心工作;既不能在家里呼朋唤友、整天开着电视一场不落地看体育比赛;也不能在家里大气都不敢出,干什么都小心翼翼;既要关心孩子的饮食起居,让孩子吃好喝好休息好,又不能让孩子觉得与以往的日常生活有太大的差别……总而言之,就是既要在战略上藐视敌人,又要在战术上重视敌人。(王丽)

圣象地板 WATER 管家

惠聚一夏 冰点特价

6月28日上午9:00-12:00

地址: 新区九州建材市场 万商隆建材市场2楼

电话: 0392-3322687 0392-2181296

圣象新实木地板

特价大放送!

6月28日-6月30日 75元/m<sup>2</sup>起

招聘优秀导购员、业务员数名 (限量)

地址: 新区九州建材市场 万商隆建材市场2楼

电话: 0392-3322687 0392-2181296

WATER 管家 净水直饮机 健康饮水专家

5大部委联合推荐 央视 CCTV 上榜品牌 中国太平洋财产保险全国承保

上海复旦申花净化技术股份有限公司

鹤壁销售部主营: 民用、商用净水直饮机, 软水机; 承接全屋净水、直饮水工程。

爱家爱她 就送水管家!

好水好家——品质生活从水健康开始!

更多精彩登陆: www.fdsb.com.cn

水质咨询服务热线: 13939282520

地址: 新区新世纪广场西区A排46号水管家专营店(燕莎对面磁磁凉北20米)