



“加油！我们已准备好”

高考在即,探访信阳市第一高级中学

本报记者 周涛

高考,无疑承载着众多学子的负担与梦想。还有一个星期的时间,信阳各个高中的莘莘学子,只差走进考场前的“临门一脚”。昨日,记者来到信阳市一高,用手中镜头记录了学生、老师共同备战高考的场景。

走进一高,虽然安静的校园里没有各类条幅,但高考备战气息依然迎面扑来。在教学楼一侧,“青春是只属于你的一次花季”“不负韶华 扬帆起航”等展板上,洋溢着为青春和梦想奋力拼搏的气息。教室里,同学们伏案苦读抓着最后的时间进行复习;教室外,老师丝毫不敢松懈,通过课堂解答、课下辅导,对学生在模拟考试中暴露出来的问题进行有针对性专题辅导,查漏补缺。

“高考前夕,老师把解题的技巧,提分的一些方法都做详细讲解,关键还是学生自身的复习,我们今年开始实行这



老师给同学们答疑解惑 本报记者 周涛 摄

种‘问诊’的模式,学生有哪些问题可以直接过来咨询,我们一一认真进行答疑释惑。”高三(25)班班主任黄正告诉记者。面对记者,高三(3)班张忠浩同学信心满满:“我一定要放松心态,拿出平时的努力来面对高考。高考是人生第一座里程碑,我会跨过去的,我相

信我可以的。”

到了课间,一些学生来到操场进行着“减压”训练。操场上,三五小伙伴相约打篮球、踢足球,在欢乐声中驱赶着内心的压力;而另一些学生依然留在教室里伏案苦读,抓住所有能够复习的时间,争取以最好的状态迎接人生大考。

高考将至,一些应考的技术因素不可忽视

如何保护和正确填涂高考答题卡

几乎每名考生参加高考前都有过模拟填涂答题卡的经历。不过,笔者在高考监考过程中总会发现:一些考生因忙于解题答题,仿佛忽略了答题卡的存在,导致答题卡破损,后果就是直接影响阅卷机器对某些客观题答案的评判。一些考生因时间吃紧,匆忙填涂、书写答案,结果导致客观题选择题答案顺序填涂错位,主观题答案书写到错误的区域。此外,还有考生因答题卡保护不力,遭遇到这样或那样的麻烦。那么,考试过程中,考生应该如何保护答题卡,又该如何填涂和书写好答题卡呢?

保护好答题卡以防意外

高考过程中要保护好答题卡,主要是防止饮用水、汗水和雨水沾到答题卡上,特别是冰冻的饮料瓶,考生最好将饮料瓶放置在自己考桌旁伸手可及的地上。汗水、窗外的雨水也是需要防范自然风和电扇风,以免将答题卡刮到门窗外,这样的情况过去笔者监考时就曾发生过。

考生在解题答题过程中,应将答题卡放在安全的位置,即使是在全神贯注解题时,也不至于无意地“伤害”到它,造成其卷曲和折叠,甚至破损,尤其要防止手肘对答题卡造成的毁损。

填涂答题卡要讲究策略

为了填涂和书写好答题卡,考生可以采用以下方法:

整体填涂:整体填涂法是指填涂答案前,先将答案记在试题卷上,待一道大题或整个一项做完后,再将答案转涂到答题卡上。这样能更好地避免出现涂错。如果涂错需要修改答案,必须轻轻地擦掉原来的填涂答案,且不留痕迹。如留有痕迹,可能会影响阅卷机器对此道题目答案的评判。一道题的答案出现两个涂点,会被视为无效答案。

预先书写排版:预先书写排版法就是在答案正式书写到答题卡上之前,先要设计好如何书写答案,即安排好书写排版。以语文、文科综合等科目为例,有些答案需要用一段文字来答题,因为答题区域是有限的,又

不能将答案书写到答题区域线外的空白处,所以考生应该事先考虑好书写答案的排版。

对号入座:对号入座法是指在把答案正式转写到答题卡前,一定要看清答题区域的对应题号,要特别注意对选做题答案的处理。

打补丁:打补丁法是指在已经被书写的答题区域贴上一张答题区域对应大小的白纸块。最好不要走到这一步,尽管打补丁是允许的,但是要付出宝贵的考试时间作为代价。以前曾有考生考试时向监考员提出打补丁的要求,从比比画画裁纸到小心翼翼贴上补丁(在监考人员的协助下),再到重新誊写原来的答案,这一过程足足耗掉了四五分钟。

需要提醒考生注意的是,答题卡上不要使用涂改液,因为这是违反高考规定的。答题卡上的相关信息,如姓名、准考证号和科目代码等要求书写或填涂的内容,应在监考员的指导下,在正式开考前完成。最后也是最重要的是,考生切记不要填涂“缺考”一栏。

(据人民网)

迎战高考

考生和家长应该这样应对(二)

高考压力如何缓解

1.环境减压法

在家庭环境方面,家长应营造良好生活与学习氛围,在言行上不要刺激考生。

2.过渡减压法

考生在考前多日前就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间,采取过渡调节方式。

3.睡眠减压法

应为考生营造一个安静的休息环境,考前睡眠时间短、身心过度疲劳、考生应进行多时段的睡眠。

4.转移减压法

有意识的转移注意力,减轻心理压力。

五大方法应对高考失眠

1.用醋泡脚

每天晚上泡脚,加入适量的醋,可以提高睡眠质量。

2.按摩耳穴能助眠

每天用手揉搓和按摩耳廓,效果明显。

3.调整呼吸法

躺在床上,两腿不要交叉,双手平放两侧。集中注意力去感受自己的呼吸,慢慢就会入睡。

4.听音乐助眠

选择一首轻音乐,静静的倾听,用心去感受。

5.选择助眠产品

必要时服用安全的助眠产品如晚必安酸枣仁油软胶囊,药食同源,可以改善睡眠,且没有副作用。

考生感冒上火谨慎用药



1.夏季天热易上火,要注意多喝白开水,饮食清淡,多吃蔬菜水果,避免上火感冒,引发咳嗽发烧,影响休息。

2.感冒后,在考试期间,尽量不要选择西药,多数西药感冒药当中含有抗过敏成分会引起嗜睡,影响考试发挥。宜选择清热解毒类中成药比如连花清瘟等,在消除感冒症状的同时宣肺泄热,清热解毒效果好,不会出现嗜睡情况,确保考生良好状态。

(据新华网)