

考前叮嘱之作息篇

# 调整生物钟 与高考同步

本报记者 邓茵



昌平区第二中学政府街校区老师通过线上方式为考生做备考指导。 高宇 摄

距离高考已不足一周,居家备考的高三生进入考前最后阶段的自主备考期。眼下除继续文化课的备考工作外,考生还应该做好哪些考前调试工作呢?北京市昌平区第二中学政府街校区高三老师高宇建议考生要参照个人的考试日程,尽早调适好应考生生物钟,确保在考试日保持最佳状态。

## 起居、饮食要合理有度

高考前,考生难免因为长期的备考而感觉身心疲惫,因此导致做题效率低下,出现无谓失误等情况的发生。这些状态的出现其实就是在提示考生的身心状态不佳,需要尽快在高考前积极调整。此时,起居时间的合理规划很重要。

考生要合理安排夜晚入睡的时间,同时安排适度的午睡,

为复习和考试蓄积能量和精力。建议考生尽量在22时30分至23时左右入睡,并根据高考各科考试时间来安排自己的三餐,做到按时吃,顿顿吃,保证自己的餐食营养均衡。考生要注意的是,考前切忌暴饮暴食和过度油腻、生冷食物摄入,防止出现因进食不当造成的身体不适。

## 分时段制订具体计划

临近高考,恰逢疫情防控关键期,学习和生活上的诸多变化,让有些考生感叹居家学习效果不理想,备考效率低。在高宇看来,高考是一场智慧和坚持的比拼,最后一周合理和科学的备考安排,是考生提升效率的基础,也是能否成功完成考试的关键。为此,他给考生提出以下建议。

首先,可以将作息和高考考试时间调到一致,保证学习效率。建议考生在白天可以按高考考试时间和时长来安排复习,复习内容尽量与考试科目安排保持

一致,这样做的目的是不断调整自己的生物钟,达到与高考同步。争取做到熟悉考试时间和节奏,确保在高考考试时,能有最佳的精神状态。晚上的复习则可以依照学校的晚自习时间来安排学习时长。在相应的时间段中,考生应远离手机等诱惑,模拟高考考场状态,集中精神高效学习。

其次,建议制订详细的学习计划。高宇表示,制订适合自己且详细的复习计划尤为重要。考生在制订学习计划的时候,应该具体到每个时间点做什么,做到

每天、每个时间点的学习不是临时起意。

最后,考生应该从“跟着学”“多刷题”变成“主动问”“勤总结”。要做好模拟考试各科总结,分析薄弱环节和相应知识点。一方面通过阅读教材、相应试题训练来查漏补缺,另一方面,也可以向老师寻求帮助解决存疑问题,争取在考前这段宝贵时间,做到弄懂搞懂。此外,要整理各学科的做题方法和考试注意事项,做到举一反三,触类旁通。培养规范做题习惯,避免无谓的丢分。

## 找对渠道自主减压

因疫情导致的居家学习,不仅为考生提供了更多自主复习时间,也为与老师交流提供了更加便利的通信条件。考生可以通过QQ、微信、视频等多种手段,随时随地与老师进行沟通,而这种适度的交流和倾诉在考前这一阶段是非常有效且必要的。考生可以根据考前心理上的变化、学习和答题方法出现的问题、备考和其他方面的疑惑,与老师进行云上面对面的交流。

高宇认为,高考不仅是考生学习成果的一次展示,也是心态

层面的一次较量,良好的心态是考生高考致胜的有力保障。考前一周,往往是考生精神压力最大的一周,在这里,他建议考生:首先要给自己一些积极的心理暗示。一方面要坚信自己可以,自己能行。另一方面,不要总想着高考时会出现“万一”。其次,考前这段时间要坚持适度的体育运动,如慢跑、散步、做操等。这样既可以减轻压力,也能消除学习带来的疲劳。最后,各位考生要注意劳逸结合,张弛有度地安排好最后几天的备考生活。



天高任鸟飞  
海阔凭鱼跃

北京考试报社公益广告