

# 8月,高三预热期

本报实习记者 邓 菡

“我孩子开学就该上高三了。作为家长,我该如何安排好暑期最后一个月的时间,让孩子进行科学有效的复习呢?”针对一些准高三生家长的电话咨询,记者采访了北京市第24中学的几位高三教师,请他们给准高三生提供一些针对假期复习的建议。

对于文科的复习,历史老师王春霞的建议是,家长不要给孩子安排过多的额外补习,因为文科生需要有自己的时间归纳、整理知识点。开学前的8月,家长可以与孩子一起制订一个“高三预热期”的学习计划和作息时间,这样既可以科学地安排学生的作息时间,又可以帮孩子提前调整到最佳“备战”状态,避免开学后出现压力骤增无法适应的尴尬情形。

对于理科生而言,多位老师均表示,准高三生在复习过程中,回归课本这个环节非常重要。往年假期,总有一部分学生会选择抛弃课本,用玩命做题的题海战术进行复习。这样很可能白白浪费了一个宝贵的假期而没有获得成绩上的提升。纵观近些年的高考,命题的一个不变的原则就是“取材于课本,但又不拘泥于课本”。课本中每一个例题、习题的设置都有其目的和作用,许多高考题都能在课本上找到“根源”,不少高考题就是对课本原题的变形、改造及综合。因此,准高三生一定要注重回归课本进行复习。

生物老师李世赏认为,学生在暑假阶段如果能够进行有效的复习,对于高考成绩的提高还是很有帮助

的。假期是准考生们脱离学校管理的一段比较长的时间,这段时间可以自由支配,所以是弥补个人“短板”的最佳时期。在复习生物科目时,建议学生利用假期强化一两个薄弱环节,不要贪多求全。作为准高三生家长,为孩子高三的学习创造便利条件就足够了,不必过分关注孩子的一举一动。如果有时间,家长可以陪同孩子提前买一本比较适合第一轮复习的参考书,让孩子坚持每天用40至60分钟边看书、边做题。在做题过程中,碰到不会的题目可以做出显著标记,开学后找相关科目的老师进行解答。这样做的好处就是可以在开学后跟随整班复习前先找到自己的“软肋”,提早攻克。

物理老师殷名扬则表

示,对于准高三生而言,物理学科需要复习的一共有7本书,学生利用这个假期整理、吸收书中的知识非常关键。在对高一、高二的知识梳理过程中,学生要对往年高考的热点题进行分析、掌握。近几年,北京高考物理科目的整体出题思路是注重基础知识。所以,牢固掌握基础知识点对所有高三学生都是非常必要的。对于大部分学生来讲,先不要急于去做难题,要先将7本教材所牵扯的知识点从头至尾好好捋一遍,把课后习题重新巩固一下。虽然这部分习题并不是难题,但对每个知识点可以起到很好的巩固作用。如果还有余力,准高三生可以试着做一做近三年高考和模拟考试的目标。

## 奥运看赛,莫乱了作息

本报讯(实习记者 邓菡) 又到一年奥运时,不少准高三生打破了正常的生活规律,晚上看比赛直播不睡,早上赖床不起。相关人士提醒准高三生,暑假期间要科学安排作息时间,不要和正常的生活习惯背离太远,以免影响正常的复习备考。

记者了解到,自从上周六奥运会开幕后,不少准高三“体育迷”便开始了白天抓紧复习,晚上熬夜看比赛的非正常生活。据一位家长反映,放假后,她的孩子一直按照学校老师制订的复习计划安排学习生活,每天都过得非常有规律。自从上周末开始熬夜看比赛后,孩子逐步开始推迟起床时间,白天的精神已经大不如前。“原来孩子都是7点起床,和我们一起吃过早饭后开始上午的复习。可现在我们8点出门上班,他还蒙头大睡,也不吃早饭。周一时,他由于凌晨4点才睡,直到中午12点才起床。奥运会要开十几天,我和他父亲真怕他把身体熬坏了,之前好不容易调整的状态就前功尽弃

了。”

北京市第166中学教师王育芳表示,这个假期恰逢4年一届的奥运会,一定会有不少同学抵挡不住看直播的诱惑,打破之前形成的作息规律。凡事都要讲究适度,一次两次的熬夜可能对学生的正常生活影响不大,但如果半个月的时间天天如此,则会造成生物钟的紊乱。已经形成的生物钟一旦被打破,人体正常的循环就会发生紊乱,血液循环和消化系统迟缓会使人体产生各种不适的反应。严重者还可能引发多种疾病,对生活造成影响。对于现阶段处于调整状态,准备迎战高考的准高三生来讲,应该清楚学校放暑假是为了让学生在盛夏的高温天气里得到适当的休息,消除脑力疲劳,恢复体力和精力,以饱满的精神迎接最后9个月的高三冲刺期。在整个奥运会期间,准高三生要学会科学地安排时间,适当筛选赛事进行观看,但不要和正常的生活习惯背离太远,以免影响全年的复习备考状态。

## 80余名高中生参加北交大暑期夏令营



北京交通大学软件学院举办高中生暑期夏令营活动。图为营员参加无领导小组讨论。

郭扬宏 摄

本报讯(记者 邱乾谋) 北京交通大学经济管理学院、软件学院优秀高中生暑期夏令营日前开营。80余名优秀理科高二在读学生参加活动。

据了解,来自全国30多所重点中学的38名中学生参加了北交大经济管理学院夏令营活动。活动期间,该学院为营员安排了名师讲座、学科发展简介、师

生对话、营员创新能力展示和实践考察等活动。

北交大软件学院作为全国37所示范性软件学院之一,肩负着为国家培养一流软件工程师的使命,实施国际化培养方案、积极与国内外著名的软件企业开展深层次的产学研合作。43名学生参加该学院夏令营活动,学院党委书记于亚光分别

从我国软件产业现状及发展趋势、全国软件企业发展概况、全国软件人才培养状况、该校软件学院的培养理念和特点、就业前景、课程设置等方面为营员做了介绍。历时3天的夏令营,营员参加了心理测试、素质拓展、上机测试、无领导小组讨论、参观学校实验室及校园、参观中关村软件园等活动。

北交大招生就业处处

长王化深介绍,夏令营活动是学校积极探索自主选拔录取的一种方法,学校通过计划实施方案、生源地宣传、审核学生科研报告、远程面试等环节层层选拔,最终选拔出这些优秀的学生参加夏令营活动。在夏令营期间,主办方通过各种考核,考查考生的综合素质。优秀营员可获北交大2013年自主招生资格。

## 北工大今年在京高招录取有三特点

本报讯(记者 邱乾谋) 记者从北京工业大学获悉,该校今年高招录取普通类考生2846人,其中理科2565人,文科281人。今年该校高招在京录取有三个特点。

该校招办有关负责人介绍,学校今年在京招生呈现三大特点。一是报考人数较多,生源质量较高,文理科录取分数线高出一本线的幅度较往年有大幅提高。理科一志愿录取分数线高出一本线39分,二志愿录取分数线高出一本线128分;文科一志愿录取分数线高出一本线10分,二志愿录取分数线高出一本线63分。二是热门专业仍然涵盖在学校的优势学科内。今年,电子信息工程(实验班)、建筑学、计算机科学与技术(实验班)、金融学、通讯工程、电子信息工程等专业备受高分考生的青睐。三是录取二志愿时尽可能满足考生报考的第一专业志愿。

此外,北工大京外招生加大了招生宣传力度。贵州、云南等部分生源大省第一次实行招生组长负责制,从录取情况看,取得了一定的效果。贵州录取普通类考生38人,理科35人,文科3人;云南录取普通类考生31人,理科27人,文科4人;两省的理科录取分数线分别高出一本线86分和74分,文科录取分数线分别高出一本线45分和39分。

据悉,北工大2012年招生计划是3150人,京内2100人,京外1050人;普通类2770人,艺术类380人。今年,新增新能源与工程和物联网工程两个专业,在全国招生计划分别是60人和70人,在北京招生计划分别是36人和46人。目前,两专业已超额完成在京招生计划,在京录取最高分分别是605分和578分,平均分分别是539.59分和534.76分。两专业的外省录取正在进行中。