

考生备考 勿忘健身

上周,来自全国的800多名考生参加了清华大学自主招生复试。今年,清华大学首次要求进入复试的考生全部参加体质测试,并将测试结果作为考察考生的一项指标。其实,身体条件对于一个人的学习、工作都非常重要。重视体质,不仅是各招生高校的责任,更需要每名考生在日常生活中注意体育锻炼。

德、智、体全面发展是优秀人才必备的元素。清华大学早已有这样的号召:“为祖国健康工作五十年。”如今,清华、北大、北师大、人大等众多高校均在自主招生中设置体测。

体测是在高考招录取时进行,可体育锻炼不能为了应试而突击。高考复习任务重、时间紧,这是客观情况。然而无论怎样,体育锻炼是不可忽视的。

首先,体育锻炼对

于学习效果很有作用。考生在条件允许的情况下利用零散时间进行体育锻炼,可以保持身体健康、强健体魄,以适应高强度的复习。

其次,体育锻炼对于调节心情很有好处。每天处在繁重的相对重复的学习过程中,考生的情绪难免会受到影响,有些考生还会出现紧张、焦虑的心理状况。适当进行体育锻炼,去室外呼吸新鲜空气,有助于调节心情、提高学习效率。家长也可以陪伴考生进行体育锻炼,增加与孩子的沟通,使亲子关系更加融洽。

最后,体育锻炼需要选择科学的方式方法,有氧运动是高考生不错的选择。然而过度锻炼或者占用过多的学习时间锻炼都是不科学的,有时会适得其反。

高校招生进行体测,作为自主选拔的一项

指标,有助于引导基础教育重视提升学生素质、促进学生健康成长。体测不是万能的,要让考生拥有强健体魄,适应未来学习、工作任务的需要,家长、学校、社会责无旁贷,且任重道远。

国家的未来需要具有强健体魄的青年去创造。每名考生在刻苦学习文化知识、掌握技能水平的同时,也要注意加强体育锻炼。这既是对自己负责,也是对国家负责。

(杨柳)

本栏欢迎读者来稿。来稿请注意导向正确,观点鲜明,论据充分,千字以内。来稿请寄:
E-mail: zongbianshi@bjeea.cn
热线电话:82837146

教考时评

北京高招直播咨询精编

北京市教委、北京教育考试院
北京城市服务管理广播、北京考试报 联办

北京电子科技学院提前批次招生

本报讯(记者 邓 茜)北京电子科技学院招办主任童宗科日前做客北京城市服务管理广播“教育面对面—2013北京高招咨询”节目,为考生和家长解读该院今年的招生政策。

学院今年在北京计划招收本科生10名,其中理工类5个专业共8名,文史类2个专业各1名。招生专业今年有调整,其中的保密管理专业较去年减少了一个招生计划,电子信息工程、计算机科学则增加了招生计划。

由于学院属于提前批次招生院校,面向全国招生,所以考生高考成绩必须达到当地本科第一批分数线以上,才有资格参加学院组织的政审和面试。面试主要侧重考察考生的综合素质,包括反应能力、表达能力、组织协调能力、逻辑思维能力等。考生无需刻意准备,正常发挥即可。

《教育面对面——2013北京高招咨询》节目近期安排

日期	学校名称
4月10日(星期三)	北京中医药大学、首都医科大学、吉林大学
4月11日(星期四)	对外经济贸易大学、中央财经大学、香港城市大学
4月12日(星期五)	中国人民公安大学、北京警察学院、香港中文大学

播出时间:19:30—20:30 播出频率:FM 107.3 AM 1026

铭师堂

MINGSHITANG

上名校,提分是王道
百尺竿头更进一步

铭师堂隆重推出:
精品小班、周末小班、全托班、个性化一对一

68453482 68455867
www.mingshitang.com

北京点金教育培训计划

➔90天高考全托
➔高考特训小班/一对一
➔一次课搞定高考英语作文
➔四次课完美诠释高考方法技巧
➔单科高分理综文综集训
➔四次课突破高考英语单词
➔艺术生托管保目标

公司电话:010-51581293, 51581295
公司网址:www.beijingdianjin.com
公司地址:人民大学东门铸诚大厦A座1511室

2013美国高中春季招生

2013年爱迪学校特招

签法律文件,保读爱迪预科直升美国、澳洲、英国

美国	美国加州大学国际学院—洛杉矶分校、约翰霍普金斯大学	就读专业	工程、建筑、艺术、多媒体、会计、商务、设计类
澳洲	西澳大学、莫纳什大学、阿德莱德大学	入学条件	高二结业、高三在读
英国	苏赛克斯大学、白金汉大学、布鲁内尔大学	优势	省略SAT,零语言课程,绝对话语权

国际交流



诺贝尔奖得主玛丽·马歇尔访问爱迪并与学生交流

自2006年以来,北京爱迪学校已连续七年夺得考试状元

2006年	陈立山	男	台湾	94.6分	加州大学伯克利分校	计算机
2007年	杨伊	女	北京	96.6分	美国伊利诺伊大学	电子工程
2008年	郑宇冬	男	福建	97.8分	澳洲墨尔本大学	金融
2009年	韩汝琛	男	北京	98.45分	澳洲国立大学	精算
2010年	林庄玮	男	福建	98.75分	斯坦福大学	建筑
2011年	武慧婷	女	山西	99.9分	澳洲国立大学	精算
2012年	王九皋	男	北京	99.65分	报读美国麻省理工学院	工程

- 3月5日 美国纽约大学来访
- 3月10日 澳洲西澳大学来访
- 3月17日 英国曼彻斯特大学来访
- 3月24日 英国利物浦大学来访
- 4月7日 美国西雅图大学安纳堡分校来访
- 4月14日 英国利兹城市大学来访
- 4月21日 澳洲科廷大学来访

选择
学
校
质



北京爱迪(国际)学校

电话:010-84390808 网址:www.nitbj.cn
地址:朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区

周六、日校长公开日
参观学校请提前预约