

考前一个月 早调生物钟

本报讯 (记者 安京京) 还有一个多月就要中考了,除了抓紧时间冲刺复习外,有关专家提醒,考生要养成规律的作息习惯,早调生物钟,以适应考试时间。

李卓是去年的一名中考生。为了备战中考,他去年冲刺复习时在晚上常熬夜,白天上课总打不起精神,但自己也没太当回事儿。结果,临上考场才发现不能适应考试时间,刚做了几道题就觉得又累又困,影响了最终的考试成绩。

顺义区中招办主任贾贺旺说,人在一天24小时的生物节律中,有3个最适宜工作和学习的节律旺盛期,分别是9时至11时、15

时至17时和20时至22时。中考时间基本与白天的两个“旺盛期”相吻合。为此,考生在中考前就要调整生物钟,让自己在8时30分至11时、14时30分至17时的时间段内,情绪最兴奋、思维最活跃、反应最敏捷、精力最集中。

北京市家庭教育指导中心心理专家周婷丽则建议,中考生考前一个月最好少熬夜,否则会增加大脑负担,引起大脑疲劳,第二天上课脑子也昏昏沉沉的,影响课堂学习效果。

考生调整生物钟要趁早,不要等到临考几天再改变作息规律,那样不利于保持心理稳定。

家长也要适当了解孩子的作息规律。现在学校都在组织考生备考,家长要多关心孩子的身体状况,如是否能按时休息,每天有没有锻炼和放松的时间等。如果一直学习,长期处于紧张状态,人就会很疲惫,学习也达不到效果。在最后冲刺阶段,考生要养成规律的作息,每天按时休息、按时起床,尽可能至少花半小时锻炼,让身体处于一个良好的运转状态。如果睡眠不好,家长要帮助找出原因,是焦虑还是身体方面出了问题。如果考生在考前出现头疼、肚子疼或腹泻、失眠等症状,要及时到医院看医生,保证身体处于正常状态。



走进“心理梦工厂”

5月25日心理健康日前夕,北京市第二中学分校心理社团近40名学生在老师的带领下,走进中国科学院心理研究所参观。学生在“心理梦工厂”中畅游,亲身体验了反应时测试、错觉大考验、记忆大考验、微表情连连看、压力宣泄室等多个心理科普小游戏。图为户外科普园的体验中,学生通过体验利用心理学原理制作出的器械,对身边的心理现象有了更加深入的认识。

魏兴 摄

中考各科考前复习点拨

本报记者 安京京 徐凡

语 文

顺序复习

首都师范大学附属中学教师 王梅:有些考生觉得语文学科头绪多,而且很多题目分值很小,复习起来没有什么重点,摸不着头脑,费了半天劲,还没什么效果。针对这种情况,考生可选择按分值由大到小的顺序来复习,从最大分值的写作开始,然后是阅读、语言基础部分。

作文所占分值最大,考生要认真对待每一次作文练习。考生要用心观察周围的生活,不断积累写作素材,尽可能地多读好书,一方面增加知识储备、开阔视野,另一方面提高自己对自然、人文、社会的认识、辨别能力,同时不断的写作训练中总结运用

一些常用的写作技巧。在冲刺阶段,考生要练习写1至2篇作文,体裁最好以记叙文为主,中间夹杂议论、抒情。材料作文要注意对材料的阅读,命题作文、半命题作文都要求语句通顺、语意表达清晰,考生可适当写出个性特色。考生可研究一下近几年中考作文的题材和部分优秀范文,如果可能,背诵1到2篇,考试时能有选择地运用。

如果复习时感觉语言基础知识零散,知识点较多的话,考生要使用化整为零的复习方法。如文言文词句的翻译比较占时间,考生可把这部分知识的复习放到平时,抓紧零散时间来背记。考生可利

用睡前时间,用睡眠记忆法看一段内容,然后再睡觉。考生还可将需要背记的内容录制下来反复播放,或进行简单抄写以加深记忆。

考生在考前一月的复习安排可选择两种不同方式,一是全面权衡对知识的掌握程度,进行查漏补缺式的选择复习;二是分别列出每天具体复习的计划,分模块复习。无论选择哪种复习方式,考生都要做2至3套完整的练习题,做题形式可根据个人情况选择。平时习惯分类复习的考生,要精做几套题,大致了解考试方向;平时习惯整体复习的考生,可泛做一下,重点针对知识薄弱点进行巩固。

英 语

背诵范文

北京市第六十六中教师彭德宇:考生温习英语时要多看之前测验和日常练习中做错的题,以温习基础知识为主,并坚持每天多背诵一些优秀的英语范文。

目前,初三生每个月都有考试,日常还有各类小测试。在这个阶段,考生要把主

要精力用在认真整理每次测验和练习中摘录出来的错题上,对错题一定要知道正确答案,并再次分析之前做错的原因,反复记忆,力争不再丢分。考生现阶段复习要以温习基础知识为主,包括理清时态、记忆典型句式结构和固定词组的用法等。在时

间和精力允许的情况下,考生还可适量进行完形填空和阅读题的练习。

临考前,对不同题材的文章,考生还要有针对性地背诵几篇典型、优秀的英语作文,并着重记忆范文的结构和文中引用的典型事例,积累写作素材。

物 理

不抠难题

北京市第十二中学教师林国嵘:经过一段时间的复习,不少考生做了很多难题,但有些基础知识却忽略了,这样容易在一些自己原本很熟悉的知识点上丢分。中考冲刺阶段复习就是要做到“基础知识点不出错”。考生可以根据《考试说明》的要求,复习一遍知识点,看看有

没有漏洞,好及时弥补。

中考时,许多基础知识点会在各套试题中出现,比重达70%。对出现频率较高的知识点,考生要特别注意,多集中在前10道选择题。因此,考生不要再盲目研究难题,要把复习重点放在基础知识上,充分利用各主城区的“一模”、

“二模”试卷检测自己的基础知识,这样可以多提分。基础较薄弱的考生,目标可定在60分至70分左右,利用这个月,在复习中多夯实基础知识,多做几遍基础题的练习,不要轻易丢分;目标在80分至90分的考生,复习过基础知识后,可以做一些较灵活的题。

数 学

回归课本

北京市东直门中学教师 杨革华:考生现在已经进入冲刺阶段,复习时要把时间和精力用在避免失误上。

首先,查找知识漏洞。冲刺阶段剩下的温习时间很短,每做一道题都要把它吃透弄懂,不要留下疑点和漏洞。考生可通过做题把知识点从头到尾梳理

一遍来查找漏洞,对一些看似简单的题目也要再认真做一遍。其次,学会认真审题。考生对试卷中的每道题都要认真对待。大部分人对试卷后面的大题会认真审题、分析,事实上,测验中最容易丢分的是前面分值相对较小的小题,考生不要用惯性思维想当然地解题。此外,在这个温

习阶段要回归基础,不要再钻难题、偏题,要把有限的时间用在基础知识的温习上。

另外,课本上的例题可以有选择地做。学习成绩好的考生不要为了考高分或不丢分而把主要精力放在钻难题上,毕竟中考考查的知识点还是以基础知识为主的。

化 学

分析错题

北京市八一中学教师宋晓萌:不少考生有专用的错题本,用好这个错题本是现阶段化学复习的关键。考生可将以前考试中的错题整理出来,分析典型错题,避免中考时再错。在整理错题时,不仅要看哪些地方错了,还要分析出错误原因,看看是

知识点掌握不牢,还是解题方法有问题。

化学是一门以实验为基础的学科,几乎每道题都反映出实验的内容,所以考生在复习时要重视化学实验。实验对考生理解巩固知识点、提高解决实际问题的能力非常重要。考生要在实验

中理解、记忆、应用知识点。如质量守恒定律通过实验记忆,既牢固又容易。考生在复习时要学会将化学知识和社会热点问题结合,利用学过的化学知识解决现实问题。如在地震中使用的消毒剂、在雪灾中使用的融雪剂都和化学知识有关。