

考前 10 天 家长当好心理医生

本报讯(记者徐凡)中考进入倒计时,考生和家长中有人产生了紧张、焦虑情绪。在最后的10天里,父母要扮演什么样的角色呢?心理及家庭教育专家游涵表示,家长要通过身心两方面,向考生传递一种放松状态,当好孩子的心理医生。

临近中考,有的考生对中考产生紧张情绪,家长也跟着着急,不知道该

为孩子做些什么或对孩子说些什么。游涵表示,这种状态大可不必,家长要从身心两方面协助孩子从紧张忙碌的焦虑感中抽离出来。孩子学习一天够累了,父母尽量不要在其耳边唠叨。和孩子相处时,家长不妨多些真诚的微笑,抽空带孩子散散步,和孩子聊聊别的话题,让孩子心平气和地复习和备考。

考前,家长可以和孩子一起做适当的运动。通过运动可以达到三个目的:一是让他接触大自然,透透气、通通风,对以后写作的联想也有好处。二是无论孩子多大,只要爸爸妈妈在身边,他总有勇气的。父母亲情在这段时间显得尤为重要。三是让孩子放松身心,有助于记忆力的恢复和增强。从心理上来说,

家长要给孩子这样一个暗示:无论中考成绩如何,父母会一如既往地对待他,不要让孩子认为中考是“一考定终身”。比如明天就是中考了,家长要对孩子表达两层思想:第一层意思是不去渲染中考失利的不良后果;第二层是告诉孩子,无论考得如何,父母都会无条件地爱他,但考生要竭尽全力,用行动证明自己。



益智校园行

东城区青少年科技馆建馆30周年暨首届益智文化节近日举办。活动中,科技馆将精心制作的梦想卡片发放给学生,学生把自己的少年科学梦写在卡片上,并将其粘贴在模型飞机上“放飞”。此后,东城区还将开展为期2个月的益智校园行活动,66个百宝箱将送进校园。

图为学生在益智大舞台上比赛拼七巧板。

本报记者 安京京 摄

晚8点后考生别喝咖啡

不少考生习惯在晚上喝咖啡提神,那么要怎样把握喝咖啡的度呢?从身体适应的角度来说,咖啡一天喝两杯就足够了,可以分配到上、下午或者是晚上比较早的时候。晚上过了8点,考生就不要喝咖啡了。

不同的人对咖啡有不同的反应。虽说即将中考的青少年适应能力较强,晚些时候喝咖啡对睡眠的影响不大,但毕竟不利于

安神。此外,喝茶要选择淡茶水,也是赶早不赶晚。考生在考前要多喝水,每天保证1500至2000毫升的摄入量,最好是白开水,矿泉水和纯净水也可以多喝些,切忌以饮料代替白水。充足的水分可确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。

含糖饮料易产生饱腹感,不利于进餐时的营养摄入,在吃饭前最好不要

喝。考试期间,考生就不要喝咖啡了,因为咖啡因的作用会使人产生尿频,影响临场发挥。

还有些父母觉得喝汤比较滋补,在考期每天给孩子煲汤,汤里会放一些枸杞、党参等。实际上,温补的东西适当给孩子喝一些是可以的,但要遵循其平常的饮食习惯。如果平时家里经常煲汤给孩子喝,可以继续保持;如果平时从来从不喝浓汤或补药较

多的汤,这时也不要给孩子加很多,否则会破坏他的胃肠道功能。而且夏天也不宜进补过浓的煲汤,容易引起上火等症状。

(中国营养学会副会长
翟凤英)

健康
连连看



数学复习查漏洞

本报讯(记者徐凡)中考将近,数学特级教师范永利表示,考生要以平常心看待模考成绩,同时认真检查自己的知识漏洞。

有些家长反映,孩子在“一模”时数学考得很差,导致最后阶段复习冲刺信心不足。如何能利用余下的时间提高分数,是家长普遍关心的问题。范永利表示,“一模”是各区县教研员根据教学实际情况命制的一份模考题,但是难度不一,会造成一些孩子的失常表现,所以建议考生和家长放平心态,客观看待模考中出现的问题。“一模”考好了就继续好好复习,如果考不好也切忌信心全无。

“一模”是检测考生经过一段时间复习后落实的效果和情况如何,目的是查漏补缺。模考中很多考生丢分丢在技术上,比如答题填错地方或客观题填涂不到位,机器扫描不出来等。对

这种错误,考生要特别注意。知识和能力上的缺欠也要引起考生注意,如果发现这方面漏洞,考生首先要解决审题问题。许多考生因为没有认真审题出现理解错误,导致题目答错,这种失分是可以避免的。还要注意的是,有些考生谨慎有余,缩手缩脚不敢下笔,以致思维受阻,反应不够灵敏,所以在时间安排上出现了问题;相反有的考生不够谨慎,答题时太“放手放脚”,在计算上出现较大漏洞,后悔莫及。

中考数学学科非常重视基础知识的重点考核,所以有相当一部分内容属于基础题。对基础题,考生要会想,有方法;会做,要准确;会写,要表达清楚。基础题除选择题、填空题外,简答题部分是按步给分,所以考生要重视基础训练,遇到难题按步骤推想列式,也可有所收获。

物理先拿基础分

本报讯(记者徐凡)精华学校物理教师殷伟华做客2013北京中招咨询——《教育面对面》时表示,复习物理学科时,考生要先保证基础分能拿到,再抢难题分。

今年中考物理学科与去年相比有一些变化:单选题由去年的12个变为今年的14个,多了4分;填空题由7个减为6个;实验探究题去年是34分,今年增加到35分。考生要如何面对这些变化呢?殷伟华说,考生在答题时,选择题要看懂题,看清题目说的是什么。物理上概念性东西较多,有的考生答不准,容易把对的写成错的。例如题目问“下面答案中错误的是”,考生却把正确的写上了。选择题看似是小题,但分值并不小,错两道多选题,等于一道电学综合题白做了。

“一模”之后,考生容易出现一些共性问题,比如

答题过程中花大量时间做难题。实际上,中考有60分的简单题,20分的中档题,仅有20分难题。如果考生的成绩没有达到80分以上,需要重点解决的不是难题做不出来,而是简单题和中档题没有完全掌握,基础分没有拿稳。只有保证基础分拿到的情况下,考生才可以从20分的难题中抢分。

力学、电学、热学和光学是中考物理学科的几大板块。其中,力学和电学题在中考中占分较多,分别为40分和35分。力学题公式较散,概念是分块的,解题方式也较少。要学好力学,考生要先把概念弄清,比如压强、固体压强、液体压强、大气压强、流体、流速与压强等。中考电学题实验较多,解题思路也较多。在答题时,考生一定要把电路看明白,选择最简捷、最合理、用时最短的方法来解题。



问:如何在答题卡上正确填涂和作答?

答:2013年北京市高级中等学校招生考试全部采用网上评卷方式进行。各学科试卷只印制试题,考生答题均按要求填涂、作答在答题卡指定位置。

在进行选择题(客观性试题)作答时,考生要使用2B铅笔将所选答案按题号

顺序规范填涂;修改时,用橡皮擦除干净。在进行非选择题(主观性试题)作答时,考生要用黑色字迹签字笔在答题卡上各题目答题区域内作答。

未使用规定用笔答题或未在答题卡指定位置作答的答案,均视为无效答案,不记成绩。

答题卡要保持清洁,不要折皱、破损。

条形码要按规定粘贴在答题卡指定位置。

本栏主持:北京教育考试院中招办