

# 考前百天 考生要提高学习效率

本报讯(记者徐凡)从今天起,距中考还有100天。初三生正在抓紧复习。相关老师提醒,这一阶段考生要提高学习效率,在有限的时间内把各种知识掌握得更牢固。

初三生马宁每天用于学习的时间不少,可效果却不甚理想。他以前的学习成绩不是很好,进入初三,每天晚上都要学到十一二点,中午同学们休息时他也在学,工夫下了不少,可成绩

却没有多大进步,这使他很受打击。

据了解,临近中考,考生都在抓紧时间学习,尤其是一些平时成绩一般的考生,到了这时都希望能迎头赶上。可有的考生学习方法不对路,效率低,既花费了时间又没多大效果;有的考生盲目沉溺于题海,误以为多做题就能考出好成绩;还有的考生上课时遇到问题就钻牛角尖儿,结果耽误了老师讲的下一部分内容。

东直门中学教师杨革华表示,有的考生在书桌前一坐就是几个小时,可手里的书却没翻几页,心思明显不在学习上。在家做作业时,一会儿喝水、一会儿上厕所、一会儿又打电话,凡此种种,学习效果都不会好。考生现阶段要提高学习效率、抓紧宝贵时间,但不要搞疲劳战术。考前复习时间是有限的,只有把握好时间,牢固掌握知识点,才能提高分数。考生要有选择地

做题,将每种类型的题目精选出一部分,把精选题目做深做透;同时根据自己的情况,多对薄弱科目的知识点进行练习。对做错的题要认真思考错误原因,分析是由于知识点掌握不清还是因为马虎大意,切实提高做题效率。上课时紧跟老师节奏,提高听课效率,遇到听不懂的地方要暂时放下,不要在一个问题上纠缠,可把问题记录下来,等到课后再问老师。



在北京市第十五届学生艺术节的合唱专场展示上(东城赛区),171中学金帆合唱团的学生正在演唱。  
宗锡江 摄

## 考前保持平常心

本报讯(记者徐凡)考前百天,有关专家建议,考生和家长都不要增加太多心理压力,要保持平常心。

“距中考还有100天,加油啊!”老师和家长的叮嘱,让65中学的初三生郭宇(化名)心里一阵紧张。“离中考越近,觉得压力越大。”他的成绩在班里一直属于中等水平,以现在的成绩,他距离想要考取的学校还有很大差距。

据了解,随着中考的临近,不少考生都存在不同程度的紧张情绪。北京市第一零九中学心理老师林翔宇提醒,考生在考前这段时间要保持平常心,过度紧张、焦虑会影响复

习成果,家长也不要给孩子施加太多压力。现在有部分考生因为高负荷的学习导致恶性循环,复习不下去;还有考生因基础差、时间紧,产生了担忧情绪,总担心自己考得不好。这两种应考状态都是不可取的,考生不要在考前自我否定。考生和家长现在要考虑的问题不应该是考试结果,而是认真复习的过程。考生出现厌学情绪时,不妨让自己适度放松,多和家长、老师、同学交流,疏散紧张情绪。只要保持平常心,并从实际情况出发,对所学知识进行梳理,针对薄弱学科和知识点进行查缺补漏,在这3个多月的时间里,成绩将会有较大的提升。

## 考前3个月 备考有侧重

距中考只有3个月了,北京教育考试院中招办有关负责人提醒,这3个多月的招考安排各

有侧重,考生要听从学校和老师的安排,提前做好各项相关准备,避免仓促应考。

### 4月 阅读招生简章

4月中旬,《招生简章》和《报考指南》将与考生见面。简章里包含了许多重要信息,考生要学会阅读和使用。从简章中,考生可得到今年所有招生学校的相关信息,除学校报名代码外,还包括开设专业、加试时间、特长生招收

项目、人数及男女比例、实验班招生情况等。简章上还附有各校招生办电话,考生如有疑问,可向学校咨询。

体检要到4月底才能结束,复检、补检也安排在月底。考生如有需求,要及时参加。

### 5月 参加体育考试,填报志愿

5月是中考生最忙碌的一个月,“一模”、中考体育考试、中招网上咨询会都将陆续开始。考生不但学习进入了最后冲刺阶段,还要随时关注相关信息。

今年中考体育测试将在5月进行,考生要合理安排锻炼计划,以最佳的身体状态参加考试。符合免考条件的病、残考生,要在考前带着医院和学校证明到区县教委办理免考手续。复读生参加体检和体育考试要及早与户籍所在区县中招办联系,按规定时间办理手续并参加考试。

5月5日将有一场全

市规模的中招网上咨询会,各区县和大部分学校都将参加。考生和家长届时可上网提出有关招生政策、信息方面的问题。很多学校也会利用本月举办咨询会、开放日活动,考生和家长可前往参加。

5月11日前,各区县将办理回户籍考试考生的相关手续。考生要按本年度公布的政策办理。

5月20日至24日,中考考生要填报升学志愿。这对每一名考生都非常重要。考生在填写升学志愿前要根据自身实际情况,广泛听取各方面的意见后再慎重报考。

### 6月 调整身心状态

6月,考生要利用这大半个月的时间调整好自己的身体和心情,以最充沛的精力和体力投入到考试中。中考前的心理调

节十分重要,考生除了要休息好,还要进行适当的心理放松。天气炎热,考生在饮食和作息上也要留心。

(本报记者徐凡)

## 陈经纶中学国际教育部 开展中华文化志愿讲解活动

本报讯(通讯员罗军)近日,陈经纶中学国际教育部正式启动国际文化学习活动中心项目——中华文化志愿讲解。

中华文化志愿讲解活动是国际文化学习活动中心项目系列活动的內容之一。中华文化志愿讲解活动将组织经纶志愿者免费为各驻华使馆、国际商会员工及家属讲解与传递中华优秀传统文化。

据了解,中华文化志愿讲解活动将以陈经纶中学为活动基地,体现新课改精神,与学生社会实践活动课程及研究性学习相结合,纳入学生社会实践考核及研究性学习评估。在校团委及志愿者联合会的协助下,

经过动员、筛选、面试等环节,国际教育部已招募30名来自高一、高二的志愿讲解员,并就活动形式、活动内容、外交礼仪等内容进行了培训。经纶中华传统文化志愿讲解员将向国际友人讲述北京的名胜古迹、中国的民间艺术、中国的风筝等传统文化。志愿讲解员以小组合作的方式搜集材料,研究学习,努力提高讲解质量与水平,为国际友人提供满意的讲解服务,力争做到在活动过程中既传播中国文化、培养民族自豪感,又提升自身文化素养,提高英语交流与使用的能力,同时为该校深入、持久开展“学雷锋,践于行”活动起到助推作用。



问:距中考还有100天,考生要做好哪些准备?

答:中考考生可以从以下两个方面做好准备:

(1)劳逸结合,保持平常心,抓好复习、备考。

中考前,考生既不能松懈,也不要打疲劳战。既要抓紧时间复习备考,也要适当放松,调整好自己的心态。学习成绩较好的考生要保持学习成绩的稳定,模拟考试成绩较好时不能沾沾自喜。如果模拟考试成绩不如自己的预期,就需要对试卷进行详细分析,找出原因。中考考生要保持平和的心境,既要

保证中等难度的题能对,同时还要突破难题。学习基础较差的学生,要在这段时间内把主要精力放在课本上,掌握基本原理、方法,不要一味追求数量。

(2)均衡营养,增强体质,防病强身,健康迎接中考。

保持健康的身体状态对顺利进行复习和应对考试尤为重要。在这段时间,考生学习压力大,精神压力也大,容易引发一系列健康问题。因此,在加强营养的同时,一定要注意均衡搭配,在饮食中多摄入能补充脑力的蛋白质、海鱼、牛奶及豆制品,并多吃水果蔬菜。另外,在紧张的复习备考期间,要安排好时间,坚持体育锻炼,让自己在复习中始终保持良好的状态。

本栏主持 徐凡