

听音乐 吃苹果 适当复习

“考前一天”如何过?本报邀心理、营养专家为考生支招

■记者 贺卫玲 实习生 石瑜

高考前一天,考生们该如何度过?本报综合心理、营养专家建议,给出以下几点温馨提醒,希望对考生有帮助。

合理设定生活节奏

不必打破日常生活规律而刻意创造一种轻松的氛围。考生只要按照日常习惯稍提前一些(在晚9点半左右)睡觉,早6点起床就可以了。如果出现睡眠困难,可以在睡前少食一些有助于催眠的食物,如苹果、牛奶,也可听几段舒缓、优美的音乐,但尽量不要服用镇静药。有些学生为了放松心情而去跳迪斯科、玩电子游戏,这是绝对不可行的。

适当的复习

就像热身运动一样,复习一些基础的知识要点是很有必要的,想一想简单的问题,使大脑处于一种较活跃、清醒的状态,但量不宜大,时间不宜长。也可以读一些报纸杂志、看看电视,在放松心情的时候丰富知识。

充分的物质准备

考生最好亲手准备第二天要用的

东西,在这个过程中自然地想象考试的常规环节,逐步认可并愉快地接受现实。

- 准备舒适、宽松、透气性好的衣服,如棉、麻质地,避免考场中暑。
- 按要求准备好考试用具,如文具、手表等,确认它们的准确性和可用性。
- 备足在外饮食、交通的费用。
- 依天气情况准备雨具。

合理的饮食

忌暴饮暴食,只要按照以往习惯,有侧重地选择含蛋白质、卵磷脂和能量较多而且易消化的食物就可以了;注意饮食卫生,防止出现腹泻从而消耗体力,少食容易引起胃肠不适的食物。

放松情绪

高考绝不是我们实现人生价值的唯一途径,只要我们尽了力,就不要总去担心、害怕。进行适当的文娱活动。把紧张的感受告诉亲密的人。在此期间来月经的女生要调节好心态,科学证明这通常不会影响考试的正常进行。家长也应尽量避免过多地讨论考试的事情,如果有重大变故,也应在高考结束后再通知考生。



6月3日,长沙市明德中学,一名高三学生在教室里认真复习准备迎接高考。记者 范远志 摄

☑ 高考·对联

长沙考场对联提前看

一年一度的高考对联,可以说是长沙特色的国考文化,不仅受到楹联粉丝的追捧,也是考生和家长们津津乐道和细细揣摩的。本报记者提前带您看今年长沙部分高考考场对联,就当是一种放松和休憩吧。

湖南师大附中

上联:千日铸精兵胸怀丘壑经天地
下联:九州为彩卷笔吐风云谱春秋

【解说】上联言莘莘学子高中三年学业养成,利器在手,丘壑在胸,初具经天纬地之才;下联扣高考,说考生以天下未来为己任,考场任意挥洒,笔底万象风云,谱写自我青春和民族历史的交响。“风云”承“彩卷”,喻丰富大气的答案,含学子的情意胸襟。全联意在激励祝愿考生,语近言明而不失大气,意义上看为流水对,形式上看又成正对。

长沙市一中

上联:楚地惯腾龙领异标新勸我早生鸿鹄志
下联:笔端今吐凤扬清激浊与君同作少年雄

【解说】:上片称颂楚人有惯于开拓创新、敢为人先的优良传统,以此勉励考生从小树立勇于担当的远大志向;下片则勉励考生秉承先贤梁启超“少年雄于地球,则国雄于地球”的遗训,一同在考场上大展吐凤之才,写出关注现实生活、有棱有角的佳作。此联立意高,结体严,用典当,合乎联律;用考生口气出之,更能展现考生的豪气。

明德中学

上联:受技乘风开凤羽
下联:挥毫对策到云衢

【解说】:本联采用虚实结合的手法(“开凤羽”“到云衢”为虚;其它为实),勉励考生充分备考之后,在考场上挥毫作答,施展才华,从而实现自己的远大理想;就像那乘风而起的凤凰鸟一样,展翅飞翔,直上云衢。本联意在希望考生志存高远,同时鼓舞他们树立此次赴考的信心。

稻田中学

上联:图破壁惜光阴鹏程正举
下联:乐致知倾陆海金榜高题

【解说】:此联意在勉励青年学子珍惜时光,练就过硬的本领,朝着远大的理想而努力;同时也祝愿所有考生坚定信念,倾洒才华,在考试中取得好的成绩。“图破壁”来源于唐代张彦远《历代名画记·张僧繇》,勉励学生努力学习,练就过硬的本领,就能像破壁而腾飞的巨龙。乐致知出自《礼记·大学》:“欲诚其意者,先致其知;致知在格物。”

地质中学

上联:读万卷诗书以严格勤奋律己屈贾开颜蓄势正期为骏骨
下联:倾十年翰墨凭求实创新致胜 风云际会挥毫直欲占鳌头

【解说】:该联上联从学生长期刻苦攻读、厚积薄发、立志成为杰出的人才着笔,表现学生的为学态度和人生追求;下联侧重写学生功底扎实、应考科学、机遇难得、信心满怀、志在必得。联语巧妙地将“严格勤奋求实创新”的校训嵌入其中,既彰显了该校的办学理念、治学精神,也概括了学生为学、应考的科学态度。

长沙市七中

上联:一百年教海扬帆,求是求真,若水情怀臻上善
下联:九万里金鹏奋翅,致高致远,凌云壮志拓新天

【解说】:体现学校悠久的办学历史,求真务实的办学思想、博大的教育胸怀和奉献精神;期望众考生心怀远大理想,努力开拓人生新境界。

■记者 贺卫玲 实习生 石瑜

☑ 高考·天气

气温较低,考生注意添衣物

高考临近,未来天气形势变化较为复杂,广大考生和家长应密切留意气象部门发布的最新天气预报和预警信息,山区的考生应注意防御雷电、强降雨和短时雷雨大风及可能引发的山洪及泥石流、滑坡等地质灾害。端午期间气温较低,广大考生应注意添加衣物。

怀化:5日至8日,受高空波动和中低层切变影响,怀化市以阴雨天气为主,

其中4日夜间到6日降水强度加大,阴天有大到暴雨,局地大暴雨。高考期间要特别防范强降雨可能引发的山洪、泥石流等地质灾害。

常德:7日至8日,随着高空槽过境,常德转为槽后偏北气流,天气晴好,气温回升,8日白天最高气温将升至34℃左右。参加高考的考生出门应备带雨具,注意防雨防雷电。 ■记者 胡信锋

☑ 高考·辅导

数学遇难题,可“分割”得分

“现在最主要的不是上课讲题了,把时间留给学生自己多看看书和错题集,熟悉一下知识架构,再就是教他们一些应试的技巧。”6月3日上午,长沙市明德达材中学数学教研组长郭敏老师在自己所教的3个班上转悠时对记者说。还有两天就要走进考场了,这几天该如何准备数学的复习,考试时又该注意哪些方面呢?郭敏老师根据自己多年的教学经验,给考生了列了一个清单。

审题时不漏得分点

据郭敏老师介绍,以往的考试中,非智力性因素而丢分的情况十分常见。比如,一些数学基础较好的考生抢答题时间,而没有把脑子里的运算过程写到卷面上,过程和答案间过渡太快,即使答对了也未能拿到满分。还有部分考生考前复习时对一些数学概念一知半解,以致考试时对题目分析不透彻,考虑不全面,或者答题时绕来绕去而找不到“采分点”。通常被称为“压轴”的最后一题,因相对来说难度较大,也有不少考生因时间不足或心理上惧怕“压轴题”,粗粗扫一眼后直接放弃。

此外,考生在答题过程中,也常出现数字“8”写得像“6”,数字“6”写得像“0”的情况,还有的考生在涂改后,用很

小的字把正确答案写在涂改后的上、下方,阅卷老师辨别不清,导致扣分。

难做的“分割”得分

针对这些问题和接下来几天的复习,郭敏老师建议,考生应停止大量做题,而是回归课本去寻找知识点的“源”,把知识点清理一遍,熟记常用的数学基本思想、基本方法与解题技巧,再翻一翻自己的“错题集”,查漏补缺。考试的过程中,要先通览全卷而后从容作答,审题时一定要逐字逐句看清楚,力求从语法结构、逻辑关系、数学含义、答题形式、数据要求等各个方面真正看懂题意。答题的时候,注意规范答题,既要简明扼要,又不能一味求快省掉解答步骤而导致扣分。“会做的要细心,不会做的要冷静,把知识结构分割、综合,写出‘得分点’。现在评分标准是按照步骤评分的,所以能写多少就写多少,能拿多少分,就拿多少分!”

郭敏老师提醒,答题时要特别注意把字、数字、字母等写大、写清楚,涂改后也要尽量把修改后的答案写得跟原答案一样大小,以免丢冤枉分。尤其要提醒的是,要把所有答题过程和答案写在答题卷规定的范围内,避免电脑扫描不到。 ■记者 王智芳