

【开栏语】

对话名师 联系本报

热线:0731—4326110

QQ群:43749914

对于还有一个多月就要走进高考考场的高三学子来说,5月份该干什么?这个问题在旁观者看来也许好笑:当然是复习!但对当局者而言,还真是个问题:怎么复习?如何利用好这关键的一个月时间让自己达到最佳应试状态?本报去年同期曾开辟“三湘高考名师帮帮团”栏目,遍请省会高三名师,通过多种形式为考生释疑解惑、指导复习。从今天起,本报再次请来长沙市一中、长郡中学、周南中学等省内名校的名师及知名心理专家、营养学专家,为广大高考生提供高考复习冲刺、心理调适、营养卫生等相关指导,帮助大家顺利完成高考。

高考前你有任何困惑,都欢迎通过以下方式与本报取得联系,本报记者帮你咨询名师及专家:0731—4326110;QQ群:43749914;邮箱:wangwenlong763@163.com。

■记者 王文隆

生物:明晰、归纳、调整、提升

——访长郡中学高三生物高级教师 肖烨

5月5日,长沙市一中,高三学生正在上课 记者 童迪 摄

A 考前误区:“看上去熟,实际上不清楚”

在展开话题前,肖烨首先对学生目前的状态作了一个分析。她认为,考前一个月时,学生经过了一轮和二轮复习,知识应该全部仔细地过了一遍,有了一定的记忆和理解。但是学生对知识的拓展和联系还处在一种“云深不知处”的朦胧期;同时,学生做过一定量的习题,有一定的解题能

力,但以前的练习更强调通过练习熟悉知识点,在做题的规范性方面还不全面,在解题方法上还没有系统地归纳总结形成经验。对高考答卷的要求没有接受专门的训练,对答题还处在一种“自以为是”的阶段。因此这时候对于理想的分数光从审题、表述来看有一种“近在眼前,却远在天边”的

感觉。

这就形成了此时学生的心理特征:对教材有一种“貌似很熟悉,实际上并不都清楚,再去看看又看不出新东西”的一种“想说爱你不容易”的感觉,要用新的情境引导学生对教材采取自主地阅读,激活学生阅读的的积极性,提高阅读的收获。

B 复习重点:回归教材,学会最佳答题方案

考前一个月复习的重点,应该是狠抓基础知识,回归教材,识记要点知识;训练解题技巧,归纳整理,形成良好的解题习惯;强调书写习惯,对比分析,交出完美答卷。

而复习的方式,对教师而言应该为“讲练结合”。5月份的试题选择应该是“兼顾全盘,着力热点,注重基础,突出能力”。5月份的课堂多是习题讲解课,要让学

生有收获,要实现前面提出的5月份的目标,备好习题讲解课尤为重要。习题讲评前要做好充分的准备工作:查看学生的作业和试卷,发现学生的问题所在,分析问题的原因,针对问题采取措施。

“我认为习题讲解课要带着以下几个目的进行。”肖烨介绍,1、通过讲解习题,使学生能加深和

拓展对书本概念的理解,达到明晰的目的。2、通过讲解习题督促学生回归教材,对比归纳总结规律。3、通过讲解习题,强调审题、答题训练,提升解题得分能力。审题步骤包括有:A.通读全题,大致了解题目情景、所涉及到的生物种类、描述到的生理过程或生物学知识;B.找准题目的关键字;C.联想与题目相关的教材知识原型;D.防止思维定势带来的错误。

“学会选择最佳答题方案,生物试题的答案表述与图表、数据相结合的方式,先要定性描述,再进行定量描述。由于生命的规律既具有普遍性又具有多样性和特殊性,因此,对生命现象进行概括时,常用‘一般情况下’,‘多数是’来描述,不能一言概全。”她指出。

最后,要通过讲解习题,归纳

方法形成套路。例如遗传实验设计题的分类及解题套路。

肖烨举例:基因的自由分离定律和自由组合规律的判定——从本质来讲可以看配子基因型的种类,若为1:1,则为分离定律;若为1:1:1:1,则为自由组合定律;从交配层面来看可以利用杂合子自交,看后代的性状分离比,还可以利用杂合子与隐性个体测交,看后代的性状比。核基因和质基因的判定——做一代交配用正交、反交法,只提供一对相对性状亲本可以杂交后,再用子一代自交,看子二代的性状分离比。常染色体遗传和伴x遗传的判定——看交配后子代性状与性别的关联情况。若出现某性状只在某性别中出现,或某性状中雌雄比例不均等,则为伴x遗传。

“一年一度的高考又近在眼前,在考前最后一个月里,我们所做的一切都要围绕着目标而进行,我们的目标就是明晰、归纳、调整、提升。”

——肖烨

肖烨解释,“明晰”是指所有的知识点的内容、语句都非常清晰,“归纳”不但是指要将知识点归纳总结构建网络,还要将解题方法技巧进行归纳,“调整”包括心态的调整,与高考时间相吻合的生活习惯及最佳状态的调整,“提升”是通过5月份的训练后应该获得也可以获得的一种良好感觉。

C “练、读、悟结合”:善用错题反思

考前一个月对学生而言应该是“练、读、悟”相结合。以练习、测试中出现的含糊不清或知识漏洞为出发点回归教材,仔细阅读教材,并将自己的答案与标准答案进行对照分析,用心领悟其中的道理、规律和技巧,经常有意识地这样思考可以达到顿悟的效果。

肖烨建议,考前一个月中学生要善于利用错题进行回顾反思,通过错题分析找出原因(知识、审题、表述),回归教材、理解知识,加强审题,尽量用教材中相关的

专业术语描述,然后认真对待后阶段的每次测试,避免再犯同样的错误。

要准备一个贴身小笔记本,随时记下自己的问题,重点记下自己经常遗忘的语句,写下自己经常犯的小错误,随时和在考前翻看提醒自己。

认真对待每次练习和小考,如果时间可以自己安排尽量与高考的时间安排一致。如把理综的练习都安排在下午三点左右。

安排好临考前的作息时间,使自己的最佳状态出现在考试的时段里。

□名师小传

肖烨 女 长郡中学生物高级教师,从事中学生物教学十八年,长期执教于高三年级,尤其是近六年连续战斗在长郡高三生物教学的第一线,并担任高三生物备课组长和理科实验班的生物教学。在工作中,她不但要在知识上把关,还要在教学上把关;不但为长郡培养了一代又一代的优秀学生,同时也为长郡辅导了一批优秀的高三青年教师。

(请关注:其他各科名师专访将连续推出)

高考前一个月营养食谱

高三学生在紧张的复习迎考中,除氧耗增加外,大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、C、B族维生素以及铁的消耗也有所增加。因此,要注意多补充这些营养素。省人民医院专家认为,高考前一个月复习期间应注意以下几点:

在吃饱的基础上,保证优质蛋白质的摄入。优质蛋白质富含

于动物性食物和豆类食物中,所以,在复习期间可多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等,这些食物不但含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、B和和维生素D。

注意新鲜蔬菜和水果的供应。尤其在炎热的夏天,本来食欲就低,加之复习考试紧张,就更不想吃东西了,吃一点新鲜水

果可以开胃。

少吃或不吃含糖和脂肪高的食物如糖果和油炸食品。一方面这类食物会降低人们的食欲。另一方面,吃多了不易消化。

适当给孩子吃一些粗粮杂粮,如红豆、绿豆、糙米、标准粉等等。

由于学习紧张、时间紧迫,孩子难免要开“夜车”。在为孩子

准备夜宵时,要做一些易于消化、热量适中的食物,如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。

三餐饮食合理搭配原则:食物的多样性是均衡饮食的保证。家长既要让孩子吃饱吃好,又要注意合理搭配。

早餐要吃好,切不可空腹。早餐要进食体积小、质量高、热量高、耐饥且易于消化吸收的

食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、烧饼、豆浆、火腿肠等。

午餐要吃饱。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱吃好,可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品。

晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,以七八成饱为宜,因为晚餐后能量消耗较少。

■记者 王文隆 整理

今天哪里普查宫颈疾病,您知道吗?

十分钟·护一生 远离疾病 幸福一生

女性朋友由于其特殊的生理构造,往往要面对更多的健康隐患,宫颈疾病就是其中极其常见又极其危险的隐患之一。2003年,著名艺人梅艳芳因宫颈癌于香港病逝……

解决看病难看病贵成功典范

作为有着超过3000例宫颈癌成功手术经验的专家,中国原卫生部副部长、中华医学会副会长曹泽毅教授明确表示:宫颈癌有望成为人类征服的第一个癌症!

5月1日,“宫颈癌·妇科疾病普查关爱活动”在湖南省军区机关医院举行,本着回报社会的宗旨,响应国家解决“看病难、看病贵”的号召,切实减轻人民群众的负担,5月1日至31日,适龄女性均可享受免费普查及微创手术费半价优惠,期间,药费、检验费下调10%,检查费和治疗费下调30%(详见院内公告)。

宫颈筛查:妇检、数码电子阴道

镜、冲洗、TCT检测,原价281元,现价180元。

免费妇科病筛查:妇检、白带常规、阴式B超、红外乳腺检查、数码电子阴道镜、冲洗(原价214元)。

微创手术费半价优惠:医院在此次活动中推出所有微创手术半价治疗,为长期受妇科疾病困扰的女性打造优质优惠治疗的平台。

三阶梯诊断技术
可提前发现宫颈病变

【第一阶梯阴道镜检查】电子阴道镜检查是通过放大技术提高分辨率,重点观察宫颈鳞柱上皮交界处的转化区,在阴道镜高倍放大40倍下,观察宫颈鳞柱上皮交界处的宫颈表层

【第二阶梯TCT薄层液基细胞学检测】TCT是全自动细胞学检测,可大大减少阻碍视线的血液、粘液的炎

细胞的干扰,避免细胞过度重叠,使玻片上的不正常细胞容易被观察,提高诊断率。

【第三阶梯组织病理学检测】在阴道镜检查提示下,对可疑病变部位多点活检,分别进行组织病理学检查,可确诊宫颈病变。

专病专治 LEEP 微创显神奇

利普刀,是将体外发射的超声波穿过软组织聚焦到宫颈内的病变组织,由于聚焦部位的强大能量积存,从而使蛋白变性及病变组织细胞不可逆性坏死,促进组织重建,改善微循环,达到破坏病变的目的,不损伤宫颈周围组织。

温馨提示:女性朋友可拨打活动咨询专线0731-2239686、加QQ:159200296或亲临医院。为确保普查质量,当天来不及检查、手术的需要改天,望女性朋友理解、支持!

■记者 卫