

名师支招考生应对高考突发事件

高考今日开始了,一日三餐吃什么?遇到一些突发事件该如何处理?日前,本报特邀请合肥一中、合肥六中等名校教师就高考过程中可能出现的各种状况,为考生和家長出谋划策,助考生一臂之力。 星级记者 桑红青

考试篇 进场前紧张怎么办?

考试时适度紧张可集中注意力,有利发挥,只要不过度即可。如进场前突然出现焦虑状态,可紧握几下拳头,暗示自己,增强必胜信心。

意外填错或损坏试卷咋办?

如意外将考号、姓名等个人信息填错,或在翻页、喝水时不慎损坏试卷,应立即举手向监考老师报告,请示该如何处理。监考老师会决定是否可以换发试卷或采取补救措施。

如何合理安排答题时间?

试卷发下来后,应从头到尾浏览一遍,整套试卷题目便扫描到大脑中,考题的难易分布也了然于胸。下笔前,应将时间大致分解一下,如选择题、简

答题、论述题大概各用多少分钟,答题时,按照分配好的时间来进行作答。

答题时忽然慌了神怎么办?

少数考生在考前准备充分,信心百倍,但一看到高考试卷难度与自己想象的有差距,或者碰到难题,立即就乱了阵脚。在碰到难题时,应平静情绪,实在无力解答时,可先搁置,继续按安排好的时间计划解答后面的考题,若答完全卷后有多余时间,再回头攻坚。

如果出现手发抖、额头冒汗等极度紧张的情况,可放下笔,做几个深呼吸,待情绪平静后再作答,但放松时间不宜过长。

考试出现记忆堵塞怎么办?

平时背得滚瓜烂熟的知识,在临时时突然想不起来,大脑出现一片空白,此时考生不要拼命想,越是集中脑力去想,可能越想不起来,这是一种正常状态。此时可先跳过,继续答别的题,很可能灵感就会突然涌现,很容易便记起来了。

单科考砸后怎么办?

如感觉发挥失常,考砸了一门单科,切忌懊悔、自责。既然不可能再挽回,就应该彻底丢弃。不论考得好与不好,考完一科丢一科。考生此时不妨学学阿Q,暗示自己:我没考好,别人也不一定考好,要难大家一起难,接下来的其他科目中,再竭尽全力去考好便是。

眼镜意外损坏怎么办?

这种情况最好不要发生,否则很棘手,因为考场内不可能备有合适的眼镜。考生应早做准备,检查眼镜是否完好,有问题的赶紧重配或修理,平时习惯戴隐形眼镜的考生,高考时最好戴框架眼镜,或带一瓶眼药水。

赶考篇 遭遇堵车怎么办?

因赶考遭遇堵车而迟到的现象,在往年高考中屡见不鲜。考生应提前出发,最好在考前的半小时到达考场。如万一遭遇堵车,可凭准考证迅速向附近的交警求助。附近没有交警时,考生也可向出租车、私家车求助,一般车主在这种情况下都不会

拒绝。考生要切忌心慌意乱。

忘带证件怎么办?

如果已到了考点或在去考场的路上突然发现忘带证件,不要自己回家拿,时间允许就电话通知父母送来。同时,考生一定要稳定情绪,及时向带队老师或主考老师反映,他们会有办法解决。

休息篇 适当做运动有助于睡眠

专家称,考试期间,考生应注意调节生物钟,每天保证8小时睡眠。尽管高考期间十分紧张,但考生要和平常一样,与家人聊天,适当做点运动如散步等,不仅能保持心态平和,还有利于食物的消化和吸收,但是不要做剧烈的运动。

考生睡觉前最好温一温脚,喝杯牛奶。如果失眠不要着急,平躺着心沉丹田(肚脐正下方三个指头处),反复默念“我睡着

了”,或坐起来看看自己喜欢的文章,听听轻音乐,等有了睡意再去睡,千万不要急躁和自责。

积极进行自我心理暗示

接到试卷首先填写个人资料;先从容易题做起;遇到难题不慌张,思考后做不出来时做下一题;会做的先做完,最后攻坚……想象得越逼真越细越好,特别是对自己担心的方面,尽量设想出应对的方法。这样有利于考场上稳定心态,从容应对。

健康篇 遇到突发性疾病怎么办?

考试期间由于精神紧张,有可能诱发腹泻、胃痛、胃痉挛等症状,考生可事先准备一些藿香正气液,出现以上不适时,立即服用。

女生出现生理问题怎么办?

经期本来不稳定的女孩,在考前一定要做好充分准备,进考场时最好带上卫生用品。有痛经史的还要带上止痛药,考试之前应向医生咨询,遵医嘱服用,以避免因痛经困扰考试。

感冒、头痛怎么办?

考试期间不要贪凉,住在空调房里的考生不要将温度设置

得太低,以26℃左右为宜,并经常开窗保持房间通风,呼吸新鲜空气。若遇到轻微感冒,可服用中联银翘片等中成药,有头痛史的考生也应准备头痛药。

答题时注意坐姿,不要将头垂得太低,否则容易引起颈部不适、头晕头痛,答题过程中应经常活动、按摩一下颈部、太阳穴。

考试时尿急怎么办?

平时因紧张而容易尿频尿急的考生,在考试时最好少喝水,且不要反复暗示自己要上厕所。万一出现这种情况,只能向监考老师请求报告,不要硬憋。

“个性化教育”,学大教育来给您诠释!

据统计,目前我国已有70%的中小學生选择个性化辅导弥补学校教育的不足,但教辅市场的质量、品牌信誉参差不齐,如何给孩子选择适合的个性化辅导机构?记者采访了一些在校生的家长,聆听他们为孩子在寻找个性化教育辅导的一些看法,结合国内中高考教育专家的访谈,给正在寻觅个性化辅导机构的家长指点迷津。

“给孩子找辅导机构,我只看重效果”

当记者采访到张先生时,他对孩子的暑期辅导可谓“费尽心机”。孩子即将上高三了,面对铺天盖地的1对1高考辅导广告,在历时一个月的教辅机构实地“考察”后,终于选择了学大教育。

进入学大教育辅导之后,张先生发现,学大教育一开始就给孩子进行了全套专业系统的学力测评。根据实际测评结果打造了个性化的备考辅导方案。针对每个孩子的学科特点,制订了一套完整的高考备战计划。从暑假就开始对孩子学习进行查漏补缺,量身定制合适、完善的高考备考全方略,为备战高考而进行“热身”运作。

张先生通过实际经历,见证了学大教育的优势:学大老师用百分之百的精力,全程辅导一个学生,针对学生弱项学科,量身定制备考提分方案。同时,让学生拥有一年的充裕时间,分阶段逐步备战高考,成为高考征途上的领跑者。这正是学大高考辅导“快速提分”的秘诀所在。

“给孩子找辅导,我必须谨慎。”

庐阳区的王女士,去年儿子刚考上重点高中。面对如雨后春笋崛起的个性化

辅导机构,她充满忧虑,同事推荐了学大。王女士带儿子去学大教育进行细致考察,与其他几家品牌比较后,最终选择了学大。

不到一个月,孩子的学习热情又回来了,回家后也自觉练习高中的题目,接下来的新学期,成绩呈显著上升趋势。孩子有进步,王女士真是喜上眉梢,到处为学大教育当义务宣传员。

学有方,才能大不同

在对众多家长的访谈中,学大教育是普遍受到好评的。教育专家们谈起学大教育,对其1对1个性化教育模式是非常肯定的,这种肯定不止是对于孩子具体辅导上效果的认可,更重要的是认可了学大教育建立的行业的专业化辅导模式,也是对学大教育品牌形象的确认。

中国教育学会会长、教育部教师教育专家委员会主任顾明远说“学大教育是对学校教育很好的补充!”

爱心小贴士:

“学大教育”教你三招识别1对1:

一看从事1对1辅导有多少年。办学历史越长,说明经受了时间考验,经验丰富。据显示,开创1对1辅导的“排头兵”是学大教育,有11年的专业1对1辅导历史。

二看该机构是不是名气大,牌子响。在60多个大中城市有近300家学习中心,实力领先。

三看辅导团队、流程是否专业。“一个教师教一个学生”只是形式,1对1辅导必须配备一个教师团队,包括分析诊断、量身定制个性化辅导方案、教师1对1授课、学习管理、心理咨询等。

学大教育 | 中小学个性化辅导
2ledu.com

我相信学大!

十一年 学大只用专业说话

给孩子找课外辅导,我只看重成效。
都说辅导个性化,
什么叫个性化,
靠什么评判,
拿什么衡量,
用什么保证成绩提升?

提分热线

- 三孝口校区 2362027
- 工大校区 2362057
- 元一校区 2362090
- 庐阳校区 2362990
- 高新校区 2360702
- 省军区校区 2360907

- 个性化教育模式开创者
- 美国纽交所上市品牌
- 17000多名教职员工
- 辅导30万学生获佳绩
- 专注个性化教育11载
- 60多个城市300余家学习中心



11



17000多名教职员工



辅导30万学生获佳绩



专注个性化教育11载



60多个城市300余家学习中心