



## 高三的同学家长们,备考干货快看!

距离2020年高考不到一个月时间,高三学生大都进入冲刺状态。有的家长发现自己孩子早上六七点起床一直学到夜里一两点甚至更晚,但考试还是考不过那些按时睡觉的同学。是自家孩子笨吗?不一定,或许孩子只是输在了效率上。最后一个月是高考得分的关键时刻,一味的猛冲猛学虽然也有点用,但属于事倍功半,严重的还可能影响孩子的状态,因此要掌握好的复习方法。让孩子静下心来,仔细分析自己在每一门学科里有哪些薄弱环节没有解决,有哪些知识断点没有接上。有的放矢,通过最后一个月的复习,孩子的分数就能再上一个台阶。整理了一些干货,快看看吧,希望能帮到高三的学子。同时,小编在这里预祝这届的学生,虽备受考验,但依旧能考出最好水平。

□ 江亚萍/整理

### 每周学习计划

**第一周:**本周为模考后的全面反思、科学合理定位、明确后阶段复习目标和具体任务。在总结反思的同时,开始系统整理高三以来各次大考试题和梳理错题,认真制订好后期的日计划,着手确定后期重点知识的查缺补漏。基础知识中的未考点和常错点,审题与答题,表述的准确性和规范性以及一些细节性问题都是后期要关注的重点。

**第二周:**进入重点内容的复习和练习。重点内容还是放在最有把握拿分的基础题、中等题、重点题型以及一些创新题上。值得一提的是,越到后期各地的模拟试题就越多,所以不要随意做套题,更加不要轻易相信所谓的高考信息。

**第三周:**重点对付以往的错题或回炉题。错题回顾,旧题新做。备考的一个重要策略是减少失分。在考场上,只要少失分,就能多得分。

**第四周:**平稳过渡,适当保温,调整考试生物钟,把最佳状态调整到高考时段。本周要防止走向两个极端:一是完全放松,二是加班加点。前者过分放松,后者又过度紧张,所以两者都不可取。正确的态度是适度紧张,每天在考试的相应时段进入状态,保留一定的考试感觉。平静当中有紧张,紧张之余会放松。

### 具体安排

#### 第一步:消灭薄弱点,打造完整知识链

- 1.这一步骤用时约一至二天。
- 2.把自己的一些薄弱环节在纸上按不同学科一一罗列出来。
- 3.运用“集灭法”等方法解决罗列出来的问题。集灭法:对于某课程的某个薄弱环节,把家里的教科书和相关的参考书找出来,翻到论述这个知识点的页码,逐一阅读每本书上关于这方面知识的论述,做上述相关知识点论述后面的例题。详细比对解题步骤和最终结果,弄清暴露出来的问题。

#### 第二步——模拟考场,掌握分枝技巧

- 1.这一步骤用时约为四天。
- 2.请考生、家长购买往年高考各科试卷备用。
- 3.高考卷的难度一般比模拟卷低,出现偏题的可能性较小,在高考前夕做往年高考卷,可以提升学生信心,熟悉高考题型。
- 4.以每两天为一个周期,按照高考的时间安排,在相应的时间点和时间段里做一份往年高考卷。
- 5.四天里分两个周期共完成二套卷子,其中语文卷的作文题可由学校老师提供的作文练笔题替代,综合卷可以放在晚间做。
- 6.每一份答卷做完后,应与标准答案仔细核对,在核对中体会“采点给分”的评分方法,掌握分步答题的得分技巧。

#### 第三步——理清思路,保持状态

- 1.这一步骤用时约为一至二天。
- 2.针对前一步骤做考卷时暴露出来的问题,复习相关知识点,理清解题思路。
- 3.做一些基础性习题,保持迎考状态。
- 4.整理文具、证件,准备考试时的着装。

### 调整作息适应日程

因为高考的时间安排与在校时的作息有很大的不同,所以从回家自习的第一天起,考生要将作息做适当的调整,使自己有一个适应的过程。

- 1.你不必赶着去上学了,每天起床时间可稍晚一些。
- 2.为了保证有充沛的精力去参加高考,从现在开始就寝时间要逐步提前。
- 3.根据高考时上、下午考试之间有较长时间间隔的特点,并且也为了有充沛的精力参加下午的考试,考生要保证每天午睡半个小时。午睡要从回家自习这天起就开始进行,这样才能逐渐养成习惯。
- 4.白天,考生应避免频繁外出活动。晚上,可在父亲或母亲的陪同下在居住地附近散散步。

### 这样安排高考饮食

高考前,学生在饮食安排方面要做到三个原则、八个注意。三个原则是指均衡、适宜和卫生。在三个原则的基础上,做到以下八个注意:

- 1.注重合理的食物搭配和均衡饮食;
- 2.讲究食物多样,不偏食、不挑食;
- 3.按时按量有规律进食;
- 4.早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡;
- 5.注意饮食卫生,不到无证照街边小贩购买食品;
- 6.不暴饮暴食和盲目节俭;
- 7.避免油炸和可能诱致过敏食品;
- 8.适当运动以促进食欲和增加血液循环。

备考阶段,考生家长一定要搞好考生的饮食卫生,不要给考生吃剩下的饭菜,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋加蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。不要给考生吃太多的生冷食品,以免考生出现肠胃不适、腹泻等病症,影响考生的备考状态。在饮食选择上应本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则,并保证营养素的科学摄入。可以熬些绿豆糖水、银耳莲子羹等既美味可口,又营养丰富、清凉祛暑的食物。迎考期间,考生的脑细胞消耗很多,及时补充蛋白质就显得尤为重要。考生可多食些蛋白质含量高的精肉、鸡、鱼等食品,家长也可为考生准备量少而品种丰富的蔬菜和水果。有色蔬菜、新鲜水果等富含维生素C,维生素C不仅可以帮考生增强免疫力,还有助于考生提高记忆力、分析力。

要注意食物寒热性味。大考学生属青年体壮时期,中医辨体质多属燥红质,应避免过食温热性食物,如狗肉、羊肉、韭菜、花椒、辣椒等,或滥用温补药品,如人参、鹿茸等。过食温热,轻者引起大便秘结、咽痛、舌红,重则可致大便出血、鼻出血,引发痤疮、夜寐不安。

另外,大考期间还要注意少吃雪糕、冰激凌等冷食;尽量不吃街头小摊子上的熟肉制品或凉拌菜,以防止食物中毒或肠道感染。

考生在大考期间往往容易因心情焦虑而食欲不佳,吃不下饭。这时候可以多喝一些牛奶,吃一些水果或是喝一些果汁来补充营养。

对于考生晚自习、熬夜等情况,建议可以适当在晚上加餐,同时提醒考生少食多餐,既保证能量的摄入,同时避免饱食后的困倦。

(整理自《自主选拔信息平台》)

## 高考倒计时,家长需解决五大问题

家有高三学生,对所有家庭来说都是一件大事,不光对孩子,有时候更指家长。高考延期……7月倒计时,家长的焦虑可想而知……在这段时间里怎样和孩子相处,同时做好后勤工作,就成了所有考生家长头疼的问题。

□ 江亚萍/整理

### 不要过于唠叨,孩子比你急

进入复习后的高三学生的学习生活本来就紧张,导致学生心理压力不断加大。这个时候,家长不要一味地在言语上再逼迫孩子。给他们一个相对安静的环境,用来复习功课就好。产生逆反心理的学生,成绩只会越来越不理想。

### 切忌攀比,都这会儿了还有什么可比的

不要对自己的孩子说“谁谁谁的孩子怎么怎么样了”“谁谁谁的小孩模拟考试考得多好”“你比谁谁谁吃得好、穿得好,怎么成绩不如人家呢”……诸如此类的话,说出口只会严重伤害孩子的自尊心。你看得到的成绩,孩子一样看得到,他们已经长大了,同样会因为没有达到某个目标而懊恼。你的一两句话,只会让最后冲刺阶段的孩子觉得父母看不起自己,挫伤积极性,进而直接否定自己。

### 多鼓励,他们现在最需要的就是动力

成绩不稳定不代表失败,只是一次小小的失利。这并不代表孩子高考就不会取得好成绩。一棍子打死,是高考前杀人不见血的凶器,拿着这把武器的家长们需要注意,以偏概全也许会追悔莫及。尝试鼓励孩子,让他们明白在你的心中他们是最棒的,有帮助才会有动力。

### 凡事不要过头,一切如常

家里有高三学生,作为家长感觉紧张是不可避免的,但是没有必要因为紧张就放弃生活中正在进行的其他工作,比如上班。有一些家长为了孩子,请年假照顾孩子的起居,为的就是实现成龙成凤的梦想。人如果突然闲下来,会找不到归属感,就像是正在上班的人突然退休,不知道应该做什么,找不到方向了。找不到方向的人会莫名其妙地给别人压力,特别是孩子。

他们会觉得家里像装了监视器,总有人贴在自己的门口看看自己是不是睡了,是不是在跟朋友聊天,是不是在玩游戏……如果家的宽松和温暖都没有了,那孩子该怎么办呢?家长该干什么就干什么,这是对孩子最好的照顾。

### 理解孩子,多给他们思考空间

不是所有的情绪都能找到合理的出口。高三学生脑中的弦比家长要紧,尤其是最后这些天里,真可谓“一触即发”,断了的话就危险了。如果他们因为一些想不通的问题烦躁了,不要打扰他们,多一份理解、多一份支持,给他们一点思考的空间,他们会明白你的苦心的。

力!”只有这样,将来才不会后悔、自责。

### 5、考试期间孩子失眠怎么办?

我们都希望孩子在考试期间能睡好。但万一你的孩子失眠了,千万要告诉他,没关系,不影响做题!人有应激功能的,24小时不睡觉,大脑还能正常工作!如果孩子考前也相信这个道理,反而临考前能够释然,睡个好觉。

### 6、考试期间孩子生病怎么办?

一般说来,只要孩子不是那种病得不能坐下来拿笔写字,生病对考试的影响其实就只是心理上的,并不会妨碍大脑思考。大家对这一点可能感到很难理解。基本的解释是:大脑工作在生理上实际只需要两个条件,葡萄糖和氧气。有这两个条件,就能做题、思考。身体的不舒服可能会分散我们的注意力,心理上造成我们的不安,实际的影响没有那么可怕。因此,万一孩子在考试期间生病了,家长也要给他这样的信念,影响不大!甚至可以跟他说,你都生病了,如果没考好也是能理解的,这样孩子反而能放下包袱,轻松应考。

### 7、教会孩子及时处理不利的考场环境

一般来说,高考各考场对监考老师的要求相对严格。早点告诉孩子,考场上无论是什么影响到自己答题,都要及早举手向监考老师提出。

### 8、头场考试考砸了怎么办?

哪怕学习最优秀的学生,如果第一场考试考砸了,都不可避免地影响他的心情,处理不好还会牵连到他后面的考试。一旦出现这种情况,首先相信大部分家长能做到不责怪孩子。但要提醒的是,我们容易犯另一个错误:“别想了,想了也没用。”“不会的,情况没你说的那么糟!”这其实是在盲目地否认孩子的失利,孩子会感觉父母不能接受他的失误。

孩子当然知道“想了也没用。”他也不知道“只是这一门课考砸”。但他内心是惴惴不安的!家长这时候特别需要去倾听他的不安、他的委屈、他的自责。只有有人理解他,才能让他稍稍好受一些。

(整理自《自主选拔信息平台》)

## 家长最关心最担心 答案在这里

### 1、家长不该说什么?

不要总是问“复习得咋样了?”因为孩子没法回答你!事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的,总会有点不放心没把握。而如果他告诉你,没复习好,这个信息又会强化他内心的不安,增加他上考场的压力。不要总是跟孩子讨论最后的结果。

### 2、越临近考试,孩子反而疲惫不想学?

当孩子出现这种状况时,请家长首先理解,这是大脑给出的一个信号:孩子需要适当休息调整了。人的大脑与其他器官一样,需要劳逸结合,如果外界强制性的给予学习任务,大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑制”,就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了!这个时候家长可以想想孩子平时都喜欢什么活动,提醒他休息休息。

### 3、如何面对自暴自弃的孩子?

一些基础差的孩子这个时候容易自暴自弃,“反正我不行,复习也没用。”实际上,最后的冲刺对高考考生可能改变不大,但对高考考生,的确看到有一些同学就是靠最后冲刺大幅提高高考成绩。“临阵磨枪,又快又光!”学校老师不能这样教育学生,我们做家长的要这么给孩子打气。



### 4、如何回答孩子“考不好怎么办?”

有的家长说,无所谓,考不好就考不好!有的家长说,考不好就完了,我没办法,到时候你自己看着办吧。这两种回答都不可取,考试对孩子、对家长都很重要,不可能无所谓,这么回答要么口是心非,要么是对孩子早已失去信心。而强调考不好的可怕后果,则会干扰孩子对学习的专注。这个时候最好认真的、诚实的与孩子共同面对这个问题,承认考不好的确是我们不愿接受的,但无论怎样现在都要尽心尽力,“咱们尽

