



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

# 中考临近,做好这些细节考出好成绩

合肥市袁方正名校长工作室介绍中考前三天安排及注意事项



为帮助广大考生更好地备战中考,本报邀请合肥市袁方正名校长工作室为广大考生提出备考建议,总结考前三天需要注意的事项。 ■ 记者 谢静

## 中考前三天安排

考前要注意调节自己的生活节奏,按正常时间休息,确保能够保持一个良好的生理节律和心理节律,使其与中考相适应。考前三天,考生要使生活程序化,使自己的心理和生理都进入考试状态。每天6点到6点半起床,晚上10点到11点之间睡觉。有的同学晚上开夜车,过于劳累与中考是不相适应的。有的同学早上9点钟才起床,中午午睡到3点才起床,这样过分地松弛与中考也不相适应。

同时,重视每一科的复习。考试是高度紧张的思维活动,保持良好的精神状态上考场,是考试正常发挥的必要前提。

## ◎6月11日,距离中考3天 调整同家长关系,开始放松身心

学校在考前一般放假两三天,考生在家复习,老师在校答疑。此时,家长一定要保持情绪稳定,不要和考生谈论中考的事,不要给孩子过高的目标,不要问孩子准备得怎么样、有没有把握等问题。

中考期间是否由家长陪考,需要考生和家长商定,一定要尊重考生意见,甚至陪考人是谁,都应由考生自己决定。有些考生认为,家长不离左右陪着,自己底气可以更足些,紧张感也可消除不少;但有些孩子独立性较强,家长跟着,反而会让他感到压抑不适。而临考前放松身心,可以适当进行一些体育、娱乐活动。适当的体育运动,比如散步、做操、慢跑等有助于心情稳定与放松。不要做剧烈的运动,比如,不要过多进行体力消耗大、易产生疲劳感的篮球、羽毛球等球类运动。最好不要游泳、爬山,以免出现意外伤害。还可适当有些娱乐活动,听听自己喜欢的音乐,看看自己喜欢看的轻松的电视节目,帮助自己情绪放松。最好不要上网,不要打游戏,否则容易在大脑皮层中产生兴奋,干扰复习。



## ◎6月12日,距离中考2天,制订考试方案,做好物质准备

要能做到从容进考场,就得提前准备,不然就会临阵慌乱。从作息时间上说,要有充裕的时间吃早餐,一般选用高维生素、高热量的食物,最好在考前一个半小时之前用餐完毕,但不要吃得过饱,否则,过多的血液还在帮助消化,大脑就会相对缺血,影响考生在考场上智力的发挥。

中考所用的铅笔、钢笔、橡皮、小刀、

圆规、尺子以及准考证等,都应放入一个透明的塑料袋或文件袋中。可以准备一条小毛巾,用来擦汗。确定中考当天要穿的衣服,并单独放置,别到了14日早晨,因为挑选衣服而耽误时间。准备好乘车和生活所需要的零钱,并放入准备好的衣服口袋或书包里。不要自己夹带草稿纸,不要把手机等通讯工具带入考场。

## ◎6月13日,距离中考1天,熟悉考场环境,考前大检查

考生在6月13日的主要任务是调整好心态,做好考前心理准备与物质准备的大检查,以良好的心态、充沛的体力与精力,充满信心迎接明天的考试。起床要与平时起床时间一样。中午1时至2时睡午觉,如果睡不着,闭目养神,顺其自然,只要有良好的心态,即使少睡几个小时,也不会对明天的考试有多大影响。切记不要过早睡觉,睡不着,反而影响情绪。

去考点熟悉考场环境。确定去考场的方式。一旦发生意外,要及时求助于警察。一定要算准路上所需时间(按一般速度),要把红灯考虑进去,如果乘公共汽车还要计算候车时间,并要留出富余(尽量提前半小时到达考点)。考试当天在去考场的路上,行走速度一定要慢,快了会造成慌乱的感觉,直接影响进入考场后的心理状态。到考点后要看好考场位置、厕所位置、洗手池位置、学校集合地点(送考老师一般在考点门口等候)。

早、中、晚三餐的时间要与平时时间一样,吃的东西和平时一样。没有必要在这一天加强营养,只要食欲好就行。但要注意饮食卫生,不吃不洁净的食物,不吃或少吃冷饮。

准备好第二天考试用的物品:笔袋(不要杂物、去掉有字的纸片等)、0.5mm水笔几只、两头削好的2B铅笔1-2支、塑料软橡皮、圆规、三角尺、纸巾等;准考证要放在笔袋中,不要放在衣服口袋里或夹在课本中(每场考完后都要放到笔袋中)。

晚饭后可将知识要点再温习一下,主要是浏览重要的概念、公式和定理,或记一些必须强记的数据。检查物质准备,看天气预报,做好相应的雨具、防晒工具的准备。最好不要与家长谈论易引起情绪波动的事,这里家长更要注意切记不要让自己的着急心理表现出来,或者因小事与考生发生冲突;不与同学讨论难题偏题,否则可能引起信心不足。

考试头一天,可以用一个小时左右的时间,对明天考试内容简要梳理一下,可以拿出做过的试卷做一做,热热身,找找感觉,使思路通畅就可以了,但是绝对不能做新试卷!更不能找个难题做做!一旦做不出,会影响你的信心,没有任何益处!不要一心想得满分:特别是对平时成绩中等上下的同学来说,一心想得满分是大忌。当然,应该得的分一定要得,该放弃的敢于放弃。如果有时间再攻暂时放弃的题。

## 合肥市师范附属小学校史资料征集令

校史是学校发展历程的反映与总结,是学校文化的传承与积淀。为真实、全面地展示学校发展的光荣历程与教育成就,充分发挥校史育人的积极作用,不断增强师生认同感和凝聚力,合肥市师范附属小学决定筹建校史馆。

为丰富校史馆藏,展现彰显办学理念、展示办学成就,增强师生爱校情怀,现面向全校师生、退休老同志、社会各界校友以及所有关心支持合肥市师范附属小学建设发展的社会各界人士征集校史资料和实物展品。现就校史馆资料和实物征集的有关事项说明如下:

### 一、征集内容

#### (一)文本类

1. 各时期的教材、教案、教学大纲、学生作业、社会实践方案等;
2. 反映学校各个时期建设、发展的文件、报刊、笔记、文稿、信函等;
3. 其它有历史或纪念意义的文本资料等。

#### (二)实物类

1. 各个时期具有代表性的师生证件,包括录取通知书、学生证、工作证、毕业证书等;
2. 学校印发的各类刊物、印刷品等;
3. 校外交流活动中获赠的有纪念意义的锦旗、画册、礼品等;
4. 历届毕业生在工作岗位上的重要成就或产生重要社会影响的事迹材料,包括聘书、证书、照片、媒体报道等;
5. 其它反映学校发展建设、文化体育生活等有历史或纪念意义的实物。

### 二、征集方式

- (一)直接送交:直接送交至合肥市师范附属小学校校史馆。
- (二)接受捐赠:无偿捐赠者,捐赠物品根据布展需要陈列于校史馆。学校将举行捐赠仪式并向捐赠者颁发《捐赠证书》。
- (三)拜访征集:对年岁已高的老同事、老校友

提供的陈列资料,由工作人员登门拜访,接收捐赠或记录整理。

(四)电话征集:18105693361 丁老师

(五)信函、快递邮寄:合肥市包河区滨湖新区中山路180号合肥市师范附属小学 丁老师(收) 联系方式:18105693361。

### 三、征集要求

- (一)征集时间:自征集之日起长期有效。
- (二)对征集的任何文字、影像、实物等资料,无论大小,将登记造册,妥善保管。
- (三)提供材料时请附简要文字说明,包括:时间、地点、事由、主要参与人姓名、时任职务、提供人姓名、电话、现从事职业、与学校关系等。

### 四、联系方式

地址:合肥市包河区滨湖新区中山路180号  
联系人:丁老师 18105693361

合肥市师范附属小学  
2021年6月2日