

高考前适当“热身” 保持效率

距离高考还有一个月的时间,不少备考的同学们容易在这个阶段出现种种心理问题。有压力过大情绪烦躁的,有面对大考来临信心不足的,也有考生因失眠而出现身体状况的,等等。考前最后一个月,其实是心理和身体的训练。这个阶段的提升不仅是知识上的储备,更关键的是心态的调整,适当“热身”,保持适中压力,自信迎考。

考前一个月,按部就班

济南新东方学校校长赖寒建议考生这个阶段尽量减少对考试的关注,像往常一样按部就班地学习即可,更有利于平和心态。复习重点在回归课本,该记的必须熟记,力争基础题不失分。赖校长说,考生要学会寻找知识点的内在联系,尤其对自己的薄弱环节要重点加强,对没有吃透的常错题加强思考,真正理解弄懂。最后回归考试

说明,仔细阅读,查漏补缺,看看复习中是否有遗漏,确保以最高效率进行复习。

此外,在经过一段时间的紧张复习后,很多考生作息时间很不规律。赖校长建议广大考生,每天复习的时间最好与高考三天的时间保持一致,这样可以让学生在生物钟上接近高考三天的考试状态,确保考生在考试时的节奏上不出问题。

适当“热身”,保持高效率

备考阶段,坤凡教育首席专家刘炳磊认为,对于勤奋好学的同学们只要稍加点拨,还是比较容易考出理想的成绩。刘炳磊建议考生,这个时候一定要做的是检查自己对知识的熟练程度,避免挑灯夜战,学会用“大脑放电影”的方式进行复习。将学过的知识像放电影一样再现出来,例如每晚睡前闭上

眼睛回忆当天复习的内容、关键点、数学物理公式等等。

这个时候,很多考生认为可以完全不沾书本了,这其实是错误的。此时对于一些重要内容,还是要重点浏览一下,最好还要做一些“热身题”。每天抽出一定的时间重温那些已经做过的试卷,比如一模、二模的卷子,目的是一做就会,一会就有了信心。

调整情绪,充满自信心

在高考这样重大的考试前,每个人都会紧张,父母和老师的期望、自己的过高目标都会给自己添加无形的压力。济南孚前精诚教育专家认为,过大的压力会使考生心烦意乱,不能集中精力。建议考生最后阶段要充满信心,顺其自然,以平常心面对高考,不要背负沉重的负担,争取发挥出实际水平。

自信心和高昂的斗志是成功的保证。因此首先要了解自己面对考试的行为表现。例如,不少同学写字的时候手会发抖,还有的考生一听到别人提到高考,就紧张、心烦,听课注意力不集中。刘炳磊提醒广大考生,考前只有做到充分了解自己才能更好地扬长避短,同时强烈的自信心必不可少,这是考试进入最佳状态的前提。(向媛媛)

金色童年 PPA美国职业摄影师协会认证 国际著名摄影机构

泉城小明星
姓名:江中健

满月宝宝免费上门拍四张,二环内免收上门费
百天宝宝凭出生证明定套系免费四张入册
咨询电话:67886998

中老年学电脑

《易点通》

《易点通》是清华同方针对电脑初学者出版的一套从零起步学习电脑的教育软件;专门针对中老年人电脑基础薄弱、接受能力慢、记忆力差等特点设计,采用独特的手把手教学模式,配有语音讲解、同步字幕提示,可反复学习直到学会为止。内容包括:打字、画图、上网、搜索、聊天、下载、购物、看新闻、玩游戏、查资料、收发邮件、排版、表格、照片修饰、幻灯片、数码设备使用、杀毒、系统维护等六十多项内容。让您不进学习班,不看教育书,不求人在家轻松学会电脑。另外每天前30名订购者可获赠多功能手写板一套;全国统一订购服务热线:400-633-7638免费送货,货到付款

教育资讯

济南大智学校槐荫分校开业

4月28日,济南大智学校槐荫分校开业,该分校将为槐荫区广大家长和学

生带来全新的学习体验,为槐荫区课外辅导行业注入崭新的活力。据悉,到目前为止,大智学校旗下机构遍布济南、青岛、临沂、济宁、泰安等地,直营分校30余所,教学点60余个,项目涵盖高考辅导、中考辅导、作文培训、素质拓展、自主招生指导等,已经累计辅导学生17万人次。

槐荫分校负责人卢校长表示,槐荫分校将秉承专业、负责、认真的服务态度,坚持教学第一,把教学作为学校的唯一生命线,狠抓教学质量,在教学、管理和服

照片刊登启事

泉城小明星上栏栏目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

鲁济招广字(20130108)

济南市孚前教育培训学校

孚前·精诚教育 SINCE 1992 养成教育
FUQIAN JINGCHENG EDUCATION www.jnjc121.com www.jnjcedu.com

现代化教学的培训学校

冲刺中高考

军考/艺考/保送生考试
一对一/一对二/一对三/精品小班
少儿英语/作文精品班/艺术精品兴趣班

精诚教育

为了庆祝孚前精诚教育成立21周年,回馈泉城家长和学生多年来对精诚教育的信任和支持,特推出孚前精诚优惠活动,课时赠送加打折,实惠多多,让孩子们快乐有效学习的同时,以最轻松的姿态迎接最后一轮的考试和挑战。

来电即送中高考内部资料!
凡报名即有精美大礼包相送!

山大校区: 山大路数码港大厦B座503 电话: 82380800
山师校区: 历下区和平路诚基中心22号楼2单元409 电话: 88348977
万达校区: 经四路万达广场C座1905 电话: 88348911

NC 新航道 NEW CHANNEL

济南市新航道培训学校
鲁济招广字(20130082)

英语高能高分 就上新航道

近期热报班级

班型	开课时间	班型	开课时间
5人精英班	5.10、5.11、5.12 5.13、7.6	雅思词汇语法班	5.22、6.20、7.12、7.15
高中生雅思6分直达班	5.13、6.20、7.6	托福5人精英班	5.11、5.12、5.13
6分精讲班	5.11、5.22、6.30	高中生托福90分直达班	5.13、6.20、7.5、7.8
雅思6分冲刺班	5.18、7.13、7.25	托福90分精讲班	5.19、6.14
6.5分基础班	5.13、5.18、7.10	托福90分冲刺班	5.18、5.23、7.13
6.5分强化班	5.9、5.12、7.6 7.20	托福100分基础班	5.18、7.10
雅思7分精讲	7.25、8.12	托福100分强化班	5.9、5.12、7.20
雅思7分冲刺班	5.8、8.6	托福基础班, 强化班	5.15、5.28、7.25
雅思基础班、强化班	7.25	托福词汇语法班	5.19、6.14、6.30、7.15
		SAT2000分基础班	5.12、5.18、6.12、7.15

雅思 | 托福 | SAT | GRE | 外教口语 | 剑桥青少

400-009-9966
jn.xhd.cn