◀为鼓励考生,淄博五中的李涛老师在黑板上写下一首诗,课间与同学们一起诵读。 本报记者 王鑫 摄

考前最后一课,涛哥送《出征》

老师不再讲知识和考点,而是选择心理辅导或者看节目

本报记者 谭文佳

6日,高考前一天,淄博五中高三学子们度过了他们考前的最后一课。这是高中三年的最后一课,也是考前最重要的一课。课堂上,老师们用各种丰富多彩的活动来给同学们放松心情,让他们能够轻松应考,发挥出真正的实力和水平。

□心理暗示稳定心态

在淄博五中从事班主任工作多年的刘玉堂老师认为,应对高考心态最重要。刘老师引导学生有自己的一套方法,这些都是他在几十年的教学生涯中总结出来的。刘老师告诉记者,前两天有个学生紧张到睡不着,一睡不着他就担心自己的成绩会受影响,这让他更加紧张。刘老师告诉学生,失眠对高考没有影响。因为,高考是个输出的过程,把你之前所学答到卷子上的过程,而不是一个输入的过程。刘老师打了个比喻,就像别人问你名字,你会不假思索地回答出来一样。因此,这个输出的过程不会因为你失眠就受到影响。刘老师说,这就是心理暗示的强大作用。

为了给学生们鼓劲,刘老师让学生们观看《中国梦想秀——无臂女孩的十字绣梦》,并告诉学生:“同学们已经比“无臂女孩”幸福很多,因为同学们都拥有健全的身体。“无臂女孩”都能够为梦想坚持不懈,那么同学们更应该为自己的梦想奋斗。同学们被刘老师的一席话深深触动,透过他们的眼神,能看到那股坚持奋斗的力量在他们心中涌动。

□一首《出征》激励学生

李涛老师也是淄博五中经验丰富的班主任,为了激励学生坚持到最后关头,他写了一首题为《出征》的诗,并写在了教室后面的黑板上,“高考平常事,人生大文章;沉静会心细,自信才更强。容易不大意,人难不畏难;从容进战场,谈笑把歌还。”学生们看后既佩服又感动,他们告诉记者,虽然平时有时候会因贪玩惹李老师生气,但他从来都不会冲他们发火,一首《出征》更让他们感到班主任对他们寄予的厚望。李老师和蔼可亲的形象让同学们私下里都亲切地称他为涛哥。

李老师告诉记者,学生的心态不是一天两天就能调整好,一蹴而就的。从高三开始我们就一直特别关注着学生们的心理状态。学生也很配合我们,心里有不开心的事情会跟我们的心理导师说,能够及时得到疏导。面对今年的高考,李老师很自信,自己的学生已经做好了充足的准备。

□谁笑到最后谁是胜者

高考不仅是一场知识的竞赛,更是对考生心理的考验。最后一课,学校不讲知识、不讲考点,而是给他们上了一堂考前的心理辅导课。淄博五中高三级部主任徐老师告诉记者,将高考看做一次普通的考试,不管在考前还是考中,都要保持平静的心态。关键时刻,谁镇定自若,谁就能笑到最后,做最后的胜利者。

◓提个醒儿

降温食品 谨慎选择

考生长期熬夜复习,加上锻炼时间较少,很多考生抵抗力弱,考试期间吃到不干净或是生冷的食物,就会引起肠胃炎。每年高考期间都有不少学生因为急性胃肠炎导致临场发挥不好,影响考试成绩。

冰凉的饮品或雪糕会引起胃肠不适,出现胃肠疾病或是胃痛。考生最好选择白开水,其次可以选择绿豆汤、荷叶粥等防暑降温食品。考生购买饮品时最好选择常温饮品。

可以吃西瓜,但是西瓜利尿,考前最好不要吃,更不要吃冰镇西瓜,尽量不要吃冷饮。

本报记者 李超

▲淄博五中的老师为学生播放高考励志短片,鼓励学生。 本报记者 王鑫 摄

9日有雷阵雨,考生别忘带伞

本报6月6日讯(记者 李超) 7日一年一度的高考开考,据气象部门预报,高考三天淄博天气以多云为主,天气不算太热,最高气温31℃,有利于考生发挥。最后一天将有雷阵雨,考生及家长提前出发带好雨具,带好干毛巾,并用塑料袋包好考试证件。

7日星期五开考第一天淄博天气白天多云,最高气温31℃,夜间多云,最低气温22℃;8日星期六白天多云,最高气温30℃,夜间多云,最低气温20℃;9日星期日白天有雷阵雨,最高气温29℃,夜间中雨最低气温18℃。

高考期间虽然没有高温天气,考生也要及时补充水分,最好是喝白开水,穿浅色棉质衣服,多吃新鲜水果和蔬菜。

齐鲁晚报车型推荐

淄博东森帝豪6月即将盛大开业

淄博东森帝豪6月即将盛大开业,淄博地区唯一标准A级4S店期待您的光临!性能晋级,蓄势启程,帝豪EC7/EC8,卓越驾乘体验,全面超越期待。以实力,走出新历程。

淄博东森帝豪4S店
咨询电话:0533-6120599
地址:淄博市张店区山泉路151号