

2014.6.6
星期五

潍坊天气
今天:阴,20℃~33℃
明天:阵雨,18℃~29℃
(潍坊气象台提供)

今日潍坊

齐鲁晚报

www.qilwb.com.cn

新闻有奖热线

8538711
8073110

高考前24小时「校准」生物钟

7:00



起床



听听音乐



适量做做慢跑
等有氧运动

9:00-11:30



做一次难度不
大的模拟试题

12:30-13:30



中午安排
大约1小时午睡。

15:00-17:30



做一次难度不
大的模拟试题

18:30-21:00



晚饭



冥想

21:30



睡觉



高考牛人如是说

1: 合理安排答题时间 做到心中有数

支招者:周之恒,2013年高考中获得文科成绩682分。现就读于北京大学光华管理学院。

“如果前面做题耗时太大,可能会因答题时间不够而紧张。但如果前面的题目做得太快,则可能因大意而丢分。因此,动笔前浏览试题分布很有必要,这样可大致安排答题时间,做到心中有数。”她说,如果把时间算准了,除了可以让自己放心做题,还会有一种“驾驭考试”的愉悦感,自己会变得自信、安心。

“在填选择题答案时,我会检查一道填一道。不过,这种检查速度一定要快,不能将填答案的时间拖得太长。如果最后做完还有时间,我会回过头来再检查。考试时,如发现不能确定答案的试题,我通常会坚持自己的第一感觉。”

2: 不断暗示自己,我已经准备好了

支招者:刘畅,2013年高考中获文科成绩674分。现就读于清华大学经济管理学院。

“考前可适当做做运动,这样有助于舒缓情绪,我考前就一直跳健美操。”不过,她提醒大家,运动前一定要热身,以免意外受伤。对于如何应考,刘畅有自己的想法。

去年刘畅以674分的成绩考入清华大学,她发现拿高分者有一个共同点,那就是对自己有信心,且能很好地调整状态。“考前一两天紧张那是再正常不过的事,遇到这种情况,我会不断地暗示自己,我已经准备好了,我一定行的。”

3: 不要在一道题上钻牛角尖

支招者:张阳,2013年高考成绩647分。现就读于清华大学建筑学院。

“不要在一道题上钻牛角尖,把能拿的、容易拿的分数先拿到,尤其是对于数学、理综这两门考试,本来题量就很大,大家更不要在一道难题上花太多时间。”张阳与考生分享起自己的高考经验。

“其实,大家的水平在考前就基本定型了,只要正常发挥就行了。”考前的晚上记得检查文具、准考证等必备用品。交卷前,一定要注意检查有没有填涂答题卡。

高考参考食谱

早餐

牛奶或酸奶一杯、鸡蛋一个,米糊或咸汤一份,馒头或面包一个,水果一个。

午餐

米饭2两至3两、鸡蛋、青菜、松子玉米炒虾仁、木耳炒丝瓜、西红柿紫菜蛋汤。

晚餐

米饭或面条2两至3两,牛肉、肉末豆腐、香菇小白菜、山药木耳肉汤。

细节决定成败

五种答题禁忌



1. 答题卡不得折叠、不得撕破。
2. 严禁在答题卡的图像定位点周围作任何标记。
3. 严禁在条形码上写画。
4. 严禁使用添卷纸,或答在草稿纸上。
5. 禁止使用涂改液、修正带等。

四种物品不能带



四种物品必须带

