



泉州今年超12.3万人中考

19日开考,全市设117个考点;一线老师提醒考生们,考前既要保持一定的紧张感,也要学会调整心态,以积极向上的心态迎接升学考



关注中高考

N海都记者 黄晓燕

鹰击天风壮,鹏飞海浪春。泉州市2024年初中学业水平考试(以下简称中考)将于6月19日至21日举行。今年泉州市共有123036名考生报名参加考试,考生总人数比去年增加2878人,增幅2.4%。初二学考全市共有126688人报考,考生总人数比去年增加1932人,增幅1.5%。今年,全市中考共设有117个考点。

中考的语文、数学、英语、道德与法治、历史、地理、物理、化学、生物等9个科目及体育与健康基本知识考试实行省级统一考试,全部实行书面闭卷笔试形式。其中,《道德与法治》科目与《体育与健康基本知识》考试同场合卷进行。

距离中考还有5天,如何缓解紧张、焦虑的情绪,以良好的心理状态迎接考试?对此,泉州一线教师认为,临考和应试中,考生们既要保持一定的紧张感,也要学会调整心态,以积极向上的心态迎接升学考的到来。

考前适度焦虑有积极的一面

“焦虑是对成功的渴望。适度的焦虑有着积极的一面,它可以激发内在的潜能、调动身心各方面功能处在最佳的备战状态,在一段时间内,注意力保持高度集中,思维变得更加灵活。”国家二级心理咨询师张秀云认为,在考试到来前保有一定程度的紧张情绪,反而会帮助考生更好地集中注意力,有助于考生调动起身体的全部能量应对考试。合理的娱乐和适当的休息放松可以提高复习的效率。如果考生们感觉压力很大,可以尝试一些轻松的活动放松心情,如散步、吹吹风、跑跑步、泡泡澡、听听歌。尤其是在考前的冲刺阶段,考生要注意照顾好身体,切忌熬夜复习,而应该保证足够的睡眠。

“保持熟悉的日常状态,能够让考生们保持较好的状态迎接中考。”张秀云老师建议,在中考前,建议考生自备考试相关证件与文具袋,不要全交给父母来办,考生在考场上使用自备的物品会更有条理。尤其是在中考前一天晚上,考生们要确认一下准考证、学生证或身份证是否已备好,有备用答题用笔。同时,考试前要认真学习考场、考试要求,以更加从容的心态迎接考试。



训练做题手感避免大脑疲劳

那么,在临考前一个星期应该如何开展复习?对此,泉州师范学院附属中学洪晓芸副校长建议,首先,梳理试卷的整体答题思路,如根据试题对应的考点,结合综合卷及其答案,再次明确规范的答题思路与得分要求。同时,重视基础知识,根据个人情况安排复习内容,例如语文学科的古诗文、名著等知识版块,确保得分。另外在复习中,对于文科类学科要反复记忆重要知识点,知识熟练才能灵活运用。对于理科类学科的复习,建议考生在考前适当训练常规题,激活学科思维,训练做题手感。除此之外,错题集也是很好的考前复习材料,考生要有所重视。另外,建议考生可穿插安排文理科的复习时间,避免长时间单一的思维方式而造成大脑疲劳。

考中不攀比不讨论保持良好家庭氛围

此外,洪晓芸老师也提醒说,在考试进行过程中,考生若遇到问题或发生意外,例如试卷问题、身体不适等,切记不要慌乱,应及时向监考老师、学校反映求助,并按要求配合解决,切勿自作决定、影响考试。另在每场考试结束后,建议考生不要和同学讨论刚结束的考试科目,应将注意力转移至下一门学科,以免影响心态。尤其是物理和历史学科考完的间歇休息时间里,不宜大声说笑,可以选择伸展肢体等方式放松心情,缓解压力,保持平和心态。同时,思考下一门考试学科的重要知识点、科任老师强调的注意事项,静心候考。

若想要在考试期间保持良好的状态,张秀云老师还建议,除了考生要以平常心面对各科目的考试,在考试期间不攀比不讨论之外,身为“后勤部长”的家长们,也不要每科考试结束后就急于询问考试情况,而是要及时疏导考生迎接下一科目考试。同时,她还建议在考试期间,家长们尽量不要改变正常家庭相处模式,只需给予考生良好的家庭氛围即可。及时帮助孩子稳定情绪,若出现失眠、感冒等情况不要慌张,以科学方式处理就好。“每个孩子都有自己的未来负责。家长最好做到不刻意,不强化。”张秀云老师说,慢慢找到适合自己的调整方法,把自己的心理状态调整到一个不错的水平,就已经向成功靠拢了一半。



落笔生花圆梦今夏

昨日,福建省教育考试院也发布《致全省2024年中考考生和家长的一封信》,温馨提示广大考生注意考试事项,并衷心祝愿广大考生落笔生花、圆梦今夏。

福建省教育考试院温馨提示如下:保持良好状态,做好考前准备,以自信、进取、从容的心态面对中考。关注气象交通,准时到达考点,留足途中时间,开考前50分钟,考生可以进入考点。带齐证件文具,接受安全检查,建议考生不穿戴有金属配饰的衣服、鞋帽、发卡和饰品等。严格遵守纪律,诚信参加考试,请考生诚信应考,切莫心存侥幸,以免贻误终身。合理安排行程,爱心文明送考,希望送考的家长接送孩子后及时离开考点,共同为孩子营造温馨舒适的考试环境。

少年应有鸿鹄志,当骑骏马踏平川。相信大家一定会抓住机遇,不负青春韶华、不负时代所托,在青春的赛道上奋力奔跑,成为对国家、社会有用的人。

建隆制图

泉州两交通项目获8500万补助

福厦高铁泉州东站综合客运枢纽获3500万,国道G324线南安水头新营至厦门界段获5000万

“天价”高考志愿填报靠谱吗?

A08

夏季驱蚊电蚊香液安全吗?

A06