

刚过去的一周,我市高三学生迎来高考百日倒计时。时间如沙漏,此时开始努力,还来得及吗?老师和过来人给出答案——

# 来得及! 考得上! 你可以!



2月27日,市一中高三学子在百日誓师暨成人礼活动上放飞气球。图/记者 王聪璐

2月27日,距2024年高考还有一百天。我市不少学校举行了形式多样的高考百日誓师活动。备考冲刺阶段,还能提分吗?要注意什么?本报对此进行了采访。 ■记者 宋雅璐

## 提分秘诀 最后100天用好能提六七十

现在努力,还来得及吗?每年这个时候,都有人这样问。

“来得及!”我们采访过的老师和已考上大学的学生都这样说。不信?来看2023年高考最后100天的提分案例:

市一中毕业生李翔,中考成绩596.5分,最后100天,从605分提高到671分(提高66分),最终顺利考上浙江大学。

“最后100天是提分关键期。”市一中高三年级主任田奇峰说。他建议学生从五方面着手“提分”:

1. 平静心态。以研究学习的心

态面对考试和练习,勇于探究知识本质,勇于接受挫折和挑战。

2. 系统总结。跟着老师的节奏,课上认真听,有助于夯实基础,稳步提分。二轮模块复习体系化,总结提炼解题思路和方法,精练类题。

3. 回归教材。深入研究教材构建基础知识网络,弥补知识漏洞;把自己对教材中的疑难、易错、易混知识点看一遍,逐个攻破。

4. 注重纠错。注重对错题的整理和反思,用错题重练和类题训练补齐思维短板。

5. 加强锻炼。身体素质是高考

成功的重要保证,要坚持每天进行体能训练,缓解压力提升效率。

最后100天,要“开夜车”学习吗?“心态不稳定的学生,见别人熬夜复习,容易产生从众心理,也熬夜学习。虽然这样做给了自己心理安慰,但实际效果并不好。”田奇峰说,大部分学生按学校作息安排睡觉、学习即可,不用特意熬夜。

最后100天,难免压力大。十堰市一中也用丰富的爱国主义教育、理想信念教育、文体活动、心理健康教育等活动激发学生对生活的热爱,帮助他们树立人生目标,增强克服困难的勇气。

## 东风五中教联体 共融共研共发展

■通讯员 柳瑶

本报讯 2月27日,东风五中、市四中、市十六中三所学校的领导及语文教师齐聚东风五中录播室,开展新学年第一次语文集体备课观摩活动。

东风五中语文教师罗拥、申晨、柳瑶、王云云分享了学习新课标的体会,曾雪琴、董宜鑫两位老师结合新课标对《陈涉世家》这一课进行教学反思,肖洪敏老师分享了复习备考的教学安排、设计。大家对语文课程标准、课程性质、课程理念、课程目标等方面进行了深入探讨,分析了存在的问题并提出了改进措施。

“本次活动掀起了新学期东风五中教联体教研活动的序幕,建议老师们坚持研读新课标,用好教材和资料,合理安排复习重难点。”教联体核心学校东风五中校长姜梅说。

据悉,东风五中自从与市四中、市十六中协作共建以来,充分发挥核心校的引领辐射作用和名师骨干的示范带头作用,有效促进了教联体内教师专业素质及教育教学质量的整体提升。

## 东风23小学 “雷锋精神我传承”

■通讯员 刘佳琪

本报讯 3月1日下午,东风23小学联合张湾区红卫街道动力新村社区,开展“雷锋精神我传承”志愿服务活动。

活动中,东风23小学的小志愿者们统一身穿志愿者红马甲,戴着红袖标,手拿水桶、抹布、夹子等工具,在各自负责的区域清扫垃圾、擦拭石凳、石桌。在大家的共同努力下,小区内的垃圾都被清理的干干净净,小区环境面貌焕然一新。

近年来,东风23小学积极组织师生开展志愿服务活动,培育师生奉献精神 and 责任意识。

## 升学攻略 最后100天这些升学途径要注意

很多人觉得,想上理想大学,参加高考、填报志愿就行。其实,有的升学途径,高考前就需要报名;有的升学途径,高考前已招生结束……市招生考试院相关负责人提醒考生、家长,高考前100天,注意这两条升学途径。

### ●强基计划

自主招生从2020年起停止,取而代之的是强基计划。备战强基计划,一般有四关要过,即高考、初审、笔试、面试(部分高校无面试)。

强基计划主要选拔有志于服务国家重大战略需求,综合素质优秀

或基础学科拔尖的学生。

从近两年强基计划招生政策来看,强基计划主要招收两类学生:第一类是高考成绩优异的考生;第二类是相关学科领域具有突出才能和表现的考生。该类考生须在中学生学科奥林匹克竞赛全国决赛中获得数学、物理、化学、生物、信息学(以下简称五大联赛)二等奖及以上,具体条件以相关院校自主招生简章公布为准。

### ●高职单招

一般,4月前后报名。每个考生限报1所院校及不超过3个专业。

## 家长守则 最后100天少提学习多倾听

最后100天,父母应该怎么做?我们随机采访了部分高三学生,大家最不希望父母“一见面就提成绩、催学习”,希望父母“一切如常”。

“高三家长不关心成绩,怎么可能?但问了怕给孩子增加压力,不问又想知道。”东风高中高三年级张同学的家长姚女士的做法是与班主任沟通,了解孩子成绩。

除了侧面了解孩子的成绩,姚女士还通过美食为女儿加油。“女儿每天早晨5点多就要出门,有时候喜欢在家吃点饭再去上学,我就起床做饭,有时还会准备牛排大餐。晚上更

是陪着孩子学习到深夜,不时给孩子准备点爱心水果和点心。”

孩子在家,一会儿不学习,家长就会不淡定,开启催促模式——这也令很多学生反感。“高三下学期,儿子有时在家会听音乐,我很急,却忍着不去催。”鄖阳中学高三年级李同学的家长陈女士说,她知道孩子很自律,催促会适得其反;不催,孩子听会儿音乐,就会去学习。

陈女士说:“有一段时间,孩子下晚自习回家前,我都在小区门口等。她遇见我,我就说‘家里闷,下来散散步’。我不想让她知道,我是刻意等

她,给她增加压力。”

此外,一些考生因压力大,可能突然提出走读、请假等“非正常要求”,家长如何应对?李同学的爸爸分享了自己的经验:了解背后原因,不要因备考时间紧张而忽视孩子感受。

“有一次,女儿提出请一上午假去看日出。交谈中,我发现她正因分数忽上忽下而焦虑,就替她请假,凌晨出发带她到四方山等日出。”他说,日出前的黎明黑黢黢、静悄悄,当太阳缓缓从地平线升起时,孩子很激动,内心的某种东西似乎也被点燃了……





