

“模拟”“静悟”“早读” 全力冲刺高考

高考倒计时,高三学子开启静悟模式 各校老师尽心陪伴



5天后,全市进入“高考时间”,超5万名高三学子将步入考场,为梦想放手一搏。近日,记者从青岛多所高中获悉,高三考生的静悟模式也将进入最后的倒计时。越到最后关头,越容不得半点放松。考生一边查缺补漏,一边做模拟题保持手感;老师全天陪伴,从方方面面帮助考生再巩固更多知识点。争分夺秒的当下,每个高三班里都在上演着“师生同力”冲刺高考的动人一幕。



青岛实验高中高三考生晚自习。

静悟、授课交替 考前“保温”加满能量

一年一度的全国高考已经进入倒计时阶段,我省2023年普通高等学校招生全国统一考试和普通高中学业水平等级考试将分别于6月7日—8日和6月9日—10日举行。考试科目实行“3+3”模式,包括语文、数学、外语3门全国统一高考科目,以及考生从思想政治、历史、地理、物理、化学和生物6门学业水平等级考试科目中任选的3门。今年,我市共有考生5万多名,较往年有较大幅度增长。全市设考区10个,考点38个,单科最大考场数近1700场,总场次超过10000场。

还有最后5天,高考生备考状态如何?昨天,记者在青岛第67中学看到,为了让高三考生保持稳定的考前状态,学校采用静悟与授课交替的方式。67中高三级部主任曲晓平表示:“离高考越来越近,我们就把学生们的备考规划为‘模拟检测—讲评—静悟’交替进行的模式。”据了解,上周末学校高三年级刚进行完一轮“保温考试”,近日还会再进行一次,这两次考试也是模拟高考所有程序的仿真演练。在第二轮“保温考试”前,班主任会召开班会,进行高考考试指导,从考前复习、进入考场、考试过程、考试结束后的四个阶段引导学生做好每一科的应考,目的是让学生在演练中严格按照高考要求熟悉各个环节、流程,从而能在考试当天克服紧张情绪,减少失误。

“静悟加授课的方式,让学生可以根据自己的学习进度针对性复习。”曲晓平告诉记者:“这次考试后,考生们状态良好,不少考生表示找到了‘考试自信’!”

保持清醒头脑 及时解决疑难问题

“离高考越近,越要清醒,越要讲究效率。进入自主梳理、回头看和保温训练阶段,同学们的自我学习、整理和反思就越重要。”青岛58中副校长戚杰选建议考生,每天的



静悟的高三考生。

常规复习不可降低标准,要保持一贯节奏;学习上要“抓住能抓住的,放弃该放弃的,拿自己能力范围内的最高分”。

“高考题每年都有创新,但这种创新一定是在延续往年命题思路基础之上的,所以你每做一次高考真题,都是在和命题人进行一次深刻的对话。”戚杰选向记者举了一个生动的例子,“在日前结束的北京高校第61届学生田径运动会接力比赛中,北京体育大学一二棒交接时,两名运动员均摔倒,第二棒选手来不及查看伤势,立马起身追赶,在大家的奋力拼搏下,最终逆流翻盘,取得胜利。在他们身上,我们看到了自信的力量,看到了永不言败的精神!面对高考,同学们也要相信自己,坚信我一定行。”高考的战鼓已经擂响,决战的时刻已经来临。戚杰选提醒考生:“高考前要有意识地调整自己的生物钟,要让9点到12点,15点到17点成为自己效率最高,精力和注意力最集中的时段,要让大脑的兴奋期和考试时间同步,这是考试取胜的重要因素。”

静悟阶段,如果发现不会的题目越来越多怎么办?曲晓平表示,这个问题是不少高三考生在静悟阶段常遇见的,而且,大部分学生会在这个阶段产生焦虑情绪,也是因为这个原因导致的。针对这种情况,曲晓平表示:“这段时间对于考生来说,是进行自我调整、查缺补漏的‘黄金期’。发现问题后,考生可以随时找老师解决,问题

解决了,心态自然缓和了,同时也增强了自信心。所以有问题及时解决十分关键。”曲晓平表示,为了助力考生最后的冲刺,学校高三年级各科老师不仅全天陪伴,还时刻关注、总结今年的全国热点,这些都有可能是今年要考到的题目。

校园湖畔早读 老师“主打”陪伴

“同学们在学习、生活上需要我们的时候,我们老师随时都在!”青岛实验高中高三年级主任助理、班主任蔡洪超是一位90后,今年是他带的第二届高三三班。蔡洪超告诉记者,“高三年级进入静悟阶段后,采用了老师讲解与学生静悟相结合的策略,当学生有疑问时,可以在课堂或课下随时与老师沟通。”蔡洪超介绍,高三年级下午最后一节课在3点55分结束,从4点开始,同学们可以随时找各科老师,去完成当天不会做的题目、去聊聊心里的感受,所有老师会尽全力答疑辅导、悉心关怀。

蔡洪超教授历史科目,他表示,山东新高考三年来,历史试卷每年都有创新题型,所以对考生来说现阶段除了夯实基础,还要在老师的引导下广泛涉猎,多准备几种不同类型的试题练习,“但万变不离其宗,题目创新只是一个命题展示方式,其考查的核心素养能力和主干知识还是不变的,所以同学们要避免浮躁心理,把基础知

识真正掌握牢固是最关键的。”

目前,高考生备考状态如何呢?蔡洪超说,“现在孩子们状态很稳定,非常不错,都有一股全力向前奔的劲头。”最令他感动的是,每天短暂的课间休息时间,很多同学仍会走进办公室请教老师。而每天早上6点50分开始的早读,在校园里更是上演了一幕幕励志的景象:“学校创新早读形式,优化学生备考状态,开展了‘孟夏时节景如画,如意湖畔好读书’活动,将高三早自习搬到学校如意湖畔,让学生在绿树、鲜花、微风中背诵,舒畅心情,提高效率!”

“还记得高三‘二模’之前,校长和级部主任为高三班主任开会时说道,‘课程基本结束了,剩下的主打就是一个陪伴!’”蔡洪超告诉记者,“陪伴”在最后冲刺阶段非常重要,能极大提升考生的自信心。

从网课回归正常 高三一年憋足劲冲刺

“过去两年受到各种因素影响,只能居家网课,但今年一切恢复正常,我们也是憋足了劲为高考冲刺!”67中高三九班的杨昊锐表示,“临近高考,大家都在做最后的冲刺,肯定会感觉到紧张、焦虑,甚至疲惫。在这种情况下,我每天都会给自己一个放松的空间,效果事半功倍。”杨昊锐告诉记者,每天的放松时间会尽量安排在早晨,利用这段时间,他会把当天的复习计划分阶段细化处理,每个阶段要做什么,都设立目标,“这样就能把一个‘大目标’弱化成几个‘小目标’,解决起来就会轻松很多。”

走在各高中学校里,记者不仅能看到教室里的学生在认真复习,也能在教学楼走廊、宿舍楼的楼道里看到正在做最后冲刺的学生。这就是高考,这就是每个人的青春。

本版撰稿摄影视频 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾 杨健



扫码观看考生
备战高考。
视频剪辑 孙启孟