



名师给出备考物理建议 关注高科技、重大自然灾害等新问题 心理压力太大,可以试试这10种解压法

□晚报记者 张竞映 张勤 李雪



名师解惑

考前复习要回归教材 增强对基础知识的掌握

在线名师:吕勇 郑州外国语学校优秀物理教师
曹明喜 郑州中学高三物理备课组组长

变化:知识点对考生能力的要求有高有低

和2010年的高考考试大纲相比,今年物理学科的新课程考纲的总体能力要求及知识点没有变化,不过在个别知识点上的要求有所上升,还有13个知识点降低了要求。

曹明喜老师举例说,“环绕速度”和“电源的电动势和内阻”这两个知识点由原来的I级要求变为II级要求,也就是从“了解”和“认知”升级到“理解”和“应用”。

和考试大纲相比,考试说明中的13个知识点则降低了要求。如带电粒子在匀强电场中运动的计算;在电磁感应现象里,不要求判断内电路中各点电势的高低;不要求用自感系数计算自感电动势;要求讨论交变电流的相位和相位差的问题;动量守恒只限于一维两个物体的碰撞问题;不要求计算半衰期。

另据了解,今年理综科目的分数构成发生变化,物理110分,化学100分,生物90分。考查内容更注重思维能力、知识迁移,不再拘泥于课本。物理分为必修和选修部分,选考模块分值15分,一般是一个小题目一个大题。

今年高考,还增加了选考题。以化学为例,选考包括两部分内容,一是物质结构与性质,二是有机化学基础,高考时理综试卷上会有关于这两部分的题目各选一道,考生可以根据自己的实际情况选做其中之一。

考前复习,要重视实验复习

吕勇老师认为,考生考前复习首先要回归教材,增强对基础知识的理解和掌握。

他建议,可以通过阅读和分析教材,对基础知识查漏补缺,形成知识结构,更加准确地理解物理基础知识。同时阅读教材中与生活实际和现代科技联系紧密的应用性、探索性的例子。

第二点要做的就是抓好针对性练习和定时模拟训练,增强分析推理能力。可以按专题或以板块为主线进行,防止缺少计划地一味做题,练得太乱。

同时,考生一定要重视实验复习,提高实验设计能力。具体复习中,把高考说明要求的学生实验,进行分类复习。

此外,还要加强有关实验设计的练习和复习。建议考生,在考前可以限定时间做好几套高质量的模拟试题,做一些中等难度的题目,以免进入考场做题时感觉手生,进入不了状态。

关注高科技、新技术、重大自然灾害等新问题

曹明喜老师也给考生提出了一些备考建议,主要是在审题、做题时间以及规范答题方面,考生应该注意哪些事项。

首先,考生要学会细致审题,在考试中遇到熟悉的题目,要注意找和旧题的差异;遇到新颖的题目,则需要找和旧题的联系。

其次,在考前做题时,要养成“规范答题”的意识。比如,计算题中往往要有辅助图,如受力图、运动轨迹图(或示意图)、文字说明、方程式等。物理计算题文字表述的原则是,物理方面要详,数学方面要略。计算题则都是分步给分的,要分步写公式。

“考试说明”明确告知,各类试题是从易到难的顺序排列的,读两遍题还没有思路的赶快放过,继续做后面的题目。

理综的21个选择题时间应控制在50~60分钟。选考题的难度中等偏低,这15分是相对容易得到的,千万不能放弃。曹老师说,对于平时成绩中等偏下的考生,建议选择题做完后,应先做选考题。

同时,考生还要关注几类题目,如和高科技及新技术相联系,和重大自然灾害相关,生活或体育运动中的物理,和能源相关的问题,物理学史,传感器等。



轻松备考

凌晨三点考生妈妈求助心理热线 临近高考孩子为何越来越迷茫?

晨晨,一个正值高三的考生,就读于郑州市某重点学校,令人羡慕的学校却给他带来很大压力。父亲常年在外地工作,母亲的细心照料反而让他更加有负罪感。

孩子妈妈在凌晨三点打来电话,称自己无法入眠。在高中三年的陪读生活中,妈妈付出了很多。但现在孩子的成绩从进入高三后一直在下滑,从班上十一二名跌至现在的倒数十名。

“平时孩子爸爸在外地工作,与孩子接触较少,晨晨性格软弱,不愿与老师、同学沟通。”晨晨妈妈说,现在孩子对学习没有目标,缺乏动力,经常处于一种迷茫状态。

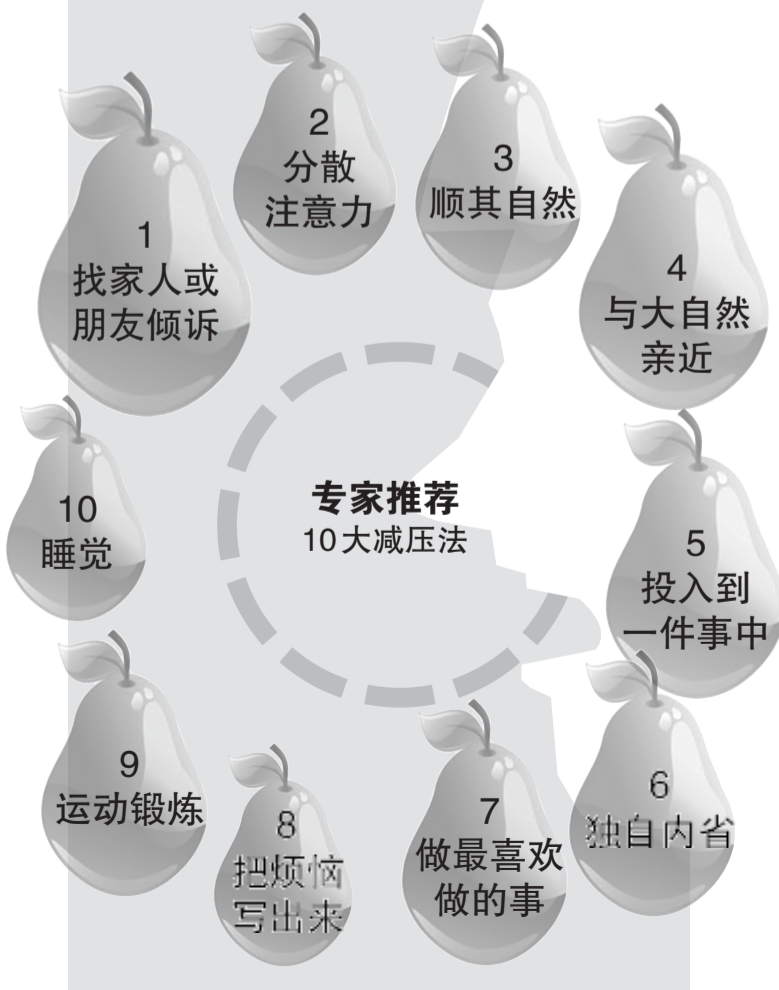
“孩子在刚进入高三时曾要求进行心理咨询,我当时一直在纠结于‘找还是不找’以及‘找了有没有用’的问题中,最终没有付诸行动。”

解压对策

12355心理专家袁林芳表示,孩子主动要求进行心理咨询,首先可以肯定的是孩子压力确实大,要求进步,有积极进取的心态。

其实,在陪读的过程中,父母的角色尤为重要,特别是父亲。家有考生的家长,需要适度关注孩子,发现孩子有异常之时,有能力者可以引导孩子转移情绪,没有能力者则可以寻求专业心理老师的帮助。

孩子因成绩不理想以及性格方面的原因,导致孩子的不自信,首先要培养其自信心,勇于承担应负的责任义务,调动孩子的情绪状态。另外,孩子的学习没有目标没有方向,时常感到迷茫,因此可引导其定位自己的方向,有一个努力的目标,学习起来就有了方向感。同时,家长陪读需要稳定自己的情绪。



招生季·其他教育新闻

中学特长生招生有变化 今年由市教育局组织初试

2011年郑州市市区普通高中、市区小学应届毕业生升入初中体音美特长生招生工作即将开始。

和去年不同的是,今年体音美特长生的招生程序有所变化。往年都是由招生学校进行初试,再按照规定比例报市教育局进行复试。而今年,市教育局要对统一报名的特长生进行专业初试,再由学校进行复试。

普通高中特长生报名条件

根据规定,参加普通高中特长生招生的初三毕业生,报名时间定在5月19日,地址在郑州市回民中学体育馆。

初三毕业生必须同时具备两个条件才有资格报名,分别是:郑州市市区常住户口;是2008年小升初体育、音乐、美术特长生(体育尖子生),或在初中阶段参加市级以上教育行政部门举办的体育、音乐、美术活动,并获得体育前八名,音乐、美术三等奖以上(持有证书)。

“小升初”特长生报名条件

“小升初”特长生的报名时间是6月3日,地址也在回中体育馆。

参加“小升初”报名的小学毕业生,必须同时具备以下条件:郑州市市区常住户口;是学校体育、音乐、美术活动骨干并持有区教体局体卫艺科证明,或曾参加区级以上教育行政部门举办的体育、音乐、美术活动并获奖(持有证书)。

不论是“小升初”还是“初升高”的特长生,报名时都要携带户口簿、近期同底版2英寸免冠彩色照片1张,以及“2011年特色学校(班)、体育传统项目学校报名登记表”、体音美特长生相关证明材料。

晚报记者 张勤

今年11所高校 招收8类专业硕士

2011年度在职人员攻读硕士学位招生计划昨日公布,省内10所高校及1所驻豫军校招收在职人员攻读8类专业硕士学位。

这些高校包括:郑州大学、河南理工大学、郑州轻工业学院、河南工业大学、河南科技大学、河南农业大学、河南大学、河南师范大学、河南财经学院、华北水利水电学院及解放军信息工程大学。其中,各校招收的硕士学位类别包括8大类:法律硕士、工商管理硕士、教育硕士、农业推广硕士、公共管理硕士、工程硕士、兽医硕士、公共卫生硕士。

考生应于7月1日至14日期间登录学位网(<http://www.chinadegrees.cn>)报名;7月15日至18日期间到各省级学位与研究生教育主管部门指定的现场确认报名。全国联考将于10月29日~30日举行。

晚报记者 张竞映

“十二五”期间 河南援助新疆教育2.3亿元

昨日上午,豫疆携手开展优质教学资源进教室项目启动。今后5年内,每年5月中下旬和9月中下旬,相距2500多公里的郑州、哈密都将开设直播课堂。

新一轮的援疆工作方案发布后,我省对口支援的地州由阿克苏地区调整为哈密地区和农十三师,教育援疆是我省对口支援的优先内容。根据规划,未来5年我省共安排哈密地区和农十三师教育援助资金22958万元,占援助资金总投入的13.02%。

豫疆携手开展优质教学资源进教室项目,将河南省的优质教育教学资源引进新疆。直播课堂内容主要以普通高中和义务教育阶段为主,项目执行期暂定5年。

晚报记者 张竞映