



调整作息、合理膳食、查漏补缺、平静心态、熟悉考场……

高考倒计时，备战有你有我

祝愿大家考出好成绩，走进理想高校

又逢高考季，你准备好了吗？“冰冻三尺非一日之寒”，每位考生都经过了多年的努力，这时学习水平已基本定型，最后7天通常也不可能再有太大提升空间。因此，当务之急是稳定军心，调整好心态和作息时间，统筹规划好每一天的“任务”以轻松上阵。在此，晚报特为大家拟了一份“备考前一周任务时间表”，希望能为那些忐忑不安的同学减轻压力，也希望能使已经做好准备的同学更加自信。 晚报记者 王一品

优学兵法

再过7天，高考就要开始。这个时代，孩子读书就是一场争夺教育资源的战斗，有孩子的人或者跟孩子有关的人，都很难成为局外人。于是，优学的热浪每年总是呼啸而来，众人使尽机巧，费尽心思。还好，战斗有其规律和决胜之道。此道非彼道，此道即是非常道。请您沿此道，不论是面对考场还是课中课外，通往您想去的大道。

5月31日 晴 19℃~34℃

任务：调整作息时间

距离高考还有一周，考生应该从过去熬夜做题、早起背书的突击状态中跳出来，恢复到正常作息时间。所以，从这一天开始，可以安稳地一觉睡到天亮，中午最好也能休息一会儿，时间不要太长，大约40分钟足够。高考时上下午都有考试，午休能带给考生更充沛的精力。

6月1日 晴 19℃~34℃

任务：打造完整知识链

临近高考，许多学校通常提前放假，希望大家能根据自己的实际情况来备考。此时，考生不妨精心思考一下每一门功课还有哪些薄弱环节没解决，有哪些断点没接上。再针对自己存在的问题有目的地看书、做题，把知识链串联起来。最后几天不是要掌握更多的知识点，而是尽量让自己现有的知识结构更稳固。当然，这几天也决不可彻底放松，把书本丢在一边，这样会造成到考场上精神很难高度集中。

6月2日 晴 20℃~32℃

任务：尊重平时饮食习惯，合理膳食

备考阶段考生体力消耗较大，容易出现各种生理问题，所以一定要定时三餐，讲究营养，以保证蛋白质、维生素和热量的供应。这几天不要吃平时没有吃过的东西和过于油腻的东西，会引起胃肠消化吸收功能紊乱，导致脑内供血供氧量相对减少，使大脑反应迟钝。另外，不要盲目依赖保健品，最好是让家人制定一份合理膳食菜单，确保身体健康。

6月3日 晴 20℃~32℃

任务：虚拟场景，自己彩排

按照高考的时间安排进行一天彩排，从早上起床、吃饭，到上午模拟考试，再到午餐、午休，最后下午模拟考试。考生能充分利用这次“实战演习”机会，及时发现问题、解决问题。如果演练时一切顺利，可以不骄不躁地鼓励一下自己：“我已经准备好了，加油。”

6月4日 阴 20℃~31℃

任务：领准考证，和同学聚聚

拿到准考证的那一刻，一定要认真检查其与自己相关信息是否一致，然后再仔细阅读准考证说明。不必在意自己在哪个考场、什么位置，因为这除了可能会带给考生一种紧迫感之外，对考试本身没有任何帮助。可以和要好的同学相约去领准考证，大家趁机聚一聚，聊聊天，能相互缓解压力。

6月5日 多云转阵雨 18℃~31℃

任务：平静心态，把高考当模拟考试

高考不单是知识和能力的考查，关键时刻，更是在心理上的一次考验。从容面对，才能先胜人一筹。很多曾经历过高考的人都说：“一紧张，还不如模拟考试的成绩好呢。”那么，就当高考是一次普通的模拟考试又何妨。当然，不紧张并不等同于松懈，适当保持兴奋点还是很必要的。任何考试，临场兴奋度都会影响成绩。

6月6日 多云转阵雨 19℃~30℃

任务：熟悉考场，跟爸妈聊聊天

考生可以从家出发到考场全程走一趟，熟悉路线并计算路程时间。要熟悉考场周围环境，确认卫生间、停车场位置。如果考点离家较远，可以在附近找一个合适的午休点。考前最后一天，和爸妈散散步、聊聊天之后早早休息，以确保考场上精力充沛。

(本版天气预报来自源问天网，请考生以当日天气预报为准)

世界顶尖名校生是怎样炼成的

世界顶尖名校生的“摇篮”

郑州中澳(国际)学校，创立于1999年，是澳、美、英、加、中五国共同合作的国家教育部备案的国际学校。13年来一直专注于为世界名校培养高端国际化人才，先后培养了3000多名优秀国际名校生，遍及澳美英加等世界各国名牌大学。

2008、2009、2010连续三年，中澳学子在国内参加国际高考，成绩远远超过国外本土学生的平均成绩，纷纷被国外名校抢录。如墨尔本大学的李倩、王宇璐、程远、张玉，悉尼大学的孙伯阳、张亚东、席国伟、耀生平，新南威尔士大学的全菁楠、马敏，西澳大学的王雪珂、陈嘉成等一大批中澳学子，他们所选的生物医学、精算、弹性工程、航天工程、环保、新能源、新材料等也都是热门专业。特别是2009、2010中澳学校连续培养出了两届国际高考状元——李倩、王宇璐。

从郑州中澳(国际)学校走向世界顶尖名校的毕业生们，常用世界顶尖名校“摇篮”昵称自己的中国母校。

墨尔本大学“新一代国际奖学金”中国第一人

2010年1月，对中澳学子李倩及全家来说，的确是一段不平常的日子。她同时收到了来自墨尔本、悉尼、新南威尔士、莫纳什等8所世界百强名校热门专业的录取通知书。

李倩原是郑州一所重点中学的学生，她初中毕业时，达到了省重点高中的录取分数线，而为了升读世界名校的梦想，父母把她送到中澳学校就读。经过3年努力，2009年11月李倩在国内参加国际高考，以总成绩96.5分夺得中国区第一名，第一时间被墨尔本大学(有两位诺贝尔奖得主、与牛津剑桥齐名、世界排名第七)的生物医学专业录取，并作为中国地区唯一人选，获得世界名校墨尔本大学“新一代国际奖学金”，成为新一代国际奖学金中国第一人，荣登墨尔本大学官方网站。

国内高考生蝶变国际名校生

三门峡的王宇璐，高考没能达到国内一本线。父母把孩子转入中澳学校。王宇璐在老师们的精心教导下，经过努力，最终以国际高考98.85分、雅思6.5分的优异成绩，成为了继李倩之后的2010年新一届国际高考状元，顺利升入了世界顶级名校墨尔本大学，攻读最热门的生物医学专业。

国际名校生“修炼”的成功“秘籍”

郑州中澳(国际)学校，是澳洲教育部直属的海外学校，还是澳洲教育部在中国设立的TEE国际高考考点。中澳学生都有国外学籍(国际学籍代码6906)。有了“通行证”才能真正享有国外学生同等升学待遇，比如，国内普通中学生很难申请的国际名校的生物医学、口腔、法律、精算，中澳学子就很容易能选报。

中澳学校开设的与国外完全同步的全英课程，从师资配备、教材选定、教学大纲的执行，到学生平时成绩的考核，再到参加国际大学升学考试，完全要在澳洲教育部直接监督下实施，是高标准国际化的全英课程。中澳学校的全英课程完全是针对国外大学设置的，教材是西澳课程委员会指定的国外纯英文教材。学生不论是课堂，还是平时的作业、考试，都是全英文完成。这样在国内就提前完成了语言和全英文专业课程的过渡，轻松升读国外大学。

为优秀学子圆世界百强名校梦

2009、2010年中澳学子连续两年获得国际高考冠军，168名学子成功升读国际名校热门专业，这一消息引起社会巨大反响。很多国内初高中生及家长竞相到中澳学校咨询、探访，纷纷申请入学。

为了让郑州中澳(国际)学校培养国际名校生的经验和成果惠及更多的河南学子，该校近日在以下城市举办世界百强名校保送生面试会，欢迎优秀初高中生及家长预约参加：

郑州	6月5日(周日) 上午9:30 中州皇冠假日国际酒店1号楼4楼会议室
商丘	6月4日(周六) 上午9:30 天宇大酒店4楼北海厅
洛阳	6月4日(周六) 上午9:30 华阳广场国际大饭店6楼会议室
开封	6月4日(周六) 下午3:30 开封宾馆嘉丽居
三门峡	6月4日(周六) 下午3:30 明珠宾馆13楼学术厅
安阳	6月5日(周日) 上午9:30 安阳宾馆2号会议室
许昌	6月5日(周日) 下午3:30 许昌大酒店1楼2号会议室
濮阳	6月5日(周日) 下午3:30 濮阳宾馆5楼会议室

咨询热线:0371-62563073
62566041
网址:www.caczz.com

关注中高考，数以百万家庭都希望孩子能读名校。而今河南再次掀起的留学热潮，为孩子提供了更多选择。世界名校生如何培养？笔者就此采访了有着13年国际教育经验、我省第一所中外合作学校——郑州中澳(国际)学校。



◀ 2010年国际高考状元王宇璐，国际高考成绩98.85，雅思6.5，考入墨尔本大学生物医学专业。

▶ 2009国际高考状元李倩，国际高考成绩96.5，雅思7分，考入墨尔本大学生物医学专业，新一代国际奖学金唯一得主。

