

锁定天材中高考状元学习计划

冲刺名校事半功倍

2014年中高考的战火已迫在眉睫,这不足百天的时间,用“一寸光阴一寸金”来形容也毫不为过。此时无论是沉浸于“一模”的挫败还是过度焦虑都已于事无补,时间对每个人都是公平的,抓住考前冲刺提分黄金时期,全力迎头赶上才是王道!想要决胜中高考,拼的就是你会不会合理高效利用时间!如果你对如何统筹安排中高考前学习时间感到迷茫,欢迎咨询天材教育,中高考专家名师可为你答疑解惑,让你的备考冲刺事半功倍! 晚报记者 唐善普

名师定制状元学习计划 备考黄金时间绝不浪费

“一份好的学习计划,不仅是要充分利用每分每秒的时间,更要针对学生的身心特点等做精心安排,劳逸结合而又不浪费,在统筹安排时间的基础上达到最佳学习效果。”一位有着多年中高考辅导经验的天材名师说。为了帮助广大学子对剩余时间做统筹安排,合理安排每日时间,最大效率地提高复习效果,天材教育中高考教研组的专家名师为大家特别定制了一份科学的学习计划表,以供参考。

A.6点~8点:一日之计在于晨,对一般人来说,疲劳已消除,头脑最清醒,体力亦充沛,是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

B.8点~9点:据试验结果显示,此时人的耐力处于最佳状态,正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

C.9点~11点:试验表明这

段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”,可事半功倍。

D.13点~14点:饭后人易疲劳,夏季尤其如此。休息调整一下,养精蓄锐,以利再战。最好休息,也可听轻音乐。但午休切莫过长。

E.15点~16点:调整后精神又振,试验表明,此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

F.17点~18点:试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

G.晚饭后:应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习,语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

天材名师建议广大学子,在备考冲刺阶段,切忌盲目学习,可以参考上述学习计划,学习效率会获得大幅提升。

高考优秀学子: 天材老师定制的学习计划 真的很有效

3月7日,曾就读天材教育碧沙岗学习中心的郭同学回到校区,看望曾经辅导过他的学管张老师、数学杨老师。2013年的高考中郭同学以691分的高分被北京大学生物工程专业所录取。在跟同学们分享学习经验的时候,他说:“我上的是一对一课程,多亏了天材的老师们帮我量身定制了高效的学习计划,并在各科学习上都给予我耐心的教导,我才能考出那么好的成绩。一份好的学习计划真的很有效。”

郭同学说,在紧张的复习过程中,每天可供自己利用的时间并不多,其中最长的段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时。能否利用好这段时间,是高三复习成败的关键。在这方面,天材的老师教他不要在一个晚上把五科全复习到,这样做只会不分主

次、自我麻烦。试想,仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间,怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此,他建议大家在一个晚上专攻一门到两门,抓住重点,集中精力,以争取达到较高的学习效率。在去年的学习中,他就把周一定为数学日,周二定为英语日,周三定为物理日,周四定为语文日,周五定为化学日,每晚集中精力复习一门功课,长期坚持,效果不错。

“另外,心理调适很重要。在心里不要总想着分数、名次,只要我这次的成绩比我上一次的成绩有所提高,哪怕是只高一分,那也是超越了自我;不与别人比成绩,就与自己比,这样心态就会平和许多,不会感到

■温馨提示

2014春季提分课程、小升初备考课程、中高考名校课程火热报名中

碧沙岗学习中心:

0371-67952686

紫荆山学习中心:

0371-87539140

金水学习中心:

0371-60277828

那么大的压力。你试着按照这种方式来调整自己,不知不觉中成绩就会提高了。”郭同学说。此外,他还列出了自己在去年的全天时间表供大家参考:每天6:00起床,6:30~7:30复习英语,7:40~9:40复习数学,9:50~11:50机动安排;中午午休;下午2:00~4:00复习化学,下午4:10~6:10复习物理;晚上2个小时复习语文;其余时间机动。在每一门课的复习中,不同阶段以不同内容为主,多看课本或多做习题,要掌握好。

《留学微互动》

私人定制您的留学规划



如果您在留学方面有什么疑问或不解,可直接拨打电话18538295202联系我们,或加入《留学微互动》qq群374907232进行讨论,将有资深留学专家第一时间为您解答。此外,您也可以把您的留学需求告诉我们,我们的专家团队将综合您的家庭、年龄、性格、学业水平、实习就业、职业规划等定制最适合您的私人留学规划。

去美国读高中,不妨初二就走

“想让孩子到美国读高中,是初二走好呢,还是初三走好?”上周六,在澳际举行的“2014中原国际教育巡展”郑州站上,一位妈妈拉着儿子向专家咨询,她原本想让孩子明年初三毕业了再走,但网上有很多声音建议他们初二就走,这让她很是迷茫,想让专家给一些建议。 郑州晚报记者 吴幸歌 夏琳

家长疑问:去美国读高中,初二走,还是初三走?

在展台咨询的这位妈妈姓张,是一位私企老板,儿子是某重点初中二年级的学生,成绩不错,自理能力也不错。张女士原本打算让孩子上高中后出国,但近年来,受身边许多朋友的影响,再加上孩子参加过

一次美国的夏令营之后,对国外的教学模式和课堂特别向往,她决定提前孩子的留学计划——让孩子到国外读高中。

由于儿子目前初二在读,张女士希望孩子明年初中毕业后出国,一方面,可以把初中的生物、

化学学完,另一方面可以有充足的时间准备。可就在前段时间,张女士在网上看到许多报道,建议中国学生不妨初二就申请国外高中,这让她很是迷茫。“到底是初二走好,还是初三走好呢?”在留学展,张女士向专家咨询道。

■特别提醒

现在申请 还来得及

目前,美国的部分高中还没有停止申请,如果现在申请的话,还有可能赶上9月份的开学,闫老师建议张女士不妨抓紧时间准备相关材料,并着手申请。

此外,在办理相关手续的同时,闫老师建议张女士的儿子还要抓紧语言的准备和自理能力的锻炼,毕竟到国外后,无论学习还是生活都需要独自面对。

专家解答:初二走,可以节省一年时间

澳际留学资深留学顾问闫老师介绍,张女士的疑问也是很多准备送孩子到国外读高中的家长,问得最多的一个问题。很多家长认为孩子在国内全部上完初中后出国,可以保留孩子理科学习方面的优势,岂不知,这样会白白浪费

一年的时间。因为美国的初中学制为2年、高中为4年,其九、十、十一、十二年级分别对应着中国的初三至高三。如果在国内读完了初三才出国,就面临降级以及直读的问题。如果降级,从9年级开始的话,这样不仅会浪费孩子一年的

时间、精力,还会多花一年的费用。如果直读,从10年级开始的话,就意味着高中学习得不完整。而部分美国大学在接受美国高中生的申请时,要求提交高中四年的成绩。

因此,她建议王女士,如果准备让孩子到美国上高中不妨在初二就走。

■教育资讯

幼小衔接 名师指导

3月4日下午,应河南省实验幼儿园的邀请,纬五路一小的白惠珠老师为幼儿园大班孩子的家长做了一场幼小衔接专题讲座。此次讲座,白老师针对家长们所关心的幼小衔接问题,从心理准备、生活习惯、学习习惯这三大方面,进行了深入浅出的现象分析和方法指导,对于家长们应如何引导即将步入小学校门的孩子度过适应期给予了积极有效的帮助。 丁蕾 孙楠

校企合作 共同发展

3月7日上午,来自北京华联、台湾亿鸿科技等多家企业签约华信学院多专业定向本科班,实现“校企合作、共同发展”。郑州华信学院常务副校长冯建业教授表示,定向班架起学生与企业之间的沟通桥梁,后续校企合作会共同制订培养计划、共同参与专业建设和开发课程体系,最大限度地保证毕业生能迅速适应企业岗位的需要,形成学校人才培养与企业需求的无缝对接。 王敬卿

传承雷锋精神 践行社会主义核心价值观

3月5日,在“学雷锋”纪念日到来之际,伴着冉冉升起的五星红旗,郑州市中学生“学雷锋活动月”启动仪式在郑州七中隆重举行,共青团郑州市委副书记任莉等领导出席启动仪式。

郑州七中坚持将每年的3月份定为“学雷锋”活动月,在校团员中集中开展“传承雷锋精神,参与志愿服务”主题系列活动,旨在加强思想道德教育,促进德育和智育协调发展。 夏琳