

2015中招 之注意事项

千万要放弃考试前夜的复习“黄金时间”



对于考生来说,考前的一些小小的细节如果没有做好,同样会成为影响考试成绩的一个很大因素。因此,想要中考考得好成绩,不仅仅要知识复习到位,同样要在细节上有备无患,别给自己制造人为的压力,力争考取好成绩。

郑州晚报记者 唐善普

合理饮食 考试当天早餐不要过饱

很多考生尤其是考生家长都能注意到膳食营养,但需要注意的是,必须保证食物的新鲜清洁,防止出现腹泻,也不要吃太油腻的食物,以免影响消化。

另外,考试当天早餐不要过饱,多

喝水。多吃些新鲜可口、易消化、易吸收的食物,绝对不要吃海鲜,避免闹肚子。要多吃能够增强记忆力的食物,如卷心菜、大豆制品、牛奶、鲜鱼、蛋黄、木耳、杏等。可以散步、做做体操、或听听轻音乐,放松一下神经。

合理睡眠 放弃考试前夜的复习“黄金时间”

科学研究表明,每个人一天24小时中大脑的兴奋期和抑制期是呈波浪形的,即一段时间的兴奋期之后,必然是相对的抑制期,如果中考时间在大脑的兴奋期,那是再好不过的!

事实上,在平时就有这种现象,夜越深,大脑越兴奋(即处于兴奋期),第二天上午头脑昏昏沉沉(即大脑处于抑制期),这种情况显然不利于中考,因为中考时间是在上午9点到11点左右,因此,在中考前几天就应

调整好作息时间。

许多考生会抓住这考试前夜的“黄金时间”多复习一会,殊不知,考试前夜用牺牲睡眠时间去复习是得不偿失的。如果精神不振,心里就觉得不踏实,到时想控制都很难。

另外,不必打破日常生活规律而刻意创造一种轻松的氛围。考生只要按照日常习惯稍提前一些休息就可以了。有些学生为了放松心情而去网吧、玩电子游戏等,这是不对的。

熟悉考场环境 消除陌生带来的心理压抑感

今年根据规定,考生可于6月24日15:00~18:00熟悉考场。

考生在考试前一天,到考点查看自己所在的考场,

熟悉考点环境,对考点的各类设施做到心中有数,包括考点办公室、医务室、饮水处、存车处、厕、考场所等位置都要清楚。

不能小瞧这个过程,它可由陌生带给人心理上的压抑感消除,使你在步入考场时,不致由紧张而引起慌乱。

带好考试用品 提前列好考试用品并检查一遍

提前列好考试用品并检查一遍。如2B铅笔。据一位往届考生介绍,涂答题卡使用的铅笔削得太细,会延长涂卡时间,建议把铅笔削成扁扁的“鸭嘴”形,涂卡时,一抹就可覆盖选项。

特别是准考证。准考证是进入考场的有效证件,必

须妥善保存。一些有经验的老师建议,考生可以找一条喜欢的丝带,把准考证挂在脖子前;或是晚上准备东西时和钥匙放在一起,以防丢失、遗忘。另外,根据天气,要备好雨具等用品。

今年根据规定,考生凭准考证参加考试。考生进入

考场,除思想品德、历史学科外,只能携带必需的0.5毫米的黑色签字笔、2B铅笔、直尺、圆规、三角板、塑料橡皮进入考场。严禁携带各种无线通信工具、电子存储记忆录放设备、手表以及涂改液、修正带、计算尺、计算器等物品;否则,将被视为违纪。

别掐着点儿到 提前15分钟到场为宜

考试当天,不宜去得太早,因为在等待中,人最容易产生焦虑情绪,一般以提前15分钟到场为宜。每年都有因天气原因或交通堵塞

而迟到的考生,最终没能进入考场(虽然他们已经提前出发了)。

虽说2015年同样在郑州有众多的警察和志愿者为

考生服务,但即使最后没有耽误考试,因为你的迟到,还是会多少给自己的心理带来不必要有压力和惶恐,影响考试的。

郑州九中中美、中加班,开启世界名校之门

中招提前批次录取,往届毕业升学率100%
省内唯一3A认证国际高中



中美双语高中班 中美班由郑州九中与ACT美国大学考试委员会合作开办,唯一涵盖美国高考ACT的国际高中课程。学生通过三年高中学习,在郑州九中参加全球同步的美国高考ACT以及托福、AP考试,直升美国、加拿大一流大学。

中加双文凭高中班 中加国际班是郑州市教育局与加拿大教育局合作项目,学生入学后将同时注册中国和加拿大高中学籍,前两年在郑州九中完成加方要求的学术英语及相关专业课程,高三赴加拿大安大略省公立高中就读,毕业获得中加高

中英文凭,享受与加拿大本土高中生同等待遇,申请大学本科。

剑桥A-Level课程班 2004年经剑桥大学国际考试委员会严格审核,郑州九中成立A-Level教学考试中心。A-Level是英国高中课程体系,被全世界150个国家和地区近8000所大学认可,是含金量最高的国际课程。学生毕业可获得郑州九中毕业证书和剑桥国际高中证书,与英国本土学生享受同等待遇申请英国、澳大利亚等国大学。

毕业生遍布美英澳加 十余年来,郑州九中国际班培育了众多学子进

入英国剑桥、帝国理工、新加坡国立、香港理工大学等世界一流名校。据统计,我校毕业生全部被世界500强大学录取,其中60%进入世界前百强大学、80%进入美国前百强大学,40%学生获得国外大学奖学金,累计奖学金总额高达1000万元。2013届毋同学被剑桥大学录取,郝同学被英国爱丁堡大学、香港理工大学、加拿大多伦多大学录取,李同学被美国密歇根大学录取,2014届黄同学被美国华盛顿大学录取,曹同学被斯坦福大学录取,贾同学被多伦多大学录取……

郑州九中毕业生世界名校录取榜

姓名	录取大学	世界排名
杨同学	英国伦敦大学学院	世界排名4
郝同学	英国爱丁堡大学	世界排名17
	香港理工大学	亚洲排名27
	加拿大多伦多大学	世界排名17
毋同学	英国剑桥大学	世界排名3
孟同学	美国斯坦福大学	全美排名7
	美国南加州大学	全美排名24
李同学	美国密歇根安娜堡分校	全美排名28
	美国加州大学洛杉矶分校	全美排名25
刘同学	美国威斯康辛麦迪逊分校	全美排名44
	美国匹兹堡大学	全美排名61
黄同学	美国华盛顿大学	全美排名43
	美国爱荷华大学	全美排名73
张同学	美国加州大学圣地亚哥	全美排名39
	美国加州大学戴维斯分校	全美排名40
崔同学	美国普渡大学	全美排名62
	美国爱荷华州立大学	全美排名93
苗同学	美国迈阿密大学牛津分校	全美排名75
	美国爱荷华大学	全美排名73
郭同学	美国俄勒冈大学	全美排名109
	美国伊利诺伊大学香槟	全美排名47
孔同学	美国旧金山大学	全美排名106
王同学	美国圣地亚哥州立大学	全美排名98
王同学	英国华威大学	英国排名10
	英国利物浦大学	英国排名51
杜同学	英国曼彻斯特大学	英国排名34
	英国谢菲尔德大学	英国排名39
樊同学	英国莱斯特大学	英国排名13
马同学	英国伦敦大学玛丽女王学院	英国排名36
齐同学	英国纽卡斯尔大学	英国排名第18
曹同学	英国纽卡斯尔大学	英国排名第18
姚同学	英国谢菲尔德大学	世界排名71
刘同学	加拿大多伦多大学	世界排名17
韩同学	加拿大多伦多大学	世界排名17
贾同学	加拿大多伦多大学	世界排名17
郝同学	加拿大多伦多大学	世界排名17
黄同学	加拿大滑铁卢大学	加拿大综合大学第3
张同学	加拿大西安大略大学	加拿大医学博士排名11

百万奖学金
重奖初三优秀学生!

中招成绩600分以上,可获得全额奖学金!
中招成绩550分以上,可获得万元奖学金!

郑州九中中外合作办学项目
招生说明会暨英文能力评估

时间:7月5日(周日)上午9:00
地点:郑州市农业路郑州九中报告厅
报名电话:0371-86157588,86157688