

# 期末考试到了 你准备好了吗?

期末复习如约而至,很多同学总觉得时间不够用,但你的时间你用了吗?你的时间你用来干什么了?

日前,记者参加了沈阳市第五中学高二年级一场主题为“你怎样,你的集体就怎样”的期末复习动员大会。

据了解,沈阳市各高中目前已经进入期末复习阶段,高三年级即将迎来第一次模拟考试,而高二学生则面临学业水平测试。本报邀请相关专家为考生出谋划策,做好期末备考。

## 从自我时间到集体时间管理

沈阳市第五中学高二年级主任张琳琳通过衡水中学学生早晨活动的视频,巧妙的向学生们展现了,原来早上看似琐碎的时间能干这么多事儿。张主任向同学们抛出了两个问题:大家总觉得时间不够用,但你的时间你用了吗?你的时间你用来干什么了?

她接着列举了学校一些同学积极利用时间的例子,对他们珍惜时间、高效利用时间的做法给予了表扬,并鼓励大家向榜样学习,向时间要成绩,向努力要未来。

结合同学们的日常表现,张主任



从自我管理过渡到集体时间的管理。她以从众心理和镜像神经元的理论为出发点,引导大家认识到“你怎样,你的集体就怎样”的道理,并向全体高二同学发出了倡议。对人校行为倡议:入室即静、入室即学。不迟到、不睡觉、不交谈,不随意

进出教室,不给自己寻找各种理由;对早读纪律倡议:规范站姿、手捧书本、高声朗读。

不做与早读无关的事;对于上课倡议:做好课前准备,课上注意听讲;对于自习倡议:完成老师要求和个人计划,不做与学习无关的事情(迟到、

睡觉、上厕所、看小说、玩手机);而对放学后倡议:独立完成学习计划,保证休息劳逸结合。

## 复习要讲究科学性

复习也是一门科学,复习时应该注意反复性、体系性、理解性,学会尝试回忆、学会整体安排等。

沈阳市第十中学英语教研组组长高级教师黄健表示,根据人脑的记忆特点,我们在复习时,不要希望能够通过一遍复习就能够掌握书本的基础知识,人们对于某一知识的完全掌握,至少需要五至六遍,希望通过一遍复习就能够通地掌握书本知识是不可能的。

记忆是建立在理解的基础上的,感觉到了东西我们不能理解它,只有理解了的东西我们才能更深刻地感觉它。学习书本知识需要我们加以理解,比如,我们在学习数学时,我们是否思考过数学的例题为什么选四条而不选八条,这四条例题各有什么特点?具有什么典型性?它们有什么共性的东西?我们在复习时,越是思考就越能够理解书本,就越能够掌握知识。

记忆是一个复杂的过程,在复习

时,不能眼睛只盯着书本,在我们看一段书后,应该抬起头来,好好思考,尝试回忆,看我们刚才看的书本的内容是否记住了,是否理解了。也可以张开嘴大声的讲给自己听,只要你能把知识点讲出来,就说明你背过了。所以,在复习的过程中,我们是脑筋动得最快的时期。

## 薄弱环节进行针对性训练

黄老师建议,期末复习要回归教材,平时学习时头脑中接受的是相对单一的知识点,一学期下来,虽然头脑中装了很多东西,但是仍然很凌乱,需要在老师的帮助下,将平时所学知识进行整理归纳,在头脑中构建起一个知识网络,从而形成完整的知识体系。

复习最重要的是查缺补漏,对于一知半解的疑点决不可轻易放过,可以准备一个本子把平时的练习中所出现的错误都记录下来,再进行一次分析,以避免下次再犯同样的错误。对于自己薄弱环节进行针对性训练,在看教材的时候,用心的孩子一定会找出自己学习中的不足加强训练。

记者 冯美琳

# 近12万学子赴考 辽宁省2020研考人数创历史新高

12月21日到23日,2020年全国硕士研究生招生考试初试拉开序幕。根据辽宁省高中教育招生考试办公室的统计,我省今年共有119032名考生报名,比去年同期增加近10000人,创历史新高。

## 全国考研报名突破300万

根据教育部公布的数据,2020年全国硕士研究生招生考试报考人数

341万人。公开数据显示,2019年全国研招考规模达290万人,这一数字较上年(2018年)增加52万,增幅达21%;而2020年的报考人数较2019年又增加了51万,再创历史新高。

中国教育在线发布的2020年全国研究生招生调查报告显示,教育部“双一流”建设启动后,“双一流”高校不断扩大研究生教育规模。其中,推免作为研究生招生改革探索

的一种方式获得高校的普遍欢迎,并成为“双一流”高校重要的招生途径之一。

不过,近七成统考考生认为获得推免资格很不容易。报告显示,招生单位在选拔推免生时认为最重要的两个因素是专业知识储备和科研经历;超过五成的招生单位认为,交流能力、本科院校层次、竞赛获奖情况也很重要;近四成的招生单位比较看重

读研目标、本科成绩;本科专业、笔试面试成绩的重要性相对较低。

## 制定新目标度过查分空窗期

初试结束,接下来考生将度过1个多月的空窗期,根据辽宁省招生考试之窗公布的信息,辽宁省研究生考试初试成绩将于2月10日发布。虽然成绩还没有出来,但考生对自己的情况最为了解,而且通过估分,可能

也已经心中有数。

有关专家建议考生,对于成绩比较不错的考生来说,复试才是你面临的巨大挑战,所以要抓紧准备复试了。对于成绩不够理想的考生来说,可以着手准备调剂、再战或者另谋出路。考研毕竟是一次选拔性的考试,存在一定的淘汰率。只要找到了努力的方向,就是不小的收获。

记者 冯美琳

# 一个月免费赠送百余副防蓝光眼镜

## 本报联合麦迪格眼科免费视力检查活动收官

一个月时间,百余副防蓝光眼镜,参与人数近200人次。由本报联合麦迪格眼科为广大中小学生们进行的眼科健康检查,即“眼科小医生”活动圆满结束。

日前,国家卫生健康委发布了《儿童青少年近视防控适宜技术指

南》。辽宁省响应号召,为适龄青少年建立眼科健康档案。确保每个孩子视力筛查每学年不少于一次。在筛查结束1个月内,反馈筛查结果,并提出精准预防近视指导或转诊建议,有近视高危因素者,应予以高危预警,重点干预。

麦迪格眼科门诊作为沈阳市教育局眼科体检站,曾经为数以万计的中小学生提供过眼科检查。本次门诊部为本报读者提供价值480元免费眼科检查,包括全自动电脑验光、综合主觉验光、焦度计检查、眼前节健康检查、屈光发育检查、角膜地形图

检查、眼压检查、角膜内皮健康检查、眼底检查等9项美国医疗级眼检。

同时,我们为辽沈小读者争取到了专属福利,变身“眼科小医生”,参观了解眼科医生日常,学习护眼爱眼知识,让大家养成良好习惯,建立保护视力的意识。为小读者们免费验

配价值680元的防蓝光眼镜。不仅孩子们受益,家长也通过这次活动学习到了不少眼科知识。为了达到活动效果,主办方还安排了孩子们体验“眼科医生”环节,现场为家长们检查视力。

记者 冯美琳

## 哈啰出行,一骑看东北

# 哈啰丹东 鸭绿江边的共享出行

蓝白相间的小清新颜色,支付宝扫描车身二维码就能骑走,今年6月哈啰单车出现在丹东街头,就受到了市民的关注和欢迎。经过一段时间的测试运营,丹东人也更加了解这种环保便捷的出行方式,目前哈啰单车在丹东正处于过冬维护保养阶段,第一批保养完成的车辆已于月初回到路面,预计春暖花开的时候,哈啰单车将在丹东恢复正常投放。

## 共享单车 开启丹东人环保出行新方式

“打开支付宝,扫描车身上的二维码,照操作提示就可以开锁了。”据哈啰单车丹东城市主管孟凡俊介绍,万达广场、新柳步行街附近是用车需求最大的地方,除了早晚高峰,周末用车频率也明显高于工作日。

“座椅可以调节,坐垫比较软,车身也轻便,骑行起来比较舒服”,在此



前组织的试驾活动中,市民小锐表示,没有共享单车之前,出门一般都打车或者开车,自从哈啰单车来到丹东,就喜欢上了这种方便又环保的出行方式:“我买了月卡,路上看见一般就扫码骑走,发现有故障的车辆还会使用APP报障,现在是共享单车的铁杆用户了。”

## 多重管理 丰富丹东公共交通出行体系

共享单车给市民带来出行便利的同时,会不会给城市交通秩序、市容市貌“添乱”?共享单车在一座城市的投放数量并不是盲目的,而是根据后台大数据进行海量数据分析后

得出的结论,测算的维度包括热点商圈、居民出行实际需求等,以保证车辆科学投放不造成饱和,也防止单车骑行率降低的情况出现。

哈啰出行深耕两轮,已形成一整套行业领先的、应用于海量互联共享出行设备的智慧系统——哈啰大脑,实现哈啰出行全业务生态的智能决策。基于大数据、人工智能、云计算等实现业务全链路运营决策智能化,以达到运力在时间、空间与需求上的最优匹配,进而为用户提供更高效、更优质的出行体验,助力提升整体交通出行效率。基于哈啰大脑这一智能决策与指挥中心,驱动智能供需预测、智能规划、智能调度、智能派单等全业态全链路智慧运营,实现运力的最佳匹配与最大效能,让用户在需要用车的时候就有车可用,提升运营和出行效率。

(甘泉)

## 窦昕: 学习语文要“知人论世”

日前,立思辰大语文沈阳发布会暨窦昕见面会成功举行。创始人窦昕向沈阳家长深度诠释了大语文三个核心理念——“知人论世”、“文海锚桩”、“三度纠缠”。同时全方位阐述了在新高考改革和新课改趋势下,大语文时代的三大主张——“文的教育”、“后天教育”、“下山教育”,为沈阳家长带来一种全新的语文学习视角。窦老师认为学习语文不仅要概括段落大意,总结中心思想,去揣测作者、命题人、改卷人的想法,更重要的是侧重文字、文辞、文学、文史、文化等。

本次发布会由中文未来教育科技有限公司联合沈阳木合未来有限公司主办,沈阳教师团队及大语文学家、学生等1300余人参加此次发布会。立思辰大语文为沈阳的孩子们准备了丰厚的奖品,沈阳文学素养挑战赛的颁奖典礼也在发布会上举行。

记者 冯美琳