

# 参加高考记得“戴口罩”

沈阳召开2020年高考组考防疫工作新闻发布会，沈阳市考试院公布高考防疫工作具体安排。明日高考，教育专家建议考生和家长提前做好各项准备，以良好的心态迎接考试到来。

## 入场必须戴口罩

记者从多个考点获悉，学校严格按照防疫管理规定进行高考防控工作布置，进行了高考疫情防控演练，考点校考务领导进行了观摩。

这里需要提醒家长，要提前了解考点防疫措施、安检程序以及个人防护注意事项等。根据辽宁省疫情防控工作要求，提前准备好必要的防疫物品，如口罩等。如有特殊情况，一定上报，以免影响进考场。同时，今年考生进入考点需检测体温，因此需合理安排出行时间和路线。如乘坐公共交通工具，要全程佩戴口罩；住在考场周边的考生，如步行、骑车或者家里开车过去，可以不戴口罩。

按照辽宁省疫情防控要求，所有考生进入考场前须佩戴口罩，进入考场就坐后，可自行决定是否继续佩戴。

## 考生发热咳嗽须安排隔离考场

考试中发热咳嗽怎么办？按照辽宁省防疫要



求，由卫生防疫副主考进行个案研判，具备继续完成考试条件的考生，须安排在备用隔离考场考试。因疫情防控启动备用隔离考场的，考生转移所耽误的时间，经批准后予以补齐。

一旦出现突发状况，考生一定要先稳定心态，如果心里高度紧张，不妨做做考场镇静操：先缓缓地吸气，在吸气的同时，小腹慢慢鼓起，鼓到最大限度略作停顿，然后小腹回收，意想着小腹内的空气再经腹腔、胸腔、口腔，最后慢慢地、均匀地从口中呼出。

## 调整情绪以良好心态备考

多所高中针对考生和家长存在焦虑情绪的状

况，都开展专业的心理辅导。

沈阳市第八十三中学教务副主任心理教师佟宝生向记者介绍道，学校为高三全体考生进行了题为“考前心理漫谈”的心理辅导，与考生从自信、情绪、压力调节、状态调整等方面进行了交流，效果良好。

沈阳市同泽高级中学心理教师也提醒在高考前，家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态，因为感情的力量是巨大的，温馨的家庭气氛将融化孩子心中的焦虑，有助于孩子调整心态，对孩子高考复习是有帮助的。

## 忘带准考证也能参加考试

家长要督促孩子做好考前的物品准备，高考所用的铅笔、中性笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证等，都应归纳在一起，放入一个透明的塑料袋或文件中袋中。不要自己夹带草稿纸，不要把手机等通讯工具带入考场。

每年都有考生因为准考证的问题影响考试，如果准考证忘记携带，考生不必惊慌失措，可直接向考点说明情况，监考员将根据考场对照单上的考生照片信息与考生本人进行比对，确认一致后允许考生参加当科考试。

记者 冯美琳

## 【备战高考·化学】

# 掌握化学核心概念 凝练高考答题技巧

高考在即，本报冲刺高考系列报道接近尾声，本周记者采访到沈阳市第120中学化学教研组长马明阳为考生做考前指导。

## 近三年高考化学重基础贴近生活

从近三年高考课标II卷化学试题特点来看，客观题重在基础，主观题突出能力和素养；高考主观题保持稳定，并适度创新，突出考查灵活运用化学知识，解决陌生情境下化学问题的能力。

这三年高考试题素材丰富，着力关注社会、经济和科技的发展，突出化学学科的独特育人功能。涉及中华优秀传统文化、生活中的一些物质的用途、绿色化学、环境保护等。新材料的开发利用、新技术的推广应用、污染的治理或废物利用等方面仍然是高考试题的命题热点。

2017年和2018年选择题中各有两道化学实验方面的题，涉及到有机实验操作，考查比例上升。试题基于教材，又略高于教材，考查实验技能的迁移能力，让真正做过相关实验的考生有熟悉感。

## 考前细作真题掌握答题技巧

马老师建议，这段时间要细做高考真题，既要把握同类型题放在一起做，也要在限定时间内完成整套题。

(2019年II卷理综10)下列实验现象与实验操作不相匹配的是( )

	实验操作	实验现象
A	向盛有高锰酸钾溶液的试管中通入足量的乙烯后静置	溶液的紫色逐渐褪去，静置后溶液分层
B	将镁条点燃后迅速伸入集满CO <sub>2</sub> 的集气瓶	集气瓶中产生浓烟并有黑色颗粒产生
C	向盛有饱和硫代硫酸钠溶液的试管中滴加稀盐酸	有刺激性气味气体产生，溶液变浑浊
D	向盛有FeCl <sub>3</sub> 溶液的试管中加过量铁粉，充分振荡后加1滴KSCN溶液	黄色逐渐消失，加KSCN后溶液颜色不变

本题涉及的考点有乙烯、镁单质、硫的化合物的性质、铁的化合物的性质及检验，从微观层面认识物质的性质和变化，并能从宏观层面加以表达。A中乙烯被高锰酸钾氧化生成CO<sub>2</sub>，紫色褪去，但是溶液不分层，所以与实验操作不相匹配，为该题答案。本题选项均来自于教材。

考前要重温教材，关注正文、科学探究、思考与交流、科学视野、课后习题、脚注。从考点出发，充分挖掘教材，看笔记、看错题，打破章节界限，细化考纲、回归填空、强记要语。同时，通过创设情境，在练习中回归教材，提高信息提取能力和利用化学用语表达的能力。

对高三阶段做过的练习、训练、考卷进行系统

梳理和分析，根据解题体会及错题及时总结，在老师的指导下完善知识体系，掌握题型特点和规律，形成分析试题的思路。

实验题注重教材基础性实验，熟悉常见物质的性质和检验方法，实验操作、现象等，并能适度拓展。解答时要明确实验目的，沿着原料制备和净化过程→物质制备过程→净化除杂过程→物质收集过程→尾气处理过程，理清思路作答。

## 不回避“必考点”关注命题热点

复习过程中，模拟题要适量，难度比高考稍大即可。要注意积累应试经验，理综化学应在50分钟内完成。答题过程中，要选好答题顺序，要抓住关键词，找出解题突破口，挖掘出题目中的隐含信息，明确答题方向。将题目中的相关信息与化学知识挂钩，然后重组、整合，将所设问题归纳为答题要点。

答题要规范使用化学用语、规范语言表达、规范文字书写过程。化学术语不能出现错字，化学用语要完整准确，叙述要有逻辑性，计算型问题要注意单位等。

2020试题命题制仍会坚持稳定性，不回避“必考点”，但会在命题视角、方法、背景信息上下功夫，体现了从知识到能力和素养的转化和进阶。复习时要关注命题热点，如有机实验大题，氧化还原滴定等。

记者 冯美琳

在当前课改全面深化的形势下，辽沈地区的名师们有哪些前沿的教育理念和独特的学习方法？为此，辽沈晚报将长期开设名师讲堂专栏，邀请一系列辽沈名师，为不同年级、有不同需要的学子及家长指点迷津。同时，学生们也可以将自己在学习过程中的所思所想告诉我们，我们将以《学生笔记》的形式呈现，欢迎广大读者积极投稿，择优录用。邮箱：5121587@qq.com 来稿请注明学校、班级、姓名。

## 名师讲堂

# 在钉钉直播中感悟教学相长

沈阳信息工程学校教师 李红

曾羡慕过“网络主播”职业的时髦与浪漫，也曾对自己要在仓促间化身“女主播”傻过眼；对网络一知半解、对钉钉操作一窍不通、还是教文化课的老教师。但这又如何？作为一线教师，关键时刻要有担当、有迎接挑战的信心！

李红教师的“钉钉”课堂，无数次，精心筛

选背景图片；无数次，合理搭配字体大小颜色；无数次，精雕细琢导语及串联词；无数次，精准调整图片视频动画顺序！平时的我，连PPT都不太会做；此时的我，俨然“大师”，在家人的辅助下删删改改，涂涂写写，笨笨磕磕。钉钉相见，硬核开讲！画面唯美、知识点突出课件如视觉盛宴般激发了学习兴趣，弥补不能面对面

教学的不足！隔着屏幕，隔着山水，我看到了学生们在成长！是三班的课代表，提前“钉”我明天有语文课；是一班的班长，课前十分钟主动报告出席人数；是那个大眼睛的女孩，常常课后邀我再钉钉！还记得经典诵读《琵琶行》这节课吗？江南烟雨琵琶行解说——名家范读——演员任嘉伦演唱视频——连麦学生演

唱。直播时，不知什么原因，麦克风就是没声音。那时的我，束手无策，不知所措！那时的你们没有起哄，没有开小差，有的是在互动面板留言安慰，有的是电话指导。于无声处真情现，“此时无生似有生”！我骄傲，我的学生们的懂事、自律、向上！网上教学，钉钉有爱，我们携手共进。

## 学生笔记

# 职校学生收获国家奖学金

沈阳市旅游学校 刘家彤

我叫刘家彤，现在是一名职校学生。从体校转到沈阳市旅游学校，给我带来太多的惊喜和机会。

在中职这两年多的时间里，我不仅仅学到了专业知识，还在专业以外领域获得了发展，全面培养了职业素养。

经过层层选拔我加入了礼服专业处的大赛训练团队，每天除了正常的学习以外还

参加训练。由于老师们的付出和信任我代表学校多次参加了职业技能大赛，获得了2019年全国职业院校技能大赛酒店服务项目团体三等奖、获得了2019年中等职业国家奖学金、2019年中等职业国家奖学金优秀代表称号。

全国职业院校技能大赛与以往大不相同，是赛项改制后的第一年，由原来的个人

赛改为团体赛，每个团体由两名选手组成，赛前抽签确定选手参赛赛项，比赛难度的加大，对参赛选手的专业技能与团队合作能力提出了严峻的考验，但这都没有影响我的充分发挥。

“台上一分钟，台下十年功”。成绩的背后凝聚了指导教师和校领导的心血和付出。赛前，为了更好地指导我，提升我的专

业技能，学校成立了训练团队，训练中不断地改进方法、研究对策、探索新径，指导教师每天高强度的训练，把自己的热血都洒在训练室。

在对待未来的发展中我选择进入大专院校继续学习，我希望跟我一样的职校学生，不要放弃对梦想的追逐，在职业学校，不仅能学文化知识，更能学到技能。