

# 你有4个高考锦囊,请查收

日前,备受关注的“2020年高考时间”尘埃落定:2020年高考延期一个月举行,考试时间为7月7日至8日。高考时间变动,为全国考生的学习和生活带来意料之外的挑战。

准确认识2020高考的变与不变,清晰把握自己需要做到的事,是全体考生当下最优先的任务。罗村高级中学心理辅导中心特地为高三考生们梳理了四个方面的规划、调整建议,分享给家长和孩子们。



做好时间管理

1.根据网课进度和自身情况,制定一个90天学习计划,根据实际在校的节奏,安排每天的作息,并坚持按日打卡。抢时间但不熬夜,讲效率而不苦读,模拟学校生活的规律,更容易让自己进入高效学习状态。

2.把每天时间进行分割,有整段时间和零碎时间,我们可以15分钟作为单位,按15分钟的倍数划分时间,充分利用每天的时间。

3.根据整段与零散时间安排学习内容。整段时间用于学习新知识或者复习重点、难点知识内容,零散时间安排背诵或者需要记忆的单词、公式、定理等微知识。

4.二八原则。高效时,只用20%的投入就能产生80%的

效率,低效时80%的时间投入只能产生20%效率。人一天中4个记忆黄金时间:

●清晨起床后,适合学习难以记忆的内容;

●8:00~10:00,适宜学习需要周密思考、分析判断的内容,是攻克难题的最佳时间;

●18:00~20:00,是复习、归纳、整理的黄金时段;

●晚上临睡觉前一小时,复习难以记忆的内容,因为在睡梦中大脑会继续加工这些信息。

5.合理利用工具,提高时间管理效率。可以将时间安排写在台历或便利贴上,做完一项划去一项,也可以借用365日历、番茄TODO、TickTick日程管理、子弹日记、FOR-EST、NOWTHENFREE等小程序来协助自己进行时间管理。

注重情绪管理

1.不要纠结于“延期”到底好不好,到底有哪些影响等未知的结果,接受不确定,拥抱你自己。专注于当下,着力于眼前。要坚信:任何时候,能左右未来的只有自己;无论高考是否延期,我们都需要为梦想拼尽全力。

2.千万不要有“我多了一个月,现在可以放松”的想法,也不要“别人多了一个月,竞争力增强”的执念,大家都在一条起跑线上,机会永远垂青有准备的人,要学会抓住那多出的时间,让备考更充分。

3.独自一人压力过大时,可采用缓解焦虑情绪的简单方法——“深呼吸”,腹式呼吸,鼻吸嘴呼。深吸一口气,默数1、2、3,然后吐气,重复数次。也可以用音乐照顾自己起伏的情绪。找一个相对安静的空间坐下来,尝试从收藏的音乐库中找此刻想听的音乐,并设置为单曲循环播放,让音乐缓解你的情绪。

4.要让自己的生活有序化,帮助自己心态平和;不要与父母讨论那些容易引起情绪变化的话题;可以把自己的复习环境布置得温馨有序,同时让那些容易导致注意力分散的物品变得获取不便。

定制复习策略

1.针对高考延期,学校会根据校情、学情完善整体复习计划,同学们要跟从教师的上课节奏安排复习。在紧跟学校统一备考节奏的基础上,也要调整个人复习计划,然后按照重新拟定的计划踏踏实实往前走,始终保持学习、生活的节奏与高考同频共振。

2.学生要巩固基础,回归教材,重视学科主干知识、核心素养、关键能力的考察,不要把精力过度分散,平均分配到每一个知识点上。

3.重视双基、强优补弱、精选精练、淡化偏怪,掌握扎实的解题技巧。可以采取分科列表的方式,将最有把握的知识、基本掌握的部分以及最薄弱的环节排列出来,不断发现不断补充,做到心中有数。

4.同学们要根据自己目前的学习水平,给自己一个合理的预期:成绩不太理想的同学不要盲目去追高难度试题,仍然要把主要精力放在基础部分,成绩较为理想的同学,可以规划时间突破自己的薄弱点。

5.与学校老师保持紧密的联系和沟通,遇到不会的问题,要及时向老师求助。实际上,不管是考前焦虑,考中答题,考后志愿填报,都有许多工具和方法可以运用,学生要及时将困惑提出来,与教师多沟通交流。

6.如果有可能,建立同伴学习小组,在学习上相互督促,情感上相互支持。有的同学依然处于在家学习状态,可以考虑利用跟好朋友建立的同伴学习小组,安排模拟小测,相互检测,对小测结果进行讨论,相互学习。

重视健康管理

1.调整作息习惯。备考时间再度延长,要支撑这样高强度的学习,后期拼的一定是体力,将时间全部留给书桌常常适得其反,尤其不能熬夜打消耗战。调整学习节奏,与高考保持一致,保证自己在每天的9:00-17:00能有充沛的精力和专注力应对学习。

2.每天抽出一定的时间保持良好的运动习惯是这阶段的重中之重。运动不但使人放松,也能增强学生的记忆力和专注力。每天保证一小时的运动量(最好能出汗),以促进整个备考

期间身心健康,这一点特别关键。

3.为了保证身体健康和学习精力充沛,可在饮食方面参考以下建议:

保证优质蛋白和钙的摄入。牛奶、蛋类、肉、鱼虾等含有丰富蛋白质、钙质,可以参与神经、肌肉的生理活动和神经递质的释放,可以提高大脑功能,增强记忆力,有助于考生保持敏捷的思维。

坚持每天吃蔬菜和水果。当人体在紧张状态时,会增加维生素C的消耗,蔬菜水果中富含维生素C和膳食纤维,可以补充机体所需的维生素和无机盐。

文/见习记者 杨世聪 通讯员 罗村高级中学

# 街坊们,一起参与爱国卫生运动

第32个“爱国卫生月”来了,邀你为防疫贡献健康力量

## 动员广大群众积极参与爱国卫生运动的倡议书

狮山镇广大人民群众:

爱国卫生人人受益,疫情防控人人有责。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,全国人民同舟共济、众志成城,新冠肺炎疫情防控取得显著成效。道阻且长,行则将至。值此第32个爱国卫生月来临之际,我们号召全民积极参与爱国卫生运动,为巩固疫情防控成果继续贡献自己的力量。我们倡议:

●爱国爱家,守望相助。  
弘扬爱国主义精神,树立健康强国理念,强化主人翁意识,热爱家园、热爱生活,凝心聚力、共克时艰。

●人人动手,美好家园。  
传承爱卫优良传统,大力开展全民大扫除,做好垃圾分类,使用卫生厕所,清理卫生死角,清除病媒生物。净化居家、工作场所和公共空间,创造干净、整洁人居环境。

●摒弃陋习,预防疾病。  
勤洗手、戴口罩、常通风,不随地吐痰、不乱倒垃圾,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻。强化生态文明意识,养成健康饮食习惯,推广分餐公筷,拒食野生动物。

●健康生活,幸福未来。  
注重合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,做到饮食有节、起居有常、动静结合、心态平和,当好自己健康第一责任人,养成文明健康、绿色环保的生活方式。

●春回大地时,疫霾消散日。  
让我们坚韧不拔、持之以恒,全民动员、携手共治,提升文明素质、弘扬时代新风,用健康体魄,建设美丽家园,拥抱幸福生活,共享健康中国!

狮山镇爱国卫生运动委员会

防疫有我 爱卫同行  
第32个爱国卫生月  
ài guó  
爱国  
释义:热爱自己的国家。  
知识点:爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的伟大创新和成功实践,是毛泽东同志倡导发起的。  
例句:自觉遵守疫情防控各项规定,就是爱国的体现。  
全国爱卫办 中央文明办  
生态环境部 | 住房和城乡建设部 | 农业农村部 | 国家卫生健康委  
全国总工会 | 共青团中央 | 全国妇联  
来源:中国健康教育中心

防疫有我 爱卫同行  
第32个爱国卫生月  
wèi shēng  
卫生  
释义:能预防疾病,有益于健康。  
知识点:爱国卫生运动相继开展了除“四害”、城乡环境卫生整治行动、卫生城镇创建和健康城市建设等一系列卫生活动。  
例句:良好的卫生习惯、饮食习惯、生态文明习惯,一个都不能少。  
全国爱卫办 中央文明办  
生态环境部 | 住房和城乡建设部 | 农业农村部 | 国家卫生健康委  
全国总工会 | 共青团中央 | 全国妇联  
来源:中国健康教育中心

防疫有我 爱卫同行  
第32个爱国卫生月  
yùn dòng  
运动  
释义:政治、文化、生产等方面有组织、有目的而声势较大的群众性活动。  
知识点:爱国卫生运动是由党委政府领导、多部门协作、全社会广泛参与的群众性卫生活动。  
例句:宅发霉了吗?来场爱国卫生运动吧!  
全国爱卫办 中央文明办  
生态环境部 | 住房和城乡建设部 | 农业农村部 | 国家卫生健康委  
全国总工会 | 共青团中央 | 全国妇联  
来源:中国健康教育中心

今年4月是第32个全国“爱国卫生运动月”,主题为“防疫有我,爱卫同行”。我们相信,创造干净卫生的生活环境,营造文明和谐的社会秩序,是狮山罗村市民的共同心愿。  
那么,在爱国卫生月需要做什么?3月20日,全国爱卫办、中央文明办等9部门联合印发《关于开展第32个爱国卫生月活动为全面打赢新冠肺炎疫情阻击战营造良好环境的通知》

与《动员广大群众积极参与爱国卫生运动的倡议书》,要求各地根据疫情防控进展,结合本次主题,以“改善环境共享健康”“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”“和谐心态快乐生活”等为重点专题,广泛开展群众活动,进企业、进机关、进社区、进乡村、进学校等地,开展各类活动,形成人人动手、人人参与的良好氛围。  
《通知》要求,要持续推进

环境卫生综合整治行动,要聚焦重点场所,落实好企事业单位、社区、乡村、市场、车站码头、家庭等各类生产生活场所和公共交通工具等的环境整治工作。农村地区要结合疫情防控集中开展村庄清洁行动,突出清理死角盲区,由“清脏”向“治乱”拓展,由村庄面上清洁向屋内庭院、村庄周边拓展。  
要关注薄弱环节,对老旧小区、城中村、城乡结合部、农贸市

场、小餐饮店、小作坊、流动摊贩等环境卫生管理的薄弱环节和一些长期存在的“老、大、难”问题,要逐项梳理问题清单,及时整改落实。  
要注重专群结合,既要开展病媒生物防制工作,又要动员群众自己动手清理死角、清除积水、翻盆倒罐,组织专业防制队伍开展灭鼠、灭蟑、灭蚊、灭蝇活动。  
各位狮山罗村街坊,行动起来,积极参与爱国卫生运动吧!