

中考知分报志愿,市教委相关负责人权威解读——

中招报志愿 老经验不再行得通

□本报记者 任洁

从2016年起,中招录取填报志愿方式调整为考后知分填报,考生应该从哪些方面做好准备呢?市教委相关负责人表示,“依据模拟考名次填报”“先签约了再说”这些“老经验”不再管用了。考生一定要注意,免得吃亏。

多研读“中招大本” 少按分排队

关于志愿填报,按照以往的经验,初三年级组长和班主任惯常的做法是依据模拟考的名次,再结合往年一些具体学校大致的分数段,来指导学生填报志愿。

在考后报志愿的新录取方式下,年级组长和班主任不能再算分,而是要引导学生家长认真研读“中招大本”,了解有多少未来的升学途径可以选择,指导学生充分利用好16个志愿和3个批次。

过去志愿的填报指导重点,是位次和怎么样填报层级,而现在则是“供给侧”,包括3个批次、16个志愿,有提前招生、有专项培养、有5+2贯通,有指标分配,有统筹一二三,还有统招。

这在去年是个薄弱点,很多人根本没太关注过这个,很多升学的新通道学生都不知道。而今年,这些应该成为年级组长和班主任讲解的重点。市教委相关负责人指出:“可以这样说,真正压力最大、挑战最高的是初三年级组长和班主任,真正的主战场是家长会上的解读,而不是算分、排队,猜我报谁更划算。”

多看知识变化点 少算区分度

通常,到了所谓百日冲刺的最后复习阶段,老师和家长都会给孩子安排一些试卷来做,有家长会买来近四五年的考卷;学校会依据一模、二模成绩排名,来指导填报志愿。但是市教委提醒,模拟考试模拟的是“题”,不是“分”,凭借过去的老经验可不行。

现在,模拟考试不再是简单模拟出一个成绩,更多的是模拟试卷结构,知识点的覆盖度。老师和家长应特别关注这两年中考试题命题走向、变化的关键点。比如说理科试卷文字量加大了,英语、数学跟社会实践、爱国主义教育、传统文化紧密结合了等等。最后冲刺阶段重点是复习这些关键点,各区一模、二模也是瞄准这些方面出题的,而不是照着以往“难度区分度怎么样”,模拟题没这个功能了。

家长要特别注意,给孩子买教辅书,不能买那些四五年试题集了,要更多关注去年中考试卷和各区模拟题,以及今年各区出的模拟题,重点研究这些。

尽可能多提高分数 少听学校“承诺”

社会上流传的“现在还有人

在跟某些学校‘签约’‘搞承诺’”,市教委表示这些真没用了,最后都是严格按分来录取。去年中考后,本市已经开始公布每个分数段的人数,所以考后报志愿,有利于降低志愿落空风险。

市教委支招:对考生来讲,关键是尽最大限度可能把分数提高,高一分就主动一分,其他的什么都不用想,将来学生报志愿的时候跑不了偏。前面多少人,招生计划多少人,有了这个参考,学生报考基本上没问题。

特别是在东城、西城、海淀“锁区”的背景下,在优质高中名额分配指标扩大到50%背景下,学生填报志愿的目标应该非常明晰。“没那么多非分之想,别去做梦想这想那,依据自己的实力,本区就想本区的。”市教委相关负责人认为,“考后填报志愿”是给家长和校长都吃了一颗定心丸。

报足报全各批次志愿 “死档”无缘学籍

往年,“中考档案‘死档’后再托关系升学”的想法影响着一些家长,想钻空子的家长要求考生只填报一个志愿,一旦考生没有被录取,其档案就变成“死档”,然后家长运用自己的人脉关系托人办理借读、转学等事项,进入想报考的学校。去年的

一些中考考生至今没有获得学籍,只能在学校借读,原因是他们中考的档案变成“死档”。

今后,中考档案“死档”的考生将不能获得学籍。市教委表示将把中考考试库中的录取结果作为学生建立学籍的唯一依据,要求各区 and 招生学校维护招生计划的严肃性,不得擅自调整招生计划、变更招生方式,严格依照北京教育考试院中招办备案后的新生名册为新生建立学籍,也就是说,一旦考生出现“死档”情况,将无法顺利升学。

2016年北京市中招分为提前招生录取、“名额分配”录取和统一招生录取三个批次进行,每个考生最多可填报16个志愿。市教委强调,填报志愿时,教师、家长一定要正确引导考生,结合考生的实际情况报足报全各批次志愿,保底的志愿一定不能少。考试院中招办备案后的新生名册才是为新生建立学籍的唯一依据,“死档”后再托关系的升学之路已走入绝境。

“考生一定要回避只报一个志愿的情况。”市教委负责人表示,家长要给孩子提供合理化建议,辅导孩子把志愿报到足够接底儿为止,尽量避免出现“死档”。最理想的状态就是能被第一批志愿录取,即使被“名额分配”批次录取,也能升入本区的优质高中。

【健康红绿灯】

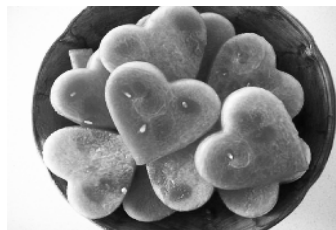
绿灯

运动后揉揉肚子



一些人运动后抱怨肚子疼、腿抽筋等,其实是乳酸排不出去导致肌肉酸痛。此时通过按摩腹部,促进血液回流内脏,尤其是肝脏的血液循环加快后,可加速对各种代谢废物的处理,也能在最短的时间内将积在肌肉表面的乳酸带走,加快身体恢复。

西瓜也能降血压



这是因为西瓜中含有抗高血压成分的瓜氨酸,瓜氨酸在人体内变为精氨酸,然后在血管内皮细胞一氧化氮合酶催化下转变为血管扩张剂一氧化氮,促进全身血液循环畅通。而且西瓜中含有大量水分(91%),具有解渴利尿作用。所以常吃西瓜可以起到辅助降压作用。

红灯

肠胃肝病患者慎吃笋



笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维等特点。但因为笋还含有难溶性草酸钙,会对胃粘膜产生刺激。所以,对患有胃肠疾病及肝硬化的患者来说,可能是致病因素,容易造成胃出血、肝病加重等不良后果。

竹炭并无排毒功能



竹炭的大颗粒只会从消化道排出,不能被肠道吸收。医学专家指出,不能证明竹炭食品对人体有益,食用竹炭食品还可能引起肠胃不适或便秘,而一旦所使用的竹炭粉中掺入一些杂质或有害物质,也可能对身体造成伤害。

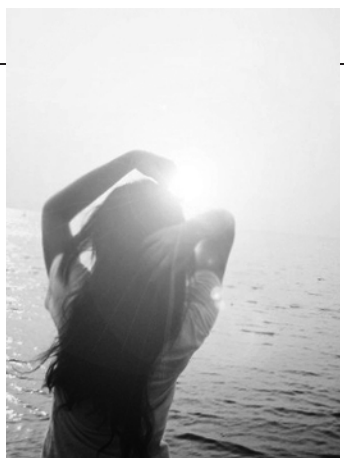
健康资讯

春季抑郁症 高发

在春季的各类精神疾病中,抑郁症较为常见。忧郁是一种情绪上的“感冒”状态,常来得突然又隐秘,令人在不知不觉中失去了自我。

春季气压低,容易引起人脑激素分泌紊乱,多变的天气会导致人的情绪波动较频繁。而且春季人们的压力也比较大,春节后人们都怀着美好的愿望,但是几个月来没有什么转机,性格内向或者暴躁、不自信的人更容易精神紧张,出现焦虑、睡眠障碍、食欲不振等症状。

预防春季抑郁症,除了去心理咨询科进行疏导治疗、认知治疗、音乐治疗、发泄疗法外,专家特别建议应该多吃蔬菜多晨跑多走出家门,融入春天生机勃勃



的大自然。“吃蔬菜可以疏通肝气,晨跑可疏通筋骨、抒发情绪,多出门晒太阳可以驱除烦闷情绪,因为阳光是一种电磁波,犹如一种天然的‘兴奋剂’,对身心健康大有裨益。”

尽管忧郁症就像发烧感冒一样是一种常见的心理疾病,但是我们还是要当心,如果出现失眠、烦躁、持续情绪低落等症状三个月以上,应当提高警惕及时寻求心理医生的帮助。

教你几招赶走压力

没赶上公交车、约会迟到了、信用卡又该还了、工作还没做完……现代人每天都面临着重重压力。其实,也许几个小小的“花招”就能让你的心情放松下来。

首先,少吃多餐。长时间不吃东西会造成血糖下降,刺激压力荷尔蒙分泌,因此要注意保持血糖稳定,而最好的办法就是少

吃多餐。

另外,要尽量让自己开怀大笑。人们都说笑是最好的药物,它能减少压力荷尔蒙,提高免疫力。

如果你经常感觉压力太大,一定要运动起来。但要注意科学安排时间,比如把跑步等剧烈运动安排在早晨,轻度运动安排在晚上,以免入睡困难。(新华)

偷懒理由多 全都站不住

很多人知道健身重要,但坚持不了多长时间就以种种理由放弃。以下最常见的几条理由,看看是否戳中你?

理由一,工作太忙,没时间健身。事实上,健身有助于提升工作效率,达到事半功倍效果。理由二,做家务,没时间健身。专家说,

只有把自己锻炼得健康才能更好地顾家。理由三,健身不一定能瘦身。专家说,健身的好处不只是燃烧热量,它还能使人精神愉悦、体质增强。这些理由不过是偷懒的借口,全都站不住脚。要想实现健身计划,就必须把锻炼身体看作是很重要的事。(新华)