

中考本周末即将到来。考场如战场，要想在战场上获得胜利，取得好的成绩，其实七分靠水平，三分靠发挥。在考前这仅有的冲刺阶段，考生和家长有哪些需要注意的地方？应对考试有哪些可以提前准备的技巧？哪些方法可以消除紧张情绪？记者采访到资深家教专家郭清温，听他传授一些考前妙招。

保持原有节奏 消除紧张情绪

距离中考还有几天时间，不少考生抓紧搞突击。对于这种现象，郭清温并不提倡。“这个阶段复习备考也是有技巧的，千万不要再去抠难题。而是要保持原有的学习、备考节奏。

“考试前，也有些家长为避免小孩过度劳累，会劝考生不要过多复习，去休息。其实，猛用功和不用功都是不对的。”郭清温表示，猛用功会造成身体疲劳。过于放松，会导致知识点的遗忘，大脑会进入一种空白状态。“所以还是不要轻易改变自己的复习节奏，要看书本直到考试结束。”

考生的紧张情绪还可能由外界干扰造成。“所以，家长不要过多干涉小孩的备考状态。”郭清温介绍，不要太多议论考试的话题，不要过多的嘱咐。太多的叮嘱，不管是鼓励还是严厉的话语，都会给考生的情绪造成变化和负担。

此外，郭清温还特别强调，考生走出考场不要对答案。“不管是正确还是错误，对答案都会干扰考生，对下一门考试产生影响。考生在考场上要集中精力答卷，出考场要集中精力准备下一门考试。”

“考试期间，家长不要问孩子‘考得怎么样’，也不要故作轻松说‘没事没事’、‘妈妈支持你’、‘准备下一门’，什么也不问是最好的处理方法。”郭清温介绍，如果孩子考得好，千万不要沾沾自喜。要知道，你好，大家都好。如果孩子考得不好，

中考冲刺 家长孩子该怎么做？

家教专家传授应考秘籍

□本报记者 盛丽

也不要自暴自弃。可能大家都不好。考试期间不要考虑考试结果，也不要跟同学核对答案，最好也不要跟老师交流考过科目的情况。

准备考试技巧 应对各种突发

一场考试，不仅考查学生对于各门功课知识点的掌握，还会考查考生是否掌握一定的考试技巧。“对于考试考生要保持良好的竞技状态，也要掌握一定的应考策略。”郭清温说。

对此，郭清温也总结了一些考试技巧。“比如，草稿纸并不是废纸，它有很大的作用。在做数学的时候，有的同学会想不出解题思路。这时，草稿纸就发挥了作用。不要愣在那里干想，要动手琢磨。”

关于解题顺序，郭清温也有自己的思考。“考试答题顺序很重要，特别是遇到难题的时候，

有些考试会发蒙，有的则非要和难题较劲。这都是错误的做法。”

郭清温说，“不是有这样一句俗语‘柿子要捡软的捏’，答题也一样。要先把容易的题做完，拿到分。之后，再做相对难的题，特别难的题放到最后再做。这样的安排，可以确保拿到更多的分数，在做最后的难题时也相对轻松。”

后勤保障充足 考场提前踩点

一场考试要想进展顺利，后勤保障也是不能轻视的地方。后勤保障绝不仅仅是家长，这其中也包括考生本人。“比如，准考证忘记怎么办。还有考生和家长要提前去确认考场，到周边踩点，了解周边的交通情况。天气如果变化，带上雨具和外套，避免着凉。”

对于备考和考试期间的饮食，郭清温建议：“还是要保持



郭清温

《清华学爸教子经》一书作者，曾被评为北京市西城区好家长。资深家教专家。

平常的习惯，不要轻易改变。有的家长觉着小孩考试辛苦，做些大鱼大肉的补补，但是平时小孩根本不吃这些，很有可能不适应。而且突然过度关注考生的饮食，还可能造成考生的负担。”

“还有，铅笔、钢笔、直尺、三角板、量角器、橡皮等等答题工具也有需要注意的地方。特别注意铅笔必须是2B，千万别买到假货，以免出现用假笔电脑无法识别的现象。”郭清温提示，进考场前要控制喝水，以免不断上厕所。安排好考试期间的生活安排。尽可能不要感冒了。吃饭，尽可能跟平时一样。考试时一定要提前到达考场，千万不能迟到。

关于家长陪与不陪考生去考场，这点郭清温表示，还要由孩子决定。考试期间，孩子的睡眠、运动和家庭气氛跟平时一样即可。孩子考试期间，家里不要接待外来客人，家长尽可能不要出差。家里备一些防暑降温、治拉肚子的常用药。孩子可以随身带人丹、风油精之类。

【健康红绿灯】

绿灯

增强免疫力从饮食下手



建议每日摄取酸牛奶2小杯，蔬菜5~8种、水果2~3种，每日摄入一种粗粮约1两、一种薯类约4两。隔日吃一次深海鱼，每次约2~3两鱼肉。每日3个核桃或15粒花生等硬果摄入。每日1个全蛋，2~3两精瘦肉。隔日一次豆类摄入。此外，记得保证充足的睡眠。

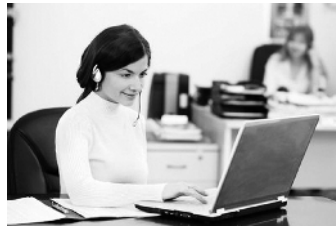
缓解汗脚的小妙招



注意鞋袜的透气性，确保鞋子大小适中和多让双脚得到休息，足部过分受压可加剧流汗。袜子要保持干爽，最好是棉或其他吸湿材料制成。鞋应以真皮、帆布或其他透气材料制成，不要穿塑料鞋。鞋子一天一换，同时将前一天的鞋子充分晾晒。

红灯

办公室恶习赶快改掉



在办公室养成的恶习会带来一箩筐的危害。恶习一：工作时间戴耳机。可将耳机换成小音响；不要轻易使用别人的耳机，以免交叉感染。恶习二：手机常放在身上。把手机放在抽屉里，出门把手机放包里。恶习三：咖啡、浓茶喝太多。咖啡、浓茶应避免多喝，每天控制在2杯以内。

吃炒鸡蛋一次别太多



很多人喜欢吃煮鸡蛋的时候，心里面很有数，可是一吃炒鸡蛋，就不知不觉吃多了。儿童、孕妇和运动量大的人，对蛋白质的需求量高于常人，可每天吃1~2个鸡蛋即可。血脂异常或肥胖者，建议每周吃2~4个鸡蛋较为合适。



丰台工商分局针对海鲜市场内“花式”绑绳增重螃蟹进行专项检查

捆绑、缺斤短两等问题方面也多次对市场主办单位进行指导，要求市场主办方统一制作公示牌，所有销售水产品的商户必须在摊位前悬挂公示牌，在公示牌上明示水产品净重、毛重销售价格和按斤(个)销售价格，由消费者自行选择购买方式。

目前针对螃蟹捆绑的问题，无相应的法律法规依据支持处罚。分局依据职能，立即采取以下措施：一是向市场下发行政提示，要求市场主办单位对场内经营者加强管理；二是加强公示牌

的管理，要求商户明码标价，明确按斤(个)销售价格或净重、毛重销售价格；三是要求市场加强市场内公平秤的维护和更换，且有人值守；四是张贴横幅加强宣传以提示消费者；五是约谈辖区新发地、岳各庄、京深海鲜等批发市场，要求市场主办单位提高认识，制定有效措施，进行专项治理，常抓不懈，全面规范市场秩序。

在以后的监管工作中，分局将举一反三，规范市场商户经营行为。一是将对全区农副产品市

场开展专项治理，严厉查处市场内各类违法行为；二是联合质监、食药等相关部门，约谈辖区农副产品市场，依据职能开展行政指导；三是与媒体记者进行沟通座谈，听取媒体角度的意见建议，进一步促进市场规范管理；四是向农业部门以及上游产地通报相关情况，加强源头治理。

韩莹



遗失声明
北京世比亚工程技术有限公司(营业执照社会信用代码:911101057376505264)不慎遗失外商驻京备案登记簿一本。特此声明作废!
北京世比亚工程技术有限公司

公告
公司员工富军,身份证号:1526321969****319,不执行公司制度,违反《员工手册》,在办公群发布恶意、污秽语言,顶撞、辱骂、威胁同事及领导,不服从管理。依据《劳动合同法》第四章第三十九条规定,公司决定于2017年6月16日起,与富军解除劳动关系。特此公告。
北京诚智慧中物业管理有限公司第三分公司

公告
王柳亚同志,请自本通告刊登之日起7日内到单位报到上班,如逾期不到,单位将依据安人[2010]105号《北京市设备安装工程集团有限公司劳动纪律及奖惩暂行规定》进行处理,责任自负。
北京市设备安装工程集团有限公司
2017年6月20日