

教育专家细说中招志愿填报

梯级很重要 志愿梯度一定要拉开

本报讯(记者 王雪 通讯员 尹正驰)5月30日9时至6月6日18时,全市中招考生可凭本人中招准考证号和密码,登录“高中招生平台(<http://gzzs.jyt.henan.gov.cn>)”中的“考生服务平台”填报志愿。逾期网络系统自动关闭。如何填报中招志愿?填报中招志愿有哪些诀窍?记者就此采访了我市教育部门相关专家。

“多批次填报志愿”很重要

今年中招,中心城区志愿批:第一批次志愿,考生可在17所招生学校中同时自主选报第一、第二、第三共3个志愿学校,且三个志愿学校不能为同一所学校。第二批次志愿,考生可在招生学校中自主选报2个志愿学校。第三批次志愿,考生可在市一中中西国际班、市一中中加国际班、市二中中日国际班中自主选报

1个志愿;同时,可在民办学校中自主选报2个志愿学校。

考生报考批次志愿学校时,须在“是否同意调剂”一栏填写自己的意见。

省提前批,市、县提前批,县志愿批(或中心城区志愿批),考生可同时兼报。多批次填报志愿,可以给考生提供更多的录取机会,以进入高中学校就读。考生前一批次已被录取,不再参与下一批次投档。

梯级很重要 梯度要拉开

面对如此众多学校,究竟应该如何填报中招志愿?

我市教育部门相关专家表示,填报中招志愿时,必须做到:中心城区第一批次3个志愿要有梯级,要拉开梯度,第一志愿“冲一冲”,第二志愿“稳一稳”,第三志愿“保一保”。

诀窍一:第一批次志愿学校要有梯级。第一批次第一志愿学校,可以选择冲一下。考生可参考自己在学校一模或二模考试中的位次及往年某高中的录取分数线,综合考虑决定要冲刺的志愿学校。第一批次第二志愿学校最好能“十拿九稳”,确保能被心仪高中学校录取。综合考虑每所高中学校的招生计划、地理位置及管理风格,要确保志愿有效。第一批次第三志愿学校一定要能“保底”,也就是说要保证有学校上。

诀窍二:第二批次志愿学校,均为公办学校,可以根据自身的实际情况来选择报考。第二批次志愿学校,考生可在公办高中学校中自主选报2个志愿学校。多层次的志愿设置,让考生多了进入普通高中就读的机会。第一、第二批次志愿学校均为公办高中,收费相对较低,考生应根据自身情况进行报考。

诀窍三:选择第三批次志愿学校,均为高收费志愿,考生要充分考虑到实际情况,征得家长的同意后再决定是否填报。第三批次志愿先录取高收费国际班志愿,然后录取高收费民办学校志

愿。学生要结合家庭实际情况和自身发展规划,谨慎决定是否填报国际班志愿。一旦被国际班志愿录取,后面的民办学校志愿将无法再录取。

诀窍四:第一批次第一志愿要反复斟酌好。模拟考试在某心仪高中学校录取线上下徘徊的考生,报考志愿更要谨慎。如果报得科学,可以享受到分配生降分录取的优惠。例如,模拟考试成绩差一点点够市五中,就可以把第一志愿报市五中,不要不顾实际情况盲目冲市一中,因为第一志愿可能享受到分配生政策,如果盲目冲,可能会造成志愿浪费。一旦报到第二志愿,在第一志愿不能录取的情况下,第二志愿只能按统招招生来录取。

总而言之,考生可参考往年的高中学校投档线,结合自身的兴趣、能力、学习积极性,慎重填报中招志愿。最主要的是考生要结合自己在本学校的模拟考试排名情况来更为科学地填报自己的志愿,充分听取老师和家长的建议,最后由自己在网上进行填报。需要提醒考生的是:适合自己的教育才是最好的教育,适合自己的学校才是最好的学校,考生一定要保持理智,不轻信任何许诺,根据自身情况来填报志愿。

如果考生不能被普通高中学校录取,考生还可以选择职业中专就读,将来通过对口升学,同样可以实现人生理想。②3

心理专家考前支招 帮助考生赶走焦虑

□本报记者 王渊博 通讯员 张馨月



高考、中考决定着万千学子和家庭的希望和前程,学生面对的不再是普普通通的考试,而是被赋予了太多的意义,考试前各种心理问题、精神问题已不是个案,家长和学校也越来越重视,希望得到专业的浅显易懂的指导,南阳市中心医院精神心理专家席海龙就常见一些考前问题进行整理、解答,希望给广大考生和家长提供帮助。

◆马上就要高考,感觉压力很大,夜间容易失眠,有时会做噩梦惊醒,我该怎么办?

答:失眠是我们在压力大时很常见的一种表现形式,噩梦更是潜意识里焦虑的表达。身体在用这种方式告诉你,你太焦虑啦!其实焦虑与否,考试就在那里,不会因为担心而推迟或变难,与其关注不可知的未来,不如着眼于当下,养成良好的睡眠习惯:1.保证规律的生活作息和睡眠环境;2.养成良好的睡眠习惯,睡前做几组深呼吸放松练习,读一本枯燥的书籍,有助于入眠;3.纠正对失眠的错误认知,例如:过了12点就肯定睡不着了,白天喝了咖啡就断定自己没法入睡了,做梦代表我没睡着等,学会积极的心理暗示。

◆最近总是觉得很疲惫,一打开课本就心烦意乱,无法集中精神,我该如何改变这种状态?

答:觉得疲劳了,那就放松一下,一直处在疲劳状态很容易心烦意乱,导致事倍功半。不如给自己做一个“学学玩玩日程表”,根据自己的学习特点,做好时间管理,把时间切割成块,劳逸结合会更加高效。如果觉得开始复习时存在启动困难,那不妨从感兴趣、简单的内容开始吧,逐步增加难度,不管难易与否,不钻牛角尖,保持积极心态。

◆每次一开始考试,我就想上厕所,而且越担心就越想去,这该怎么破?

答:考前上个厕所,轻装上阵,有利于考试。如果考场上频繁想上厕所,影响了考试,可尝试以下三个步骤:意识到自己正在为想上厕所担忧;深呼吸,专注自己的呼吸;不去评判脑中冒出来的杂念。接下来再把注意力转到题目本身。

◆考试的时候,我不能看时间,一看时间就紧张,但是不看时间又不行,这该怎么办?

答:这是自己不够自信及焦虑的一种表现,可以按照以下三点来做:考试前的模拟训练要看到自己的优势所在,体察自己在知识掌握中哪部分或者考试中哪部分比较擅长,强化自己的自信心,减少恐惧。考前做模拟训练过程中,估计每部分需要的时间。考试中基本按照计划进行,如果看了时间有偏差,自我警示,“做我擅长的,我可以。”

◆爸妈总是监督我学习,在身边唠叨,我经常和他们争吵,有什么办法能够缓解紧张关系?

答:这些都是“爱的唠叨”。其实父母也很紧张,有些不知所措。建议你分派点小任务给他们,比如告诉妈妈你想吃的时令水果、当季蔬菜,让她买一些回来,吃的时候要不住赞美她,如此可口的食物让你精神百倍。去洗澡的时候,在浴室里一边搓泡泡,一边唱唱喜欢的歌吧,让疲劳的身体和紧张的神经都得到最大程度的释放。

◆最近的模拟考试成绩相比往常有所下降,我该如何调整心态?

答:要避免“放大化”,觉得这一次没有考好就说明自己什么都不会,以后的考试也都完了。也许只是这次考试刚好有些内容自己没有掌握好而已。不要止步不前,一直为已经过去的考试苦恼,而要把注意力放在后面的中考上,抓紧时间梳理自己的知识体系,对照本次考试的失分处查漏补缺。

◆我的成绩不太稳定,考上心仪的学校比较有难度,我非常害怕,不敢参加考试了,怎么办?

答:我们最好是能在考试之前好好思考一下造成自己成绩波动的原因,是情绪影响、注意力问题、还是某些知识点掌握得不够扎实。正确的评估能够指导你做一些改进,也能帮助你调整更切合实际的目标。适度的焦虑能帮助我们取得更好的成绩,只要在考试中发挥出正常的水平,就会有实现梦想的希望,但如果因为害怕而没有参加考试,进入心仪学校的可能就是零了。②3