

杭高、杭二中、学军中学5位名师讲解高考前复习核心要点

国家级营养师：最后时段不要改变孩子饮食习惯，菜品越杂越好 心理辅导老师：家长要淡定，少说话多倾听

高考前最后阶段，考生基本都已经过系统复习，这段时间该关注哪些重点内容？如何掌握复习的节奏？

我们邀请杭州高级中学语文老师许涛，杭州高级中学教务主任、数学老师费红亮，杭州第二中学英语教研组长黄科老师，杭州学军中学的彭湘萍老师，杭州第二中学的理综组长范成强5位名师，讲解各科目核心要点。

杭州师范大学附属中学国家级营养师张高峰，学军中学专职心理辅导老师邱许超分别就考前饮食、心理调整等方面，给考生带来临考前的专业建议，希望对考生有所帮助。 记者 张娜

杭高语文老师许涛 语文写作，要能说服人打动人

杭州高级中学语文老师许涛，总结得很细致，他说，语文学科有自己的复习特点：首先是夯实基础考点，可以回归第一轮复习的重点，注意基础知识，拿下一切该拿的分。接着，需要沉淀写作的亮点，从技巧、语言、素材、立意四方面入手。

技巧方面，写作要体现几种技巧，比如对比强化，有对比文章才有立体感；懂得辩证说理，采用两分法，不能走极端。

语言方面，苦练四类句子，对仗句、排比句、援引句、比喻句。其中比喻句太重要了，一个比喻，就会让你的语言亮点马上显现出来。

素材方面，要抓住不平庸、多角度的素材，注意普适性，这些素材最好能用在任何文章里。有个学生喜欢文章最后这么结尾：“记得罗曼·罗兰曾说过一句话：看清这个世界，然后爱它。那就让我们带着浓浓的爱出发吧。”很多类型的作文，都可以用上。

立意方面，要注意审题，找准点再使力，否则容易偏题。

许老师说：“写作中，最重要的能力是阐述自我观点的能力，能说服人或打动人。一般来说，高中作文偏理性，晓之以理，说服力要强。此外，审题能力、呈现亮点的能力也非常重要”。

杭二中英语教研组长黄科 英语：多花时间背范文

杭州第二中学英语教研组长黄科老师，对英语的复习有两点关键总结：

一、高考词汇要熟悉，拿着考纲规定的词汇梳理一下，不熟悉的词汇需要加强记忆和练习。

二、写作还是重头戏，多花点时间，背背范文，多练手。英语课文可以作为素材，精读课本，有效。

杭高教务主任、数学老师费红亮 数学：把平时做卷子当高考，调整考试状态

杭州高级中学教务主任、数学老师费红亮，带过多年高三，经验丰富。他说此时数学复习的重点：

一、看考试说明，样卷上有哪些知识点，要明确考试范围和结构。

二、训练考试的状态。高三初期还可以多刷一些题，训练水平，但现在要把考试的感觉调整好。比如做卷子时，就要当成在高考。中途不要喝水、听音乐等，要全身心投入。看看各题所用时

间，有个合理分配。把平时“高考化”，到了高考才能“平时化”。

学军中学老师彭湘萍 文综：加强对材料的分析能力

杭州学军中学的彭湘萍老师，有30年教龄，带了十多届高三。对于文综的复习，她建议：

一、对材料的阅读和分析能力要加强。不少同学的错题，大部分是因为材料没有准确阅读，失分很多。所以看错题时，做好原因分析，是概念不懂，还是原理使用不准确，或者是审题不仔细。

二、题目不用大量做，有针对性复习，比如地理要多看图，中国地图、世界地图等，还有专业性的资料图，比如气候图、板块分布图等。

杭二中理综组长范成强 理综：给试卷做好时间划分

杭州第二中学的理综组长范成强说，今年是传统高考最后一年，命题方向会求稳。比如生物方面，实验题的套路和往年一样，要写完整的实验步骤。

注意，训练自己分配好考试时间，把卷子划分成几个时间区块。理综满分300分，要考150分钟，粗略算下，一分钟要拿2分。有道18分的题目，就要耗时9分钟。超过9分钟，自己就要掂量一下了。平时擅长的部分，时间安排紧一些。不擅长的地方，时间宽松些。不过，还是根据个人习惯，因人而异。

菜的种类杂 营养更高

饮食方面也是有讲究的。杭州师范大学附属中学的食堂，高三学生在独立一层。菜品种类、营养搭配等方面，都是营养师精心安排。现在每周发一次水果，昨天发的是两个雪梨、一个火龙果、三个油桃和两个香蕉，这是一个星期的量。

学校餐饮部的营养指导师张高峰，是国家高级营养师，他为高三学生准备一日三餐，有很多技术含量。张老师说：“家长们都知道，不要在这最后时段，改变饮食习惯，防止孩子不适应。在保证原有习惯的前提下，菜的种类越杂越好。”

张老师帮我们分析了一日三餐的搭配技巧。

早餐要吃好。上午第三节课时，往往同学们血糖会降低，反应会迟钝，吃好早餐，就能避免。早餐要干湿搭配，一顿丰盛的早餐应该是：牛奶、鸡蛋、肉包、蔬菜。没有蔬菜，吃点地瓜、玉米等杂

粮也好。

中餐要吃饱，能量要达到全天的40%。多吃些富含膳食纤维、维生素D的菜，猪肉类、鱼类、禽类、蛋类，搭配蔬菜。比如一顿中餐有海带排骨、香菇炒油菜、米饭、水果，就挺好。

晚餐的饭量和睡觉早晚有关。高三考生往往睡得迟，晚餐不要吃太饱，不利于复习，最好吃些利消化的东西。一顿合理的晚餐是：清蒸鱼、蒜蓉菠菜、拌腐竹、绿豆汤、水果。到了22:00，补充些夜宵，浓汤、煲类，不要太稀，保持体力。

家长少说话 可以写纸条为孩子加油

邱许超老师是学军的专职心理辅导老师，她说考生的考前焦虑很正常，有几个放松的小技巧，教大家：

一、腹式呼吸。说简单点，吸气时肚子有突起的感觉，呼气时肚子有扁下去的感觉。可以随时随地进行，不受限制。而且，注意力放到呼吸上，就能对考试等转移注意力了，简单、有效。

二、运动是最好的放松方式。学累了，不如操场上跑几圈，场地转移，会带来情绪的转移。出一点汗，也利于身体调节。

三、要午睡。一般来说，考生都会睡眠不足，中午睡10分钟的效果，能抵夜间睡眠的30分钟到一小时。午睡保持10-30分钟。

对于家长怎么做，杭高的费红亮老师也有一些建议：

“第一，家长一定要淡定。看到孩子模拟考有波动，有家长就紧张了，不少家长比孩子还焦虑。其实家长要明白，有水平的孩子才有波动，比如前十名。后十名一般不会有波动，一直在后面。每次考试，一个选择题的错误，都可能导致名次变化很大，家长不要太在意，把焦虑情绪传给孩子就不好了。

“第二，少说话，多倾听。话说少一点，有时可以写出来，贴在冰箱上等，效果较好。这里写的话，不能关注成绩，要关心孩子的身体和状态。

“第三，多陪孩子散步，既增进感情，也能放松心情。”

又到一年高考时，曾经有位校长在高考前这么寄语学生，让很多人深有感触，这里也送给各位考生，祝大家好运！

“多年过去，当再回首高考时，实质上并没有考得好与差的说法，而是一群年轻人拿着同一份试卷，决定你去哪一座城市，和谁相知，相遇，相爱。所以，放轻松些，成功一定属于你们。”

美国课堂中国体验班今夏登陆杭城 原汁原味感受全真美式教育 本周日邀你免费体验

传说中，在美国课堂上，学生可以随意而坐，随时发问，甚至指出老师的错误，老师也不会生气还会表扬；老师从不板着脸，还会和学生一起游戏；没有家庭作业，没有趣海战术，都是启发式的问题……

这是真的吗？这一次快报邀请你零距离接触美国课堂！

美国课堂中国体验班 ACEC 项目，由尼森国际聘请美国最高教育奖——总统教育奖获得者 Barbara Ritter 女士共同打造并担任总顾问，致力于把美国课堂的活跃氛围和上课方式引入中国，邀请一批有丰富教学经验的美国中小学教师亲自授课，学生可以全真体验原汁原味的美国课堂，了解美国人文、历

史、地理及文化，学习地道美语，塑造美式思维。自2014年登陆北京、深圳、广州以来，受到了家长的热捧。

今夏，ACEC项目由都市快报引入杭城，将在7月31日至8月8日开设一期夏令营。为保证教学效果，营地特别设于软硬件都过硬的杭州绿城育华小学，寄宿和走读两种模式可选。

本周日(5月15日)下午2:00-4:00，将在浙江大学玉泉校区永谦活动中心召开特别宣讲会，邀请美方教师代表及知名教育专家现场介绍，先期体验。现邀请50名家长免费参加，先到先得，报名电话：0571-85053885，18757172748(王老师)。或扫快报教育二维码留言报名均可。



请扫快报教育
二维码报名

美丽人生，从卓秀美眼开始

——卓秀美眼“非手术祛眼袋”，改善眼部困扰！

随着美眼业的火爆，人们对美眼技术的要求也不断提高，卓秀美眼以非手术祛除眼袋、眼纹成为行业的代表。卓秀美眼始建于2000年，是一家专业眼部护理连锁机构，现已成为一家集科研、生产、销售、培训、专业服务于一体的专业美容企业。

卓秀美眼经过15年的努力，已经拥有专业的化妆品生产基地和科技项目研发基地，发展了以直营为主要模式的女性专业美眼连锁店。目前，卓秀美眼在北京、上海、香港、广州、长春、

沈阳、哈尔滨、杭州、乌鲁木齐等大城市拥有上百家连锁直营店。时代的变迁，让美眼业日趋火爆。面对人们对美眼的迫切需求，卓秀美眼 ZERF 护理新技术应运而生。这是爱美者走出杭州卓秀美眼之后美丽心情的真实写照。面对美眼机构鱼龙混杂、良莠不齐的混乱状况，想改善眼纹、眼袋、黑眼圈的爱美一族们，在卓秀美眼亲身体验了美眼经历。全新的美眼方式更加个性化和精细化，让爱美者可以安

全放心地享受美丽蝶变。卓秀美眼提供给女人的是无微不至的身心抚慰，奉献给世界的是不尽的魅力与梦想。

15年来，卓秀美眼一直专注于眼部抗衰领域。技术总监蔡光欣对美容业有丰富的经验，拥有多项专利，他发明的 ZERF 护理仪（专利号：ZL201320116526.7），专业对付眼纹、眼袋、黑眼圈。遍布全国的直营连锁机构、优惠的价格、高性价比是卓秀美眼的竞争优势。卓秀美眼所有美容机构均为连锁直营店，减少了诸多中间环节，让顾客更实惠。

卓秀美眼热线：
86085775、83520202、86477222