

轻松迎中考：适当“热身”找找考试感觉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E8_BD_BB_E6_9D_BE_E8_BF_8E_E4_c64_237124.htm 中考前几天考生该如何安排自己的时间，如何进行自主复习？武汉市红钢城中学校长林本富建议，考前几天时间里，考生每天不妨适当“热热身”，找找考试的感觉。复习回归课本 林校长说，不少考生认为，反正没几天就要考试，想复习也来不及了，不如彻底休息放松。其实这样做并不好，因为彻底的休息使考生的“生物钟”发生变化，不易进入考试状态。建议考生制定好作息时间表，把每天复习功课、参加文体活动、休息睡眠的时间安排合理，按计划行事。林校长还提醒考生，学会抓住最佳记忆时间。一般来说，早上起床后半小时及晚上睡前半小时记忆效果最好。建议考生在这两个时段复习最关键、最重要的课程内容。从现在开始，考生应对照考试说明，重新回归课本。从头到尾将书认真阅读一至二遍，边读、边想、边推敲，将课本中的规律、概念、定义、公式、实验等，该记的必须记住，该背的必须背熟，力争基础题不失分，保证中考的得分率。将复习以来的考试试卷装订成册，将做错过的题目再“回炉”一遍，一道一道过关，分析产生错误的原因，明确相关知识的漏洞，直到弄懂、弄会为止，这样错误就会变成财富。考前“热身”有必要这几天，考生不妨适当为中考“热身”，找找考试感觉。按照中考科目的考试时间安排自己的复习时间。这样有助于在考场上正常发挥。林校长称，有些考生认为已经做了好几个月的试题了，临考前几天不用做了，看看就行了。其实不然，这样可能会导致“手

生”，令考生在考试中抓不住感觉，进而影响发挥。100Test
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com