

教育专家建议：“十一”长假高三生做好三件事 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/272/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E8\\_82\\_B2\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_272279.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E6_95_99_E8_82_B2_E4_B8_93_E5_c65_272279.htm) “十一”长假即将到来

，不少高三生对如何安排假期感到茫然，一些教育专家建议做好3件事。见见亲友 补补亲情 人大附中培训中心主任王志祥建议，高三生要补“亲情课”。他说，高三生学习压力较大，一些学生在学校寄宿，忙于读书，疏于与父母沟通。良好的家庭氛围是考生复习备考的动力。趁着父母也放假，考生可以多与父母沟通交流，从他们那里获得信心。假期和朋友同学见面的机会也较多，考生可以利用这些时机，多与朋友聊天，获得精神上的支持，避免孤军奋战。有的考生心里有“结”也可利用这个机会解开它，卸下心理包袱。“十一”长假结束后，不少学校都会安排月考，考生可把假期当成自己的“加油站”，为自己打气。适度放松 合理作息 北方交大附中老师苏曲光认为，高三生要合理安排假期，劳逸结合，给自己加加油。适度放松能提高学习效率，比如去看自己喜欢的电影或听音乐会，都会对紧绷的神经起到调节的作用。此外，与同学、朋友一起逛街或聊天也可把压力释放出来，在假期结束后有个轻松的心情继续学习。适量运动也是一个不错的选择，喜欢运动的学生可松弛紧张的神经，有利于增强记忆。感觉平时睡眠不足的考生，也可以利用假期补补觉，养精蓄锐迎接新的挑战。今年考上清华大学的复读生小陶说，高三切不可因放假彻底放松自己，如果玩过头，将会影响开学后的学习。他去年国庆节给自己定了一个比较合理的作息时间表，把学习、娱乐等活动作了细致安排。每天安

排好语文、数学、英语等科目的学习时间，学习累的时候跟同学聊天、打打篮球等。反思学习 做做错题 考生可以静下心来，认真分析自己进入高三后的学习方法是否得当，开学时制定的学习计划是否合理，认真规划高考前的8个月时间。可把开学以来学过的知识大致梳理一下，找出薄弱环节，利用假期补补。学生可将学习笔记、各类试卷按学科将知识进行分类归纳，总结易错题的失误原因，掌握主干知识题的解题规律，以便以后有针对性地操作相关题型。长假结束后，考生可带着未解决的问题和老师沟通。北京新干线学校校长冯建认为，高三生国庆期间学习可依照“三多两少”原则进行。即多看旧题(已做过的题目)、多找典型题、多查问题；少做题、少挖难题。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](http://www.100test.com)