

高三复习不是“热剩饭”

新学期已经开始,对于高三学生来说,意味着高考一天天的逼近,如何在倒计时中最大可能地提升自己的成绩?今年考入名校的高分考生的经验,或许值得借鉴。



近日,来自上海的汪忆辰在论坛上发帖,向高三学生介绍自己的学习经验。今年,汪忆辰以571分的成绩考上了清华大学,就读计算机科学与技术专业。他认为,高三复习不是简单的“热剩饭”,而要掌握一定的学习技巧,科学的复习。

汪忆辰说,高三刚开学正是第一轮复习的开始,同学们通常会发现,自己在高一、高二学过的许多知识都有点印象模糊了,甚至有些内容好像没学过一样,其实这都是正常现象,高中的学习进度快,不断有新的内容覆盖

旧的记忆。但是,忘记了不要紧,只要当初在正式学习时认真掌握理解了,在老师的引导下快速回顾一遍就会重新想起来,“正如我的一位老师说的,学习就是不断与忘记作斗争。”

在汪忆辰看来,高三的复习不仅仅是“热剩饭”,更要求同学们在大量练习中培养出解题能力。所以,不要盲目地埋头题海,记住题型、掌握与之对应的思想方法才会事半功倍。

首先,理科老师在复习时不会把重点放在基本知识点上,而是放在知识

补充、解题技巧和拓展性思维上,这与高考动向有关。所以在课堂上一定要积极思考,勤动笔,提高课堂效率。“效率是复习过程中最重要的两个字。”

其次,理科生可以没有特定的笔记本,但一定要有复习提纲,亲亲手写最好。如果是老师的总结讲义或网上下载,一定要一丝不苟、逐字逐句地看一遍,一是为了检查纠错,二是为了使杂乱无章的知识变得系统有序。尤其对于物理和化学,要对各个单元、章节的内容先有整体的认识,再慢慢

把细枝末节的知识点填充进去。

再次,除语文之外,最好每个学科准备一本错题本,把每次大考中犯的错记录下来,分析清楚原因,仔细订正,以备下次考前复习。汪忆辰说,虽然这是一件费时费力的工作,但几乎每位老师、学长都会这么建议,“因为错题本不仅在查漏补缺上最具有个人针对性,而且那些错误不是低级错误就是题目的精髓,比乏味的题型更有价值,还会在心理上起到安慰作用,你会相信自己不会再犯同样的错误。”(专刊记者 王鲁娜)

老师谈学习——

用好课堂45分钟 学会记笔记

高三生的学习生活已过去半个月了。部分高三教师反映,仍有不少学生不能将课堂上的时间有效利用起来。临沂一中的语文老师郑鹏提醒,课堂是获取知识的最主要渠道,同学们应不钻牛角尖,学会记笔记,用好课堂45分钟,才能事半功倍。

郑鹏介绍,学生获取知识的主要渠道是在课堂上。课堂学习效率的高低直接决定着学习的效果。课堂45分钟是老师传授精华知识的时间,每一个45分钟都是不可重复的,时间错过了就不容易弥补。高三生一定要在这个时间段里全身心投入,科学合理用好这45分钟。

很多学生上课听不懂、问题多的原因,往往是没做好相关知识的准备。郑鹏认为,学生如果能够提前预习,知道听课的重点,并将预习时弄不懂的地方标出来,到上课时再重点听老师讲解,这样就可一定程度上排

除接受新知识的障碍,听讲时也会感到比较轻松。

在课上,抄写笔记是必要的,但并不需要将老师的板书全部记录下来。“如果看见什么记什么,势必会错过一些很重要的东西,影响听课效率。”郑老师建议,高三的同学们在课堂上要以听课为主,记笔记为辅,书上有的内容就不要重复记录,要着重记一些书上没有的典型例题和解法和老师重点强调的知识内容。

“还有的学生在听课过程中,遇到听不懂的地方就停下来自己琢磨,而跟不上老师的节奏,这样很可能错过老师后面讲解的更重要的内容。”郑老师说,正确的处理方法是,同学们如遇到没听懂的问题,可先做好标记放一放,等到课后后再向老师、同学请教,这样就不会因某个问题而影响学习其他内容,以确保利用好听课的时间。

(专刊记者 王鲁娜)

萨克·丘比特 做强劲男人

好男人就能打“硬仗”

房子、车子都有了,身体却越来越差,整天没精打彩,大白天就呵欠连天,回到家更像一滩泥摊在床上。那个事早已力不从心了,没几下刺激就“交枪”了,老婆的眼神……唉,捧回个“金山”又有何用? 萨克丘比特是朋友推荐给我的,美国原装进口,在临沂热销了七年,是经过市场验证的,绝对不是市面上的一些炒作的“伟哥”激素类产品。

服用美国萨克丘比特半小时后,就有点蠢蠢欲动,白天也有胀胀的感觉,当晚和老婆缠绵激情,硬如金钢,收发自如,随心所欲!个多小时,终于找回了久违的激情,过后还没有透支疲倦的感觉。刚服用完一疗程后,真是脱胎换骨,生龙活虎,感觉就像回到28岁一样。

经销地址:达仁堂药房(九州商业大厦西50米)、士力大药房、河东康源大药房、河东九州超市百草堂专柜、黄山小区广和堂药店、汤头正元超市保健品专柜、白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜、义堂正元超市百草堂专柜、朱保正元超市药品专柜、半程正元超市漱玉药店、罗庄双月药房、好怡嘉超市北50米路西)、盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北)、册山正元超市专柜、重沟金果超市百草堂专柜、罗庄双月药房、盛庄麒麟大药房、册山正元超市专柜、郯城康源大药房康泰连锁店、苍山康泰大药房、临沂人造革诊所药房、临沂苏果正大二楼保健品专柜、平邑鸿安堂药店、平邑养生堂药店、平邑御生堂、沂南春天大药房、沂水鸿安大药房、莒南美信药店、莒南新华新保健品专柜、费县万寿堂药店、费县巨人保健品超市、蒙阴由由大药房、市区免费送货

真是太棒了!

瞬间激情爆发 5天强劲持久

服用一粒:20分钟后,激情爆发,房事可达30分钟以上;3天内,可重复激情多次,激情之后没有疲劳感睡眠香甜;服用2-5天,白天工作精神十足,晚上持续上演激情且愈加随心所欲。服用一周期:阳痿早泄、遗精滑精、阴囊潮湿、尿频尿急、尿淋漓、腰膝酸软、小腹坠痛,呈现出稳定性消失。服用二周期:上述症状全部消失,思维活跃,操控自如,生理指标呈现健康状态。

郑重声明:近期有顾客反映,到药店购买时,药店营业员以种种理由为了争取提成,推销其他无效劣质、低廉壮阳产品,给顾客身体带来伤害。为保证消费者健康,特提醒购买时,请认准美国原装进口萨克丘比特,切勿上当,如遇此类情况,请拨打8777136投诉,一经核实进行奖励。

萨克丘比特咨询电话:8777136

【科研背景与发现】据世界卫生组织最新统计,全球约有1.3亿糖尿病患者,我国将近3千万,救助糖尿病患者已刻不容缓,2010年,人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“活胰修复因子”。由我国权威的中国国际糖尿病研究总院联合美国胺诺生物制药集团领导的攻关小组,依托英、美现代化实验室,专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关,终于获得全新突破!成功研制出新一代海洋生物药**【胺诺·胰康肽】**。

【临床验证】“胺诺·胰康肽”在全球59个国家同步上市,已成功治愈约200万例患者,其疗效体现在五个方面:1、有效激活胰岛细胞,修复和重组胰岛细胞群,改善组织供血,迅速改善视力模糊、全身乏力、头昏心慌、肢体麻木刺痛、尿频尿急等症;2、及时、彻底清除胰岛毒素淤积,立即终止胰岛损害,消除胰岛素抵

6个月告别糖尿病//全国各地免费送药上门//药到付款//治愈糖尿病的放心药、良心药—胺诺·胰康肽

不需刻意控制饮食水果//一次性告别//终生不反弹

抗。降糖迅速、持久、平稳;3、快速清除血液中过多的甘油三脂、低密度脂蛋白。全面**治疗、预防心梗、脑梗、中风偏瘫等症;**4、全面逆转早期肾病病变,对气阴两虚引起的性功能减退有显著疗效;**5、全面营养、修复受损的组织器官,**包括因长期服用其它药物对肝、肾、胃带来的损伤。无论病史多长,血糖多高,并发症多少,7-15天血糖降至正常,3-4疗程可康复停药。

【病例】欧阳斌 男 62岁:济南退休职工,患病18年,就诊前,空腹血糖21mmol/L,一直服用西药,血糖忽高忽低,由于病情不断加重,出现眼睛模糊,浑身乏力,肢寒畏冷,心慌

气短,最无法忍受的是夫妻生活明显下降。化验糖化血红蛋白16.1%显示胰岛功能衰退,表明病变为中等程度,最后不得不注射36U长效胰岛素,也不理想。万般无奈时,在《中国老年报》看到了我院的医学报道,立即拨打我院电话订购了**“胺诺·胰康肽”**3个疗程,服用7天血糖平稳下降,15天化验空腹血糖5.9mmol/L,2个疗程后科学减除胰岛素,服药3个疗程并发症也完全消除,身体全面康复。

【特别提示】:“胺诺·胰康肽”被世界卫生组织列为《全球糖尿病防治》专科用药。由中国老年协会委托我院开展拯救糖尿病患者的活动全面启动,活动期间,药费优惠50%。凡一

次购2疗程送由中国红十字会提供的纯金电极血糖仪一台或一疗程用药;购3疗程送血糖仪一台并赠送免费治疗金卡。(活动期间每人最多限购3疗程),服用15天无效或不满意,无条件原款退回。10年内偶有复发者可凭金卡享受免费用药直到康复。本品由中国质检协会提供电码防伪标识。(活动截止到9月30号)

热线电话:010—51293208

全国免费电话:400—0558—299

专家手机:18610224968

(可短信订购) 刘教授 林教授

官方网址:www.yk6t99.com

就诊地址:北京市朝阳区八里庄北里78号

中国地区技术指导及诊疗机构:中国国际糖尿病研究总院