

# 合理安排时间 离优秀生更近一步



**考**进重点学校的学生都有一个共同的特质,就是会合理安排时间,不仅局限在课表的时间安排上,零碎时间也可以充分利用起来。那学霸们究竟是怎样安排时间的呢?

半功倍,也不会感觉很乱很忙。

## 抓住早自习 这是记忆的黄金时间

早读是记忆的黄金时间,一般30-50分钟不等。如果只读记一科,大脑往往容易疲劳,效果不好。建议安排二至三项诵记内容,并对时间进行大致分割。

如果今天读语文,遵循“语言学科天天见”的原则,则可以在早自习时间中安排10~15分钟读英语,反之亦然。单科时间如果较长,还可以再做安排。

如读30分钟英语,则可以安排读记单词10分钟,读记课文10分钟,读记笔记10分钟。这样在早读时,每一个时段均有明确的记诵任务,而每一个需记诵的任务都有相对固定的时间去落实兑现,早读时人就“紧”起来了,有条不紊,避免了早读的盲目性、随意性、散漫性,效果自然就好了。

早自习的最后,还可以安排3~5分钟,对整个早读诵记内容进行尝试性复习回忆,对所诵记的内容进行进一步归纳、整理和巩固。

## 抓好每一分钟 空闲时间也能“变”

“时间就是分数”的说法在初中学习中体现得淋漓尽致,1分钟记住一句诗,没准中考就考了,再来一分钟记住一个单词,中考就多得了1分,再给你一分钟看一眼标准答案,高考时回答得更规范了。

1分钟能从哪里来呢?1分钟能做什么?如何利用好你发现的这一分钟?比如睡前、洗漱、走路、等车、坐车、课间……这些零碎的几分钟,都是无数个一分钟加起来的。

那零碎时间该如何安排这些科目的学习呢?零碎的时间,根据时间段不同,要适当安排合理地学习,这样才能事

## 规划晚自习 成绩逆袭不是梦

对于初中生来说,晚自习时间是能自我支配的黄金时间,学习效果如何,直接影响到各科的成绩。大家应该怎么规划才能让晚自习成为成绩逆袭的利器呢?

第一步知识复习。磨刀不误砍柴工,先复习再做作业,效率高。试想,如果一道作业题需要反复翻书才能找到答案,而且因为不熟练出现各种错误,一来浪费时间,二来浪费了作业的价值——检验当天的学习效果。

第二步完成作业。在完成当天的课本内容复习之后,及时检查学习和复习成果是最好的知识巩固行为。先挑自己不擅长科目的作业先做,让自己精力最好的时候去攻克不擅长的科目,对于提高弱科有显著效果。识记性的作业和推算性的作业交叉进行。

第三步课外预习。每天都留时间来预习明天将要学的内容,对即将到来的新知识做到心中有数。阅读教材,了解明天要学的知识,重点看看自己哪些点感觉特别难,做好记号,在听课的时候,重视这部分内容的听课。对照前面所学内容以及预习的内容,看看有哪些知识是与明天所学内容有关联的,抽点时间回看一下旧知识。

第四步总结与规划。每天反思自己哪些做得好,哪些做得不好,才能持续改进,尤其是一些重要考试之后,还要重点反思一下哪些科目要列入补弱的行列。特别值得注意的是,碰到难题一定要有独立思考的过程,切忌一不会就问同学老师。手机绝对不能放在身边,看微博、刷朋友圈,很影响学习效率!

## 家长课堂

## 学习辛苦,怎么给孩子增添营养?

**问:孩子温习很辛苦,该怎么增添养分?**

**答:**营养必定要跟上,但如果天天都是大鱼大肉、山珍海味,孩子的肠胃不一定习惯,反而易导致腹泻、食欲不振。若吃得过饱,食物在肠胃中消化需要大批血液,脑内血液供氧减少,会导致大脑敏感。大脑耗费的能量主要是糖类,而非脂肪。血糖程度低,大脑的工作效率也高不了。所以,恰当补充血糖有利于复习。

**问:如何合理部署一日三餐?**

**答:**在冲刺及测验阶段,有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取十分必要。除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质外,维生素与矿物质也不可或缺。奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品、动物油、米、面以及各种水果、干果、蔬菜等都应普遍摄取,多样性是平衡饮食的保障。既要让考生吃饱吃好,又要注意合理搭配。

**问:是否要给孩子在饮食上变更名堂?**

**答:**有的家长喜欢在考试期间为孩子筹备特殊的饭菜,事实上,考前大换食谱是考生饮食的大忌。食谱变化大,肠胃需要适应期,反而容易影响身体状况。

日常饮食最好不要转变,尤其考前三天,不要忽然吃一些不熟悉的食物或不常吃的食物。考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

**问:考试临近,孩子有些紧张,吃不下东西,该怎么办?**

**答:**人情感紧张时,会导致消化体系功能杂乱,呈现打嗝、反胃、恶心、消化不良等症状。可以让孩子通过漫步、打球等活动的方法放松心情,或在家里听听音乐、看会电视放松心情,还可选择孩子平时爱吃的食品加强食欲。

**问:晚上想给孩子加餐,该留神哪些问题?**

**答:**从晚餐至睡觉,约有4到5个小时。这段时间里,晚餐所吃的食物已基本消化掉,需要弥补。晚间加餐时最好喝杯牛奶,吃些面包、鸡蛋,既补充营养,又起到安神作用。如果喝酸奶,一定要吃了面包后再喝,不要空腹喝酸奶。

## 经验谈

## 消除考试紧张焦虑 这几招必学

**学会放松。**紧张情绪大都是由于患者精神长期处于高度紧张状态,以致大脑部分神经功能紊乱造成的,所以要调理神经,学会放松。

**培养自信。**每天都要用积极的语言来暗示自己。相信自己没问题。如果实在处理不好,也不要过分自责,以顺其自然的心态处之。

**要积极开拓自己的人脉。**多和别人交流,豁达宽容会让你获得越来越多的人脉和财富。

**养成良好的生活习惯。**睡前采取一些有助于提高睡眠质量措施。切忌深夜不寐,胡思乱想,为精神健康一定要养成早睡早起的好习惯。

**加强运动。**积极锻炼,获得一种情绪上的平衡。