

2022年上海春考倒计时 计划招生2400人

记者 朱筱丽

2022年春考进入倒计时。新高考改革以来,每年都有四五万的考生选择参加春考,人数占到所有上海高考生的七成以上。

新高考改革以后,春考的考试招生主要对象转移到了应届高中毕业生上,招生院校从几所扩容到25所,招生计划从几百个扩大到2400多个,并且清一色聚焦本科招生,社会对春考的重视程度随之逐年上升。

春考只考语、数、外三科,考试的

难度系数与秋考相同,都是0.65,三科平均分值都在90至100分之间。

无论是否有意参加春招,都要倍加努力提高外语考试成绩。根据上海高考政策,外语实行一年两考,春考里的外语成绩可以与秋考里的外语成绩相比,较高分值的成绩将被自动计入秋考总分。

春考成绩在2022年1月25日公布。获知成绩之后,考生有一个漫长的寒假仔细思量是否要填报春招志愿。春招志愿可以填两个,录取意愿

强烈的考生要降低期望确保成功概率,意愿不浓的考生可往高填报争取意外惊喜。志愿填报后会根据大家的成绩,公布入围校测的名单,紧接着就是各个高校组织校测,每个同学最多可以拿到2个学校的校测资格;校测结束后,根据校测成绩,加上大三门的的成绩,会公布最终的录取结果。

因此,即使再对春招充满向往与信心,寒假期间仍宜抱着春招不成功的心态保持秋考复习节奏。

■考前饮食小常识

考前忌暴饮暴食

临近考试,很多家长为了自己的孩子也是操碎了心。其实在保证营养平衡的前提下,学生要相应地限制主食的用量,适当增加高蛋白、高磷脂、高维生素食品。除了一般的大米、白面之外,主食还可吃一些粗粮杂粮,如红豆、绿豆、黑米、糙米等,做到合理搭配。

早餐必须有营养

早饭对于同学们来说最为重要。早餐的主食可以是包子、馒头、米粉,所有五谷杂粮都可以;要补充足够的碳水化合物,如牛奶、酸奶,蒸的或煮的鸡蛋;要吃一些水果或是青菜,还可以是少量肉类,因为脂肪类的食物对提高记忆有一定的好处。

中餐不能太油腻

备考的学生压力大,加上缺少运动,很容易引发便秘,所以可多吃芹菜、韭菜等粗纤维食品,因为这些食物都具有调节胃肠的作用。可安排些肉类、鸡蛋、豆制品等食品来补充能量。

晚餐应该要清淡

晚餐最好是稀饭,因为稀饭不仅可以提供很好的营养,又很容易消化,但不要在稀饭里加入皮蛋,因为皮蛋含铅。同时在睡前可以为孩子熬一碗小米绿豆粥,小米含有丰富的色氨酸,具有安眠作用,也容易消化。

吃香蕉可以缓解紧张情绪

很多考生在临近考试的时候往往会特别紧张,心理压力大,这个时候不妨吃些香蕉,香蕉富含维C,可以有效缓解紧张情绪。另可吃些胡萝卜等富含维A的食物来保护眼睛;吃些卷心菜、豆制品可以帮助学生有效增强记忆力;在觉得大脑疲惫的时候,可以吃些大豆,大豆含有维B,可以有效缓解大脑疲劳;感到压力大的时候,可以吃些番茄或者巧克力,舒缓心情,缓解考试压力,切记适量为主。

■重点关注

2022年上海春考重要时间节点

1月8日-10日 全市统一文化考试	线”网站填报志愿	3月9日 各校公布自主测试成绩
1月25日 公布统一文化考试成绩及志愿填报最低控分线	2月22日 各校公布自主测试资格线、测试时间和地点	3月9日-15日 各校网上公示预录取和候补资格考生名单
1月26日 考生网上成绩复核登记	2月22日-23日 考生登录院校网站,按院校规定的时间节点和方式,进行自主测试考试时间和地点的选择	3月16日-17日 按实施办法的相关录取规则办理录取专业信息登记
1月27日 考生网上查询成绩复核结果		8月下旬 考生凭录取通知书到个人档案所在地办纸质档案转递手续
2月中下旬 网上咨询	3月5日-6日 各校组织自主测试	9月 新生正式入学
2月19日-20日 通过“上海招考热线”		

春考复习怎么缓解心理压力?

面对高三复习压力和考试压力,考生心态的调整尤其重要,在不同时期,考生心态变化也不同,调整心态需及时,而且要有的放矢。同学们要记得科学安排生活,体力劳动与脑力劳动有机结合有助于减轻压力,及时消除疲劳。如在课间、傍晚、星期天等时间做做运动。

回归初心。现在的你只是一个学生,不要想太多与学习无关的事情,做到心中只有学习这件简单的事就可以了。只有全心全意地回归初心,才能全身心地投入到复习和高考中。

整理试卷。经过了长达一年的复习,相信同学们的书桌都塞满了试卷,周考、模拟考试等等。这些试卷上的错题要及时整理及复习。现在已经不是做新题型的时候了,应该重点看看自己的错题,尽可能减少再次掉进陷阱里。

全书浏览。有部分同学是完全放弃课本了,只顾着盲目地刷各种题型,过来人告诉你,这样的做法是不科学的。最后的复习阶段要把重点放在课本上,回归基础,在脑海中形成知识的关系网。

抓住考纲。有很多同学认为考纲是给老师看的,和我没关系。其实,在最后的阶段抓住考纲,不仅可以节省时

间,而且还能提高复习效率。在重点知识上认真复习,可以帮助你拿到不错的成绩。同时,也可以跟定老师的脚步,按老师的思路走,也是一个不错的方法。

寻找感觉。考的试越多,你就越会发现,当你状态好的时候,做题很通顺,考的分数也不会低。所以,在最后的紧要关头,我们不要过于放松,适当地做一些真题,保持做题的感觉,不至于到考试时大脑一片空白。

(文/李傲,刊发时有删改)

