# 高考前一周注意事项

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-07-27

*考生要把自己房间容易让自己分心的东西移走，比方说玩具、游戏机等，也尽量不要上网或者打游戏。在自己制定的复习时段把电话摘去，关闭手机，最大限度地排除干扰。在家复习最怕懈怠，进行不科学、不理智、无计划的无效复习。因此，在放假前就应该制定出一份书...*

考生要把自己房间容易让自己分心的东西移走，比方说玩具、游戏机等，也尽量不要上网或者打游戏。在自己制定的复习时段把电话摘去，关闭手机，最大限度地排除干扰。

在家复习最怕懈怠，进行不科学、不理智、无计划的无效复习。因此，在放假前就应该制定出一份书面计划，把这一周时间中要做的事情详细规划一下。这个时候，已经不能以天为单位来做计划了，要以小时为单位制定各科的复习计划。

高考是有时间限制的，考生要努力提高自己在2个小时左右的时间段里的学习效率。

做题应该以“反思、温故”和“查缺补漏”为主，多做一些以前练过的习题，也可以把前一阶段做过的试卷再浏览一遍。要少做新题和难度较大的试题，以免给自己增加心理压力，对高考形成畏惧心理。实际上高考的试题难度是同平时的模拟考试相当的，考生无须紧张。

有了计划之后最重要的就是执行，完不成的计划不是好计划，所以考生在制订计划之初就应该做到心里有数，量力而为，不能提超出自己能力范围的要求。一旦完不成，反而给自己带来压力。完成一天的复习之后，考生可以自己在计划表上打个勾，还可以就完成情况给一个自我评价，比如说“优秀”、“良好”或者“一般”，并根据完成情况调整以后的计划。

为提前适应高考的环境，考生可在家做2—3次考场模拟。在高考规定的时间段里(9:00—11:30或15:00—17:00)想象自己在考场答题。把可能遇到的问题都假设出现，训练自己的心理承受力，提前释放压力。试题可以选择老师发放的测试题，最好是高考的标准化试卷，答题时也要像真正高考一样，认真完成每一道题。

5月31日

距离高考还有7天

上午

6:30起床，洗漱，稍微活动一下。

6:50吃早餐。

7:30—8:30看书。

休息半个小时。

9:00—11:30复习语文。做题。

午间休息

吃饭

午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。

下午

13:40—14:30看书。

休息半个小时。

15:00—17:00复习数学。以做题为主。

休息，听听音乐，运动一下。

晚上

19:30—22:00看书。

休息。

23:00准时入睡。

6月1日

距离高考还有6天

上午

6:30起床，洗漱，稍微活动一下。

6:50吃早餐。

7:30—8:30看书。

休息半个小时。

9:00—11:30复习文综。做题。

午间休息

吃饭

午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。

下午

13:40—14:30看书。

休息半个小时。

15:00—17:00复习英语。以做题为主。

休息，听听音乐，运动一下。

晚上

19:30—22:00看书。

休息。

23：00准时入睡。

6月2日

距离高考还有5天

上午

6:30起床，洗漱，稍微活动一下。

6:50吃早餐。

7:30—8:30看书。

休息半个小时。

9:00—11:30复习理综。做题。

午间休息

吃饭

午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。

下午

13:40—14:30看书。

休息半个小时。

15:00—17:00复习英语。以做题为主。

休息，听听音乐，运动一下。

晚上

19:30—22:00看书。

休息。

23:00准时入睡。

6月3日

距离高考还有4天

模拟考试

6月4日

距离高考还有3天

模拟考试

6月5日

距离高考还有2天

上午

6:30起床，洗漱，稍微活动一下。

6:50吃早餐。

7:30—8:30看书。

休息半个小时。

9:00—11:30复习语文。因为第二天就要高考了，所以今天最好复习第二天的考试科目。

午间休息

吃饭

午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。

下午

13:40—14:30看书。

休息半个小时。

15:00—17:00复习数学。以做题为主。

休息，听听音乐，运动一下。

晚上

19:30—22:00看书。

休息。

6月6日

距离高考还有1天

放松，考前动员，看考场、熟悉考场周围环境，包括卫生间等等。乘车路线、乘车时间、考虑堵车等因素。一般不安排时间学习。最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找