

高考结束了 “学霸”还要继续“战斗”

6月8日，随着高考最后一科考试正式结束，2015年高考正式落下帷幕。换作往年，可能很多学生在考试结束后，就立刻出去旅游放松。但是由于今年的高校自主招生首次被放在高考之后进行，因此对于部分“学霸”级别的考生来说，他们的“战斗”还未结束。根据各高校自主招生的安排，多数学校都将自主招生时间安排在6月13日、14日，即高考后第一个周末。

山东3所自主招生高校

今年有102所高校具有自主招生资格，面向全国的有89所，相对于2014年具有自主招生资格的院校，除了中国人大是恢复自主招生资格外，2015年又有所增加。另外依然有13所院校仅在本省范围内自主招生。

在全国范围内招生的自主招

生高校分布情况为：北京25所，上海、江苏各10所，湖北7所，陕西6所，四川5所，安徽、山东、黑龙江、辽宁各3所，湖南、广东、重庆、天津、吉林各2所，河北、浙江、福建、甘肃各1所。

我省有3所高校具备自主招生资格。分别是：山东大学、中国

海洋大学、中国石油大学（华东）。

只在本省实行自主选拔的院校分别是：贵州大学、上海大学、云南大学、北京工业大学、黑龙江大学、南京师范大学、福州大学、郑州大学、湖南师范大学、西南政法大学、四川农业大学、西北大学、广西大学。

高校看重“特长” “奇才怪才”也有机会

按照教育部的要求，笔试联盟取消，“学科特长和创新潜质”成为各校自主招生的核心关键词。

以北大为例，北大在自主招生考核方式上进行了探索和创新，将不再只限于传统的笔试、面试，例如，根据学生报名条件和专家的初审评价，将对学生进

行不同类别的测试，对于一些具有特殊天赋和才能的学生还将量身定制测试方式，学校将组织相关专家组对考生所提供的作品进行评估，并由专家组确定考核方式，如实验操作、作品答辩、现场创作等。在这种差异化、个性化考核方式的背后，是多角度、多渠道、全方位地了解了考生的



每个孩子都有远视储备 用完就近视了

专家建议从四五岁起建屈光档案

自从我们有了智能手机、平板等娱乐通讯设备，孩子们的眼健康就越来越糟糕了，它让自制力本来就很差的孩子沉迷其中，越来越多的孩子小小年纪就得干眼症和近视。每个孩子都有远视储备，若早早消耗掉，就过早开始近视，专家建议从孩子四五岁起建立屈光档案，尽早发现孩子视力变化，尽早预防近视。

过早消耗“远视储备” 是孩子近视原因

我们身边不难看到，不少爸妈因为怕孩子不听话、闹腾，或者希望孩子乖乖吃饭，以iPad等平板电脑和智能手机等引诱孩子，一边放动画片一边喂孩子吃饭的场景很常见。专家表示，过多接触iPad等平板电脑和智能手机，孩子会花过多时间盯着看，眼睛转动少，容易出现干眼症等问题。

除了眼疲劳、干眼症等问题，过多地玩手机和平板电脑，还容易让孩子早早近视。“当这些不良的用眼习惯引起孩子眼轴发育过快后，就会开始消耗孩子的‘远视储备’，一旦远视储备提前消耗完，就会出现近视。”国内外研究指出，眼轴与角膜曲率比值>3.0，是近视发生发展的高危因素。

“远视储备”各年龄不同

这里所说的“远视储备”，一般情况下，新生儿的双眼都处于远视状态。但随着生长发育，逐渐趋于正常，直到学龄前基本达到正常。也就是说，5周岁以下的儿童，视力正常的标准和成人有区别，而这一标准和年龄密切相关。

专家指出，4—5岁的儿童，生理屈光度为200—250度，即有200—250度的远视储备值；6—7岁为175—200度远视；8岁为150度远视；9岁为125度远视；10岁

100度远视；11岁75度远视；12岁50度远视。假如，6—7岁的孩子如果这时远视储备值与200度差得很多，只有50度，则意味着这孩子很可能在小学时会得近视。

而青少年儿童的标准视力与年龄密切相关，受生长发育因素影响。文献显示，我国不同年龄儿童的标准视力是：2周岁0.5—0.6，3周岁0.9，4周岁0.9—1.0，5周岁及以上为1.0及以上。简单的计算公式为：年龄×0.2。

四五岁起建屈光档案防近视

对家长来说，若只靠感觉了解孩子视力状况，或等到孩子近视了才关注他们的视力状况，结果自然不好。

专家认为，孩子四五岁学会认字后就为孩子建屈光档案，可与该年龄的标准视力、生理屈光度做对

比，跟踪孩子视力情况，这对每个孩子尤其是对刚发现近视的孩子有很大意义。通过建档及时发现潜在问题，进行用眼指导；对已近视的孩子，除了用眼指导，还可通过角膜塑形镜等方法控制其近视的进展，直到18岁定型。

该是什么就是什么 平常心上考场

专家建议，自主招生考试挪至考后，学生没有太多时间准备，所以学生抱着平常心上考场就行。

虽然联考取消了，但是由于各校考试日期的“撞车”，学生实际上只能报考一两所学校。因此学生要根据自己的高考情况来选择最后要参加考试的高校。“对于山东省的考生，如果有本省的学

校和外省学校各方面条件差不多，建议选本省的高校。因为本省的学校具备得天独厚的优势，不管是学术水平还是人文素养，山东省的高校在全国来说都是排在前列的。专家分析，“而在本省考试，减少舟车劳顿，也有利于发挥，这也是‘主场作战’的优势之一。”



“逍遥派”旅游聚会 “武当派”打工学车

考完试后干点啥

“减压游”、“名校游”等线路颇受青睐。不过，进入六月下旬后，随着出行人数增加，酒店、旅行社的价格提高，旅游线路的报价也随之提高，会出现一些旅行社推出低价团，低价招徕游客的现象。低价游一般存在附带购物项目等潜规则，游客要小心低价游陷阱。

学车

除了旅游，还有部分选择考驾照，不少家长高考前已经给孩子报了学车班。即使是高温也难敌考生学车“热”。不少驾校也推出凭学生证享优惠活动。值得提醒的是，随着驾照考试难度加大，考生想在短短三个月内顺利拿照也并非易事。

打工

考试结束和同学一起去找暑假工也成为不少考生不二选择，既增长阅历也能帮父母减轻负担。有老师认为，学

Tips

要想视力好 钢琴等乐器不宜选

发展兴趣爱好，是学乐器好，还是参加足球、骑车、网球等户外运动好？眼科专家表示，要想视力好，最好别学钢琴、小提琴、管乐器等乐器，这只会让近视来得更早、发展更快。

“学钢琴等乐器，是不少孩子近视发展的重要因素，一年可加深200多度。”专家指出，学乐器要盯着乐谱练习，一练就是几个小时。学乐器时看乐谱，就如在运动中看书一样，时间久了容易促成近视。

而打网球、放风筝、骑车、登山等户外活动，不仅能更多地接触阳光，促进多巴胺的分泌，多巴胺能阻断眼轴的增长，减少眼轴发育过快的风险；另外，紫外线能增加体内维生素D的合成，使巩膜变硬，同样对减缓眼轴增长有帮助。

我国不同年龄儿童标准视力是	
年龄	视力
2周岁	0.5-0.6
3周岁	0.9
4周岁	0.9-1.0
5周岁及以上	1.0或以上
(简单计算公式为：年龄×0.2)	