

高考注意事项

提前熟悉考场环境

考生拿到准考证后请妥善保管。请勿将准考证拍照发在微信朋友圈、QQ群、抖音等网络平台上,以防个人信息泄露,同时要谨防网络、电信诈骗。要认真查看准考证上的内容,牢记考点、考场、考试时间,认真阅读准考证背面的《考生须知》。考生要利用考前熟悉考点考场机会,了解考点学校的考场布局,做到心中有数。今年高考两天都是工作日,考生要充分考虑天气、交通、入场安检检查等因素,提前规划赴考时间和路线,合理安排出行方式,留足时间余量,确保顺利赴考。考生进入考点时须通过智能安检门检测,严禁携带手机、手表、电子手环、无线耳机等电子通讯设备进入考点。为确保进入考点高效、有序,建议考生尽量不穿戴有金属配饰的衣服、鞋子等。

清淡饮食 保持平常习惯

少食油腻、油炸等不易消化食品和生、冷食品。注意营养搭配,适量食用瘦肉、牛奶、鸡蛋、鱼类等,增加蛋白质的摄入。适量食用新鲜水果、蔬菜和坚果,保证维生素的摄入。尽量选择在家、学校食堂就餐,不食用隔夜饭菜,尽量不食用平时不经常食用和易引起身体不适及过敏的食品,慎用熟卤菜、凉菜冷食等高风险食品,防止夏季常见消化道、肠胃疾病发生。在餐饮消费过程中出现呕吐、腹泻等不适症状时,及时到正规医疗机构就诊。夏天出汗较多,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等症状,要适当补充水分,少喝饮料。在睡前6小时内饮用含咖啡因的

饮料也会影响考生的夜间睡眠。考试期间考生应慎用“提神饮料”。

合理安排作息时

尽量保持平时作息习惯,该什么时间起床、睡觉,高考时也一样。早上起床后,适量做做室内身体运动。中午安排午休,时间不宜过长,30-50分钟为宜。根据自身作息习惯,适当增加夜间睡眠时间。要按时就寝,避免因熬夜而造成精神不佳。不要搞疲劳战术,要劳逸结合,每天抽出一定时间做适量的体育运动,适度放松,甚至强迫休息,以缓解疲劳。不要参加动作较为剧烈、体能消耗比较大的体育活动。考前睡得着是好事,睡不着是常事,要坦然对待。因为紧张夜不能寐的事情是常有的,十七八岁正是人生中身体机能最好的时候,即使一夜失眠,对第二天的考试也影响不大,不要因为没有睡好自己先乱了方寸而带来挫败心理。

高考注意事项要牢记:

1.准考证/身份证丢了怎么办?

答:不必紧张,首先告知监考老师,联系本校送考老师,由送考老师联系家长处理,经监考老师确认是考生本人,经主考批准,考生可以先入场考试,考试结束前送考老师联系家长送回或者补办准考证即可。

2.考试期间可以上洗手间吗?

答:真有极特殊情况,可以上洗手间,但是耽误的时间不补。因此建议考前注意不要大量饮水,入场前提前上厕所。

3.高考期间遇到生理期怎么办?

答:根据自身身体状况,若平时身体虚弱,可遵医嘱提前服用止痛药。同时,放松心情,做好心理调节,很多考生都会遇到类似情况,不要过度关注,不过分焦虑。若考场上出现特殊情况,可及时举手报考监考老师,寻求帮助。

可遵医嘱提前服用止痛药。同时,放松心情,做好心理调节,很多考生都会遇到类似情况,不要过度关注,不过分焦虑。若考场上出现特殊情况,可及时举手报考监考老师,寻求帮助。

4.高考前多久到达考点最好?

答:建议提前1小时到达考点,到达后可以提前熟悉环境,也可做考前心理调节或者考前复习,同时也避免路上拥堵,影响进考点时间。

5.草稿纸用完怎么办?使用时需注意什么?

答:原则上每位考生只有一张草稿纸,如果用完可以报告监考老师,请示主考处理,建议使用提前提前做好规划,这样既有利于提高正确率,也便于做最后的核对检查。使用时注意写完整个人相关信息,不要做特殊标记,不要撕破,考完试不能带出考场。

6.考试过程中发现时间来不及了怎么办?

答:首先一定要按平时养成的答题顺序及节奏答题,不随意调换顺序。高考时间是比较紧张的,不在某道题上消耗太多时间,一旦发现时间不够,首先是调整心态舒缓紧张情绪,自我激励,如做的认真准确率高等。

除心态调整外更要采取高效的补救措施,先看已做过的试题答题卡有没有填写规范并认真检查,确保没问题后迅速审阅其余试题的难易如何,分值如何,根据自己优势进行合理分配,争取单位时间内的分值最大化,避免易得分的试题有所遗漏。

7.高考可以带水吗?

答:可以带进考点,不可以带进考场,不建议饮用太多水。

8.天气恶劣影响心情怎么办?

答:做好心理调节最关键,天气对所有人都是不一样的,告诉自己外因不起决定作用,自己已经备考三年,绝对有能力应对高考。多想一些开

心的事情,懂得鼓舞自己。如天气恶劣,温度较低,能够使我们高考心情平和,考场上不至于出汗,反而更有利于我们发挥,一定要把坏的事情往好的方面积极去想。

9.开始答题时脑子空白怎么办?

答:先别忙着答题,静一静,深吸一口气,调整一下心态。随后认真审题,仔细看条件,思考与所学知识有何联系,慢慢进入状态就好了。

10.笔坏了怎么办?

答:每个考场中都有备用文具,报告监考老师处理即可。

11.答题卡不小心弄脏了怎么办?

答:如果只是轻微弄脏,不影响扫描及阅卷,不建议更换,回耽误时间;如果确实脏得比较严重,第一时间举手报告监考老师,申请更换即可,但注意把握时间。

12.考前不看书,完全放松行吗?

答:不建议完全放松。高考是高思维活动,考前过度放松容易导致注意力难以集中,而适当的翻看课本及会看错题,非常有利于营造学科思维氛围,考场上更易进入状态。

13.考试期间用不用加餐?

答:与平常饮食习惯保持一致即可,不用特别调整。

14.考前失眠,能否吃安眠药?

答:如平时无失眠情况或只是轻微失眠,晚饭后可适当进行户外散步,放松身心,睡前可以泡泡脚,也有助于睡眠。如平时就失眠严重,有服用安眠药的,可在医生指导下用药。

15.考场内,有同学答题很快,自己很紧张怎么办?

答:保持平和的心态,明确该科目答题时间节点及节奏,与平时考试节奏保持一致即可,不要随意调整答题节奏。

据广州教育

教育部

提醒广大考生诚信考试 谨防受骗

2023年高考临近,教育部联合有关部门,结合近年来出现的一些典型案例,郑重提醒广大考生和家长,务必提高警惕,谨防上当受骗,做到诚信考试。

一、组织高考作弊,逃不过法网恢恢

【案例】

2020年高考前,考生朱某某伙同温某(另案处理)商议在考试组织作弊,由朱某某提供试题,温某负责寻找“枪手”,共同出资付“枪手”做试题费用。考试期间,朱某某将手机带入考场,拍摄考试卷子传给“枪手”,“枪手”作答后发答案给考生抄袭。参与者和组织者都被迅速抓获。考生朱某某组织考试作弊罪,判处有期徒刑三年,缓刑五年,并处罚金人民币6000元。

【提醒】

近年来,各地公安机关会同教育部门,对各类涉考违法犯罪活动持续保持高压严打态势。提醒广大考生,一定要增强法律意识,知法守法,不要一时糊涂,抱憾终生。

二、“李鬼”终难变“李逵”,以身试法不可行

【案例】某省2020年普通高校招生美术与设计学专业统考中,两名舞弊人员找了一名大学生,为一名考生进行替考,被警方抓获。两名组织考试作弊者分别判处有期徒刑3年8个月和3年2个月;替考大学生犯代替考试罪被判处有期徒刑5个月,缓刑1年。

【提醒】近年来,一些新技术手段逐步被用于国家教育考试管理,严防替考等舞弊行为。不要相信不法分子的蛊惑,以免上当受骗,更不要心存侥幸替他人或者让他人代替自己参加考试,以身试法终将“自食恶果”。

三、避开安检带手机,考试作弊毁前程

【案例】2022年高考期间,某考生避开入场安检,违规携带手机进入考场,开考后拍摄试卷发至QQ群寻求解答未果。依据相关规定,违规考生被严肃处理。

【提醒】近年来,教育部会同有关部门部署开展高考手机作弊专项治理。高考期间,全国各地莘莘学子将在标准化考场、全程视频监控下为梦想拼搏,在考试结束后,考场视频监控也会进行集中回放审查,确定每一名考生有无违规违纪行为。考生应自觉遵守考场规则各项要求,服从考务人员管理,遵守考试纪律,拒绝携带手机等违规违禁物品。

四、虚假宣传不可信,没有“馅饼”有“陷阱”

考试命题专家授课、强化包过、某某同学被录取到某名校……这样的宣传文案和招生广告经常出现在各种考试培训机构的高考招生宣传中,让不少家长信以为真。从公开的教育培训机构虚假宣传、广告违法行为典型案例看,均不同程度存在着虚假宣传多样化、普遍化和价格欺诈行为问题。

【提醒】高考试题属于国家绝密级材料,其保管和运送都有极其严格的管理措施。各类培训机构根本不可能保证考生“包过”,也不可能提供“真题”,更不能花钱买文凭。考生切勿听信虚假宣传,以免上当受骗,造成财产损失,贻误宝贵的复习时间。

五、“占坑帖”当噱头博眼球,涉考“恶作剧”不可碰

【案例】2022年高考数学科目考试结束后,有网友发布部分试卷图片,被疑泄露试题。经公安机关侦查,查明系恶意编辑“占坑帖”。其考前在有关平台发布无关帖子占位,考后再用试卷内容替换原有内容,帖子时间仍显示为开考前,造成疑似考前泄题的假象。另有个别考生在网上发帖自称“考前押中试题”,同样属于考后恶意编辑的“占坑帖”。

【提醒】律师和专家提醒,如果考生恶意发布此类信息,除违反了考试纪律之外,还涉嫌违法,情节严重的还会构成犯罪。如果培训机构或其他人员以非法占有为目的,通过发布“占坑帖”的方式,虚构考前能获得试题或者“押中真题”的信息,骗取数额较大的公私财物,则涉嫌构成诈骗罪。

据新华社

高考饮食“四要三不要” 考生及家长千万要留意

高考的脚步越来越近,学子们正在奋笔疾书,做最后的冲刺。

这段时间应该怎么吃、吃什么也是家长们最关注的话题。

高考不仅是知识的比拼,也是一场体力战,尤其在疫情和考试的双重压力下,考生的营养问题愈显重要。只有吃好喝好,考生才能补充脑力、稳定情绪,发挥出最佳水平。

今天为家长和考生朋友们准备了一份考前饮食指南。做到这“四要三不要”,保证考前健康!

一、要吃好早餐

备考期间,一顿营养丰富、搭配合理的早餐,能够为大脑提供充足而持久的能量,进而高效学习。

考试期间,早餐质量更为重要。

搭配合理、营养均衡的早餐至少包含三类食物:

一是富含蛋白质的食物,比如鸡蛋、瘦肉、牛奶等。

二是富含碳水化合物的食物,比如米饭、花卷、面条等,最好加入燕麦等粗粮,降低血糖反应的同时,还可提供B族维生素,利于大脑能量代谢。

三是新鲜果蔬,比如圣女果、生菜、黄瓜等,它们可提供膳食纤维、钾、镁、维生素C和多种保健成分。

在此基础上再加一小把坚果,比如核桃、松子、花生等,就更完美了。比如,一个切片烤的全麦馒头(或面包),几片酱牛肉,1碟芹菜丁拌核桃仁,1碗牛奶燕麦粥,再加半碗樱桃番茄,这样营养全面的早餐就很适合考生。

二、要饮食多样

多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养,建议每天至少摄入12种以上的食物。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,蔬菜水果类每

天4种,畜、禽、鱼、蛋类每天3种,奶、大豆、坚果类每天2种。

具体摄入量可参考最新版的膳食宝塔。补充大脑活动所需的营养成分,以水溶性维生素和磷脂最为重要。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料,在蛋黄、大豆中最为丰富。维生素中最要紧的是维生素B1,在人体中的储存量最小,几天不足就可能影响学习效率。因此,适当吃些全谷杂粮、薯类、豆类来补充B族维生素很重要。同时,这些食物的血糖反应比较低,有利于长时间稳定精力和情绪,保证学习效率。但如果平日很少吃豆类、薯类等,不宜一次吃太多,避免肠道胀气或消化不良,宜少量添加,循序渐进。另一些有助于稳定情绪的营养素是矿物质。减少钠的摄入,增加钾、钙、镁的摄入量,有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助,特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶,对减轻压力最为有益。

三、要烹调清淡

大量吃高蛋白食物给胃和肝脏带来的压力比较大;而脂肪多的食物排空慢,需要较多的胆汁来帮助。也就是说,压力越大,越需要吃清淡简单的食物。因此,考生饮食的烹调方法要清淡,不用煎炸烧烤,适当减少烹调油。此外,升糖指数高的食物也不利于大脑思考。精白细软的主食以及各种甜食,易造成血糖快速升高,是导致餐后困倦状态的原因之一,应该少吃。

四、要饮食卫生

俗话说:“病从口入”,食品卫生不容忽视,每年都有一些考生因为“拉肚子”而影响考试发挥。高考临近,考前气候炎热,食物容易变质,

助你高考前调整好心态 三点『妙招』

高考,考的是知识,是技巧,也是心态。越是临近考试,越是需要我们轻装上阵,发挥出最佳状态。在高考冲刺阶段,考生应该从哪些方面来调整自己的状态、为迎接高考做好准备呢?

关注情绪 积极调整

大考前,考生在心态上较容易出现压力之下的紧张情绪。事实上,在许多类似的重要关头和重要场合,我们都会产生紧张的情绪。首先,我们需要学会去接纳自己的情绪。承认紧张的存在,减少与它们的对抗,将关注情绪转移到对我们释放的具体信号是什么上去。比如,当我因为数学成绩不好感到焦虑时,可以进一步思考,是数学学科的哪个知识点让我有这种感觉?当情绪指向具体化时,内心的焦虑便会在一定程度上有所缓解。面对紧张和焦虑时,用积极的方式去看待它们。在思想上帮助自己将焦虑情绪转为兴奋。如果焦虑的感受持续时间较长、久久得不到缓解,还可以通过做一些让自己开心的事情来转移注意力,如运动、唱歌、冥想、画画等。

积极暗示 强化自信

考生应该尽可能多地为自己树立起积极期待。比如,每天醒来时可以对自已实施一些积极暗示,尽量避免使用“万一”“如果”等假设词,去任意推断可能出现的失利情况。情绪紧张时,要多用“我会平静下来”“我一定能胜利”等积极词汇来进行自我暗示。

保持常态 从容迎考

考前,大家不必打破日常生活规律而刻意营造一种轻松的氛围。高三学生通常每天都要学习到较晚,身体的生物钟已经某种程度上适应了这种节奏。所以,不要破坏自己的生物钟。考生们一定要有正确的睡眠观念,如果在考前仍然熬夜学习、睡眠不足,反而会影响学习效率,不如用一场高质量的睡眠来让疲惫的大脑和身体进入“修复状态”,为接下来的冲刺做好准备。尤其需要注意的是,在睡前一定不要打游戏或者玩手机,因为新鲜信息会不断刺激大脑,致使我们很难进入到睡眠状态。

相对于高考的结果,我们拼尽全力的过程本身就是一种收获。高考对人生而言是一次重要的挑战和机会,但并不是人生的全部。调整好心态,让我们从容去迎接它,轻轻说一声:“高考,你好!我准备好了。”

据四川省教育考试院