



高考在即,本报记者回顾往年问题,提醒考生及家长—— 精心备考,这些“意外”当避免

□记者 张喜逢 通讯员 许鹏飞

高考在即,每年总有一些考生或家长因疏忽大意等原因,导致各种“意外”的发生。为此,本报记者咨询有关部门,列举往届考生考试前出现的各种“意外”,给广大考生及家长送上善意提醒,以期考生顺利参加高考尽绵薄之力。

高考时气温不高 路上需小心降雨

□记者 石蕊璞 通讯员 陈红霞

昨日下午,市气象台发布了6月7日、8日高考期间的天气预报。预计高考期间,我市将有一次降水天气过程,气温整体不高,利于考生发挥。

具体预报为:6日晴到多云;高考第一天多云转阴天,下午到夜里大部分地区转阵雨或雷阵雨;高考第二天,我市阴天有中阵雨,局部地区大雨,随着雨水降临,气温有所下降;9日,降水逐渐停止转阴天。

最近一周以来,我市频繁受冷空气影响,天空云量较多,阵雨或雷阵雨也接二连三造访,致使气温难以蹿高。市气象台专家表示,今年高考首日,我市云系较多,多少会有些湿润的感觉,但由于气温不算太高,中暑的可能性极小;第二天的降水过程明显,降温较为显著,考生会感觉凉爽、舒适,利于考场发挥。但需要考生和家长注意的是,降水会对城市交通造成一定影响,在各部门积极协调、提供便利服务的同时,考生和家长也需密切关注天气变化,及时调整交通出行方案,预留足够时间,谨防不利天气影响赴考。

高考在即, 调好应试兴奋点

□记者 李燕萍

过了这个周末,高考将如约而至。考前最后两天,考生是该彻底地让自己放松,还是需要继续复习呢?为此,我们采访了有关教师。

考前两天考生最好不要彻底放松,尤其这两天是周末,很容易受周围亲朋好友的影响。彻底放松会使考生的“生物钟”发生变化,不易进入考试状态,因此考生最好继续按照此前的时间表进行复习,内容为各科的基本知识,使自己的精神状态在考试当天顺利地过渡到兴奋点。

此外,最后两天如果心情特别紧张,考生可进行适当运动和娱乐,帮助消除紧张。但考生不要做剧烈运动,因为大运动量的活动会使体力消耗过大,易催生疲劳感,对考试不利。考生可以选择散步等,帮助自己消除疲劳,也可以看看轻松的文艺节目或杂志,帮助消除考前的紧张心理情绪。

准备好考试用具非常重要。考前最后两天考生要按照要求准备好考试需要的各种用具,准考证、身份证一定不能忘记。另外,考生还要准备一套舒适的衣服,最好不要穿新衣服,避免出现过敏等状况。衣服一定要舒适、宽松、透气性好,如棉、麻质地,保证皮肤干爽,颜色也不能过于鲜艳。最后,考生要视自己的情况备好饮用水及巧克力等恢复体力的食品;由于考试期间可能有雨,还应记得带上雨伞。

此外,在考试进行的两天内,每场考试前,考生都要对该场考试所需的物品做一次检查,特别要注意检查一些容易忽略的地方,比如答题用的钢笔是否装满墨水、签字笔是否备好备用笔芯、铅笔是否削好等。

出门安全第一



注意指数:★★★★☆

有些考生在家慢悠悠,一出门却开始着急,忽视交通安全,甚至引发交通事故。无论情况如何,这总会给考生赶考带来不必

要的紧张和麻烦。考生及家长在考前应根据情况提早出门,选择安全、合适的交通路线和交通工具,以免延误考试时间,忌乘坐“黑”出租参加高考。

建议:为避免此类情况发生,

考生应提前规划线路及备用线路。如遇交通拥堵,考生可向在附近执勤的民警求助。此外,在参加首场考试后,考生千万不要认为自己已经熟门熟路而踩着时间出家门。

谨记进考场时间



注意指数:★★★★☆

每年,总有个别考生因对进考场时间模糊不清而迟到,使得自己在考试时受到影响。考生领到准考证后,要仔细看

清考试时间及其后注明的注意事项。

在参加考试前,考生要再次核准相应的考试时间,合理安排作息,避免出现匆忙赶考,从而导致

心理紧张的情况。

建议:考生可将考试安排的时间重新手写一遍,以加深印象;还可以通过设定闹钟的方式,提醒自己进考场时间临近。

勿带考场“禁品”



注意指数:★★★★☆

往年,一些考生有意或因疏忽大意将“禁品”带入考场。根据有关规定,考生不准带书包、文具盒、各种自备“垫板”和任何书籍、报纸、

纸张等,更不准带计算尺、计算器(包括带计算器的手表)和移动电话、寻呼机等通讯器材或无线接收、传送设备,否则将被视为作弊,考试成绩无效。

建议:遵守考场纪律,不携带上述物品。考生要配合监考人员将有关物品放在指定位置。进考场前,家长可在此方面提醒一下子女,并帮助其保管相关物品。

准考证、工具别忘带

注意指数:★★★★☆

一些考生进入考点后,猛然发现考试用的铅笔、准考证等物品忘带,一时间手忙脚乱,甚至临时返回家中去取遗漏的物品。这样无疑会给考生平添紧张情绪,以致无法静心参加考试。

建议:考生出门去考点前,要对当天考试所需的“装备”进行仔细检查。准考证和身份证最好装在袋子里,不要放在衣服口袋或夹在课本中。准备好至少两支签字笔,2B铅笔可将两头都削好,笔尖可削成扁平状,以方便涂写答题卡。

此外,橡皮、圆规、三角板、直尺等也应备齐。

如果考前发生身份证或准考证丢失的情况,考生要提早向学校反映,并尽快前往相关部门补办有关手续,保证自己能顺利参加考试。

带病赴考更需放松

注意指数:★★★★☆

每年考场上,总会有一些带病赴考的考。其中部分考生因担心生病影响考场发挥,过多地服用各

种药品,反而适得其反,在考场上出现嗜睡、头发蒙等药物反应。

建议:在考场上突然发烧可能是因室内外温差过大或过分紧张导

致的,考生不必过分担心。患病的考生应按医嘱服用治疗药物,不要服用镇静类药品。另外,考试期间我市可能会有降雨,考生应避免着凉。

实地察看考点学校



注意指数:★★★★☆

部分考生或载送子女赶考的家长迷糊大意,将准考证上的考点学校误认为另一所学校,导致自己到了“考点”,才发现找

错了学校。往年还出现部分家长和考生在开车或乘车时,因对道路不熟,从而耽误考试时间的情况。

建议:明日下午,全市所有的考点都会向考生开放。考生可以到

考场踩点熟悉环境,以便掌握乘车线路、道路交通、停车位等方面的情况,并减少由于不熟悉考场而产生的心理压力。看考场时,考生还应留意厕所、医务室的位置,以便应对考试时的突发情况。

饮食卫生应注意

注意指数:★★☆☆☆

上午考试结束后,一些考生出考场就吃冷饮,借此缓解自己的紧张情绪,随后,午饭时吃些热的食物,如此“一冷一热”很容易刺激肠胃,导致肚疼、腹泻等问题的出现。

一些住所距离考点较远的考生,在中午就近选择餐馆时,不注意卫生,吃了不干净的食物,导致消化系统紊乱,从而影响考试发挥。

建议:保持正常的餐饮规律。不要吃冷饮,尽量喝热水或凉白

开水。在外就餐时,不要为图省事,随意选择餐馆就餐,要选择环境干净的饭店,考生和家长可提前寻找。

同时,考生在考前要避免吃过辣或过油腻的食物,避免空调或风扇直吹自己。

家有考生 **战士亮剑 军事夏令营**
开始报名啦
 15838812376 0379-63517126