



高考在即,本报记者采访我市教育界及心理界人士,细数考前准备事项——

高三学子 我们只能帮你到这里了

□记者 杨寒冰

采访对象:

- 高冰南 市招办普招科科长
- 郭瑞华 洛阳外国语学校高三理综备课组组长
- 张守明 市二中政教处副主任
- 于飞 市情商研究会心理咨询师

考试“装备”要齐全

高考如战场,赤手空拳是无法作战的,考试前,“作战武器”要备好,“核心武器”更是一件都不能少。来看看都要准备什么。

- 准考证、身份证
- 0.5毫米黑色签字笔1支(另外再配一根笔芯)
- 考试专用2B铅笔1支或2支
- 直尺、圆规、高级绘图橡皮
- 两个三角板(45°和60°各一个)
- 塑料板一张(涂卡时防止桌面不平)
- 考试专用透明袋1个
- 风油精和小毛巾

▲温馨提醒:考生可参照上述内容准备,备好一个,在□内打一个√。

◆0.5mm黑色签字笔和2B铅笔不一定要买新的,二练、三练时用过的最好,一是

用着顺手,二是经过了实践证明,该笔是正品,机器能识别。

◆准考证和身份证不要刻意收藏得很严密。已有前车之鉴,藏着藏着,最后自己彻底想不起来放哪儿了,放在家中书桌的抽屉里就可以了。

◆在这里解释一下,为啥要带风油精和小毛巾呢?以防万一啊!

去年高考,有个女生进了考场就很不爽——坐在她前面的男生有很重的狐臭味儿,偏偏该女生对那味道很敏感。第一场考试结束,她走出考场后就快要哭了,她说:“老师,我快难受死了,作文都不知道是咋写完的。”

第二场考试,老师让她带了风油精和小毛巾,难受的时候,她就闻一闻洒有风油精的小毛巾,感觉好多了。

虽然这是一个特例,但是“不怕一万,就怕万一”,还是做好准备吧。即便不用来祛除异味,至少可以用来醒脑。不过一定要注意,风油精不要涂到眼睛周围。

看考点要全方位

考点一定要看,而且还要认真看。

要记清楚,自己所在的考场在哪栋楼、哪一层、哪间教室,自己的座位在哪一排、是哪一个。

人在陌生的环境中,会感到紧张,而紧张不利于考试正常发挥。因此,提前看看考场,坐到位子上感受一下,和陌生的环境“打个招呼”很有必要。

人在紧张时,上厕所的频率也会增加,因此,看考场的时候,要顺便看看厕所在哪里。否则,万一进考场前着急上厕所而找不到,就会加剧情绪紧张,影响

心情,影响考试。

能打车不骑车

从住的地方赶到考点需要多长时间?这个一定要计算好,最好把堵车的因素也考虑在内。

如果能打车,最好不要自己骑自行车或电动车,以免因着急赶路而发生意外。高考期间,家长往往比考生还紧张,因此,不建议家长自己开车送孩子去考试。能打车就打车,如果不想打车,可以请亲戚或朋友代驾。

准备开门下车时,一定要看看后面有没有人。去年有个考生,着急开门下车,结果,车门正好与后面驶来的电动车相撞。虽然经双方协商把事情解决得很好,还是影响到了考生的心情。

家里最好留个人

尽管一再提醒,每年还是有不少考生因为过于紧张,把身份证或准考证落在家里。因此,送考时,不要全家总动员,家里最好留一个人。

在最短时间内解决意外问题的方法:考生进校门时,和家长约定一个地点,家长最好就待在那个地方不要远离。考生在考点内有需求时,要先找到带队老师,带队老师一般会告诉学生在哪里能找到自己,再由带队老师去找家长,家长可通过周边的固定电话和家里的人联系(考试时,考点信号屏蔽,手机联络不畅),以便最快解决问题。

(下转D09版)

学大教育之约
教育大讲堂
第八十一讲预告

爱眼日 一起来学护眼常识

□记者 杨寒冰

6月6日是全国爱眼日。目前,最让家长和学生困惑的眼部问题便是近视了。

大家都知道,近视是由长期看近引起的,也都知道预防近视的重要性。可是,近视以后,又该如何保护视力呢?怎样有效预防,才能让近视度数不增加?什么是目前最有效的控制视力不继续下降的好方法呢?

教育大讲堂第八十一讲,茂昌爱眼机构护眼专家许红静将为家长支招。科学用眼,受益一生,爱孩子的家长不妨来听听吧。

时间:6月6日(周五)17:30

地点:市五中(涧西区景华路与陇北二路交叉口向南50米)阶梯教室,乘12路、17路、19路、27路、60路、82路、103路公交车可到

敬请关注:《教育周刊》微信公众账号——洛阳晚报教育周刊(微信号:lywbjyzk)。读者凭“洛阳晚报教育周刊”的回复信息,即可在教育大讲堂现场领礼品1份。



●栏目主持人
杨寒冰
●联系电话
13838833119
●QQ:1294209925

上学大提分快

涧西校区:64110088
西工校区:60600777
洛龙校区:65225777

绘制 茜文