

2024·高考

考前叮嘱

每临大事有静气 自信应考占鳌头

北京市第八十中学高三教学主管 涂洁

作为高三班主任,在临近高考之时给予各位考生一些温馨提示,帮助大家舒缓情绪、提升状态。

衣食住行安排好

考前,考生要让自己进入一个适合考试的常态。

在衣着方面,紧绷的、颜色过于鲜艳的衣物容易带来不适或紧张感,所以考生要尽量选择透气性好、柔软舒适、颜色饱和度低的衣物。同时可以带一件外套,根据考场温度情况选择是否添加。

饮食上,考生要保持日常饮食习惯,增加蔬菜、水果和蛋白质的摄入,避免油腻、辛辣和刺激性食物。不要暴饮暴食,也不要为了考试而刻意节食,保持适中的饮食量。正值夏季,要避免食用生冷、不洁的食物,以防引起肠胃不适。

提前调整作息,考生要保证每天有足够的睡眠时间,不要熬夜复习,要营造良好的休息环境,保持安静和整洁,避免噪音和杂物的干扰。睡前可以听一些轻

松的音乐或进行深呼吸,帮助自己放松心情,提高睡眠质量。

考生还要提前了解考场信息,规划好去考场的路线,预留好时间,避免考试当天因交通问题而迟到。出行前务必确认要带的物品是否齐全。路上注意安全,越是关键时刻越要稳健,不要急行、快行,要遵守交通规则,避免发生意外。如果临时出现问题,要积极寻求帮助。

进考场前,考生要仔细检查物品是否带齐,不能带入考场的物品要交给家长或老师,以免因为物品影响考试。考前可以上一次卫生间,尽量避免考试时上卫生间耽误时间。

考场细节要把握

掌控节奏:考生要利用好考前5分钟,可浏览试卷,做到心中有数,预掌控全卷难易,做好时间分配。考生还要把握好自

己的做题节奏,不要受周围同学干扰。每个人做题顺序、节奏、时间分配都不完全相同,要坚信自己平时形成的做题习惯、节奏、时间调配等没有任何问题。

卷面整洁:书写要工整、干净、易辨认,即写“考试体”。字体、卷面清晰整洁便于阅卷老师的识别、批阅。

积极暗示:在考试过程中,考生可给自己积极的心理暗示,如“我一定能够”“我已经准备好了”等。考试时如果遇到一道题不会,或者预想简单的题变难了,这时千万不要慌!人难我难,人易我易,难易面前人人平等,没有必要心理失衡。考生在思考一小会儿依然不会做的情况下,可以先做后面的题,有时间再回头做这道难题。会做的题要做对,不会做的尽量写好步骤,不要在难题上留恋太久,等做完完全卷有时间可再回头思考。

仔细检查:考试结束前15分钟左右,

考生须检查答题卡是否填涂准确,有无串行、错行、跳行等问题。主观题要看做题位置是否正确,发现问题要在仅有的空白处立即纠正。

考试最重要的就是发挥自己的正常水平,专注自身,不要盲目跟风攀比。考试是各科的组合拳,不要只看一科的得失。考生要切记,考后坚决不对答案,考一科放一科,积极调整状态投入下一科备考。

距离高考还有几天,希望考生们明确“静心学习”是第一绝招。行动,是打败焦虑最好的办法。当你不知道该做什么的时候,就把手头的每件小事都做好;当你不知道该怎么开始时,就把离你最近的那件事先做好。

以上温馨提示,希望能够帮助考生们以最佳的状态迎接考试,发挥出最佳水平,取得理想的成绩!

高考《考场规则》发布 考生要仔细阅读

北京教育考试院日前发布高考《考场规则》,提示考生要遵守考场规则,平稳顺利完成考试。

考生要讲诚信,自觉服从监考员等考试工作人员管理,不得以任何理由妨碍监考员等考试工作人员履行职责,不得扰乱考场及其他考试工作地点秩序,不得危害他人的身体健康和生命安全。

考生须凭身份证和准考证按规定时间和地点参加考试,要主动接受监考员按规定进行的身份验证、身体健康监测和对随身物品等进行的必要检查。同时,考生还要按照考点具体要求存放手机等非考试用品。

开考前35分钟(语文学科为考前40分钟),考生须持身份证和准考证进入考场。

各科目开考15分钟后,考生不得进入考点参加当场科目考试。外语科目考生交卷出场时间不得早于16时30分,其他科目交卷出场时间不得早于每科目考试结束前30分钟。交卷出场后不得再次进场续考。

考生进入考场,除2B铅笔、黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、量角器、无封套橡皮、标准化考试涂卡模板外,其他任何物品不得带入考场;严禁携带各种通讯工具(如手机等具有发送或者接收信息功能的设备等)、电子存储记忆录放

等设备,以及涂改液、胶带、修正带等物品进入考场,不得随身夹带文字材料及其他与考试无关的物品;考场内不得自行传递文具、用品等。

考生进入考场后,要按座位号对号入座,同时将身份证和准考证放在桌子右上角以便核验。考生领到答题卡后,要按要求在规定的时间内在答题卡上的指定位置准确、清楚地填写姓名、准考证号,并在监考员的指导下正确粘贴个人信息条形码。

遇试卷、答题卡分发错误及试题字迹不清、重印、漏印或缺页等问题,考生须在开考前报告监考员,开考后不再更换;涉及试题内容的疑问,不得向监考员询问。所有考试材料均须放置在桌面上。

开考信号发出后方可答题。考生必须用现行规范的语言文字答题。试题答案要全部答在答题卡上,在试题册或草稿纸上答题无效。考生要按答题卡上注意事项所列要求作答,在答题卡上与题号相对应的答题区域内作答,不得在答题卡上规定答题区域外作答,不得用规定以外的笔或纸作答,也不得在答题卡上任何地方做任何标记。

考场内须保持安静,不得吸烟,不得喧哗,不得交头接耳、左顾右盼、打手势、

做暗号,不得夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭,不得传抄答案或交换试题册、答题卡、草稿纸,不得传递文具、物品等。

考试结束前,要离开考场的考生须先将答题卡、试题册、草稿纸整理好,再举手提出离场,经监考员检查无误并允许离场后方可离开考场,离场后不得在考场附近逗留或交谈。

考试结束信号发出后,考生须立即停笔并停止答题,将考试材料从上至下按照答题卡、试题册、草稿纸的顺序平放在桌面上,坐好静候收卷。待监考人员收齐检查无误发出指令后,方可依次离开考场。

考生不得将试题册、答题卡、草稿纸等考场上所发的任何考试材料带出考场。

如不遵守考场规则,不服从考试工作人员管理,有违规行为的,将按照《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》确定的程序和规定严肃处理,并按规定记入国家教育考试诚信档案;涉嫌犯罪的,按照《中华人民共和国刑法》《最高人民法院、最高人民检察院关于办理组织考试作弊等刑事案件适用法律若干问题的解释》等法律规定,移送司法机关追究法律责任。

(本报记者 岳阳)

考生乘坐北京地铁 优先进站

本报讯(记者 岳阳)记者日前从“北京公交警方”官方微博获悉,今年高考期间,北京地铁公司继续推行“三优先”通道、“助力服务台”等服务举措,助力考生便捷出行。

临近高考,北京地铁公司提前梳理各车站临近考点信息,结合车站实际,制定针对性保障方案和应急预案,通过张贴出站引导标志或派发考点地图、增派客流引导人员等方式,为考生提供更加清晰的出行指引。

同时,北京地铁公司在考点临近车站设置“三优先”通道,为持准考证的考生、家长提供“优先购票、优先安检、优先进站”服务,并在车站自动售票机、安检点及闸机处安排工作人员,加强巡视,优先处理考生搭乘过程中遇到的各类特殊状况,协助考生快捷出行。

针对高温多雨等天气特点,北京地铁配足一次性雨衣,特别是在临近考场的车站设立了“助力服务台”,配齐2B铅笔、橡皮、尺子等应考物资以及消毒纸巾、创可贴、风油精等应急物资,助力考生无忧出行。