

事例1

意外受伤 洗澡滑倒伤了脚

2010年6月7日一早,范克睿坐着轮椅被父亲推进考场。原来,高考前两个月,范克睿在家洗澡时不小心摔倒,当时他下意识地扶住身边的洗手池,没想到洗手池被带翻,重重砸在他脚上,脚跟腱断裂。

为保证范克睿正常参加考试,市教育局工作人员在普通考场开设绿色通道,在考场内,把一块木板架在轮椅上,作为他

的简易考桌。

据了解,每年高考,都有一些学生因为打球、洗澡等不慎受伤最后带着伤去考场。

提示:考生生活中应时刻注意,洗澡前在地板上铺防滑垫,以免跌倒。临考前尽量少参加剧烈活动,运动要适度。考试期间运动量和运动时间应酌情减少,做做广播体操、慢跑或散步是不错的选择。

编者按:高考是重要的大事,学习12年终于到了检验成果的时候。然而,每年都有些考生因为小细节影响考试。本报列举历年高考常出的几个问题,提醒考生和家长,今年不要发生。

忘带准考证,考前砸伤脚

这些“小问题” 今年别再有

本报记者 白雪

事例2

“马大哈” 到考点没拿准考证

每年高考,总有粗心考生忘带准考证。2010年6月7日,长城中学一名考生到泰山中学考点考试。到了考点,突然想起准考证落在学校宿舍。泰山中学考点工作人员和长城中学考点监考老师上演“接力赛”,用20分钟把准考证送进考场。虽没耽误考试,但不免虚惊一场。

提示:为避免出现类似情况,临考前,考生要检查自己的准考证、文具等,一旦发现丢失或忘带,立即告诉考场监考老师或带队老师,不要一味地等待或者自己回去找,否则会耽误考试。

考生最好把所有考试用品放到一个文

件袋里,每次出门前仔细检查一遍,进考场前再次检查。

另外,5月30日,山东省招考部门公布2012年高考偶发事件处理办法,根据有关办法,如果考生忘记或遗失准考证,监考员会先验证考生相貌,若与准考证存根上所贴照片相符,可安排考生进考场应考,同时经流动监考员通知考生领队,要求在该科考试结束前将准考证送到考场,将情况报告考点主考。

考点主考则应掌握无准考证进场应考的考生情况。如果确系丢失,由县市招生办办理补发;如系考生忘记带,由考生领队取来送至考点。



高考前,最后一次模拟考试。本报记者刘丽摄

家长注意: 当好后勤部长,别问考得咋样

2011年6月8日上午,泰安一中一位考生忘记带水,母亲担心孩子口渴,见考生就问是不是97考场的,想把水捎给儿子。

提示:考试前一天晚上,要根据天气情况确定交通方案,清点考试必带物品,将第二天的早点和交通工具准备妥当。

高考第一天,孩子肯定要紧张,家长要当好“后勤部长”,帮助孩子带好应带的物品,平安地把孩子提前送到考点。有些家庭距离考场比较近,孩子可骑车自行到达,考生不让家长接送也未必不可,应当相信孩子,尊重孩子。

考生出考场,家长

还是不要问孩子考试情况,要做的仍是清点考试用品,安排午餐、午休。若有考生情绪不好,要给适当的安慰和宽心,大多数考生考完一门后,会放松许多。身体不好的考生,建议在医生指导下中西药并服。高考期间,饮食一定要清淡。

事例3

太紧张 一下考场就想吐

有的考生在高考期间突然出现身体不适状况。2011年6月8日上午,在泰山中学考点外,一考生因为考试压力大,肠胃突然出现不适。没食欲,考完数学,还有想吐的迹象。父母很担心,咨询过医生,说是孩子精神太紧张,建议让她放轻松来考试。

去年参加高考的李鑫考前突然发烧咳嗽,连续三天输液仍高烧不退,只能白天考试晚上输液。

提示:考前紧张

是很多考生的困扰,有时会觉得肠胃不适,有时会觉得很口渴,有时也会出现失眠等状况。当出现这些状况时应当放松心情,虽然适当的紧张可以提高个人的应试能力,但是不可控制的心理压力会影响发挥。

缺乏自信是考生产生紧张心理的一个重要原因,考试前可以大声对自己说:“我是最棒的。”

另外,生病的考生要注意休息,合理安排医治和考试时间。

根据历年考试经验,考生需注意以下几点:

一、考前去踩点看些什么?

记者从泰安市招生办了解到,6月6日下午考生可到考点看考场。在去看考场时,记得熟悉:自己所在教室到达居住点用多长时间?自己的座位在考场哪个位置?厕所及其他服务设施在哪里?在门口附近就坐的考生易受到巡视员进出干扰,若早点熟悉情况,可以让注意力更加集中。

二、考前睡不着咋办?

考试前夜肯定有考生会因兴奋失眠,有些学生早早地躺在床上等着睡觉,这样是不对的,最好选择正常睡觉时间睡觉。若是睡不着千万别着急,不要责怪自己胡思乱想,只管保持平和心情,重复放松,完全可以睡着。如果晚上没睡好也不要焦虑,第二天上考场,考生往往会一个机灵,头脑变得清醒,考试还能顺利进行,不要造成心理压力。

三、考试时需要注意的时间有几个?

1. 考前30分钟(第

◎小提醒

一科为考前35分钟),考生进入考场。

2. 考试开始15分钟后,外语科考前15分钟,禁止迟到考生入场。

3. 考试结束前30分钟,经监考员允许,考生才能离场到指定地点休息,考完方可离开考点。

四、把手机关机放身上违纪吗?

进考场前,认真检查手机是否不小心带入考场,有的考生抱有侥幸心理,误以为把手机调成静音或关机就可以。在此提醒广大考生,即使关机带入考场也属于违纪。