

本报记者探访高考备战,发现考生、老师和家长都在拼搏

# 为减压,老师擦掉倒计时

文/片 本报记者 赵艳虹 本报见习记者 于鹏



考生们在做最后的拼搏。

离2013年夏季高考只剩下几天时间了,在这个分秒必争的时刻,无论是家庭、学校、社会,都在关注着高考和考生。3日,记者走访了几所普通高中,探访考生们最后的拼搏。

## 学校课程已经停了

3日记者走访了枣庄十六中(北校区)和枣庄三中(东校)。

趁着下课时间,记者随机采访了几位高三学生,学生小刘表示,他是美术生,临近高考,为了不给他们高三学生过大的压力,老师把黑板上写的高考倒计时都擦掉了。对于他们艺术生

来说,时间就是分数,艺考后他们的时间就已经很少了,恨不能一天当做两天用。经过三个月的强化训练,基本掌握了基本知识,现在学校课程也已经停下来了,三年了就为了这一拼,会全力以赴做准备。

采访中,记者看到,普通高中学校临考前教

室里面很安静,学生们学习气氛很浓郁,桌子上依旧摆放着高高的教科书。学生小李说,进入高三后,经过数次模拟考试自身水平已经稳定,临近高考紧张已经没有了,只要到时候正常发挥就行了。

高考临近,绝大多数学生表现很淡然,而

也有少数学生表示并不轻松。高三学生小孟称,马上就要参加高考了,他觉得随着高考日子的日益逼近,家里的气氛无形中变得与平时不一样了,看起来好像是更安静平和了,但只要置身其中,就让人觉得莫名其妙地不自在不轻松。

## 临近高考,家长比孩子还紧张

3日中午,记者在枣庄三中东校门口看到,不少学生家长在校门口等候。学生家长陈女士称,她女儿今年要参加高考,女儿平时的成绩很好,从来都不让她操心。从女儿上高中开始就一直由她接送。并表示女儿

高考也是在本校考试,那几天也会坚持接送。对于考生在这几天是否有紧张的情绪,陈女士表示,临近高考,感觉比女儿还要紧张,毕竟这三年这么辛苦都是为了这一次考试。“其实我比她还要紧张,但平时在家我不能表

现得比她紧张,相比我,女儿的心理素质还是挺好的,相信她能正常发挥,考上理想大学。”

而附近接学生回家的家长表示,孩子这几天精神状况都不错,家长只需要做好后勤工作。家长王先生表示,

“单位同事的孩子去年刚考上大学,这些天我都在跟他取经,问他怎么给孩子做饭什么的。我们家长只要做好后勤工作,免得给孩子增加后顾之忧。考试后,打算带着他出去转转,算是犒劳一下孩子吧。”

## 滕州11880名考生分布四考点

6日下午5点之后可看考场

本报枣庄6月3日讯(记者 甘倩茹) 据介绍,今年滕州有11880人报名参加夏季高考,比去年12035人减少155人。本次高考共有五个科类分布在四个考点,根据考场必须在市驻地学校的原则,四个考点

分别设置在滕州一中东校、滕州一中西校、滕州二中和滕州二中新校。目前,滕州高考的各项考前工作已经准备就绪。滕州考生在高考前一天,也就是6日下午五点以后可以进校看考场。

针对高考中的各项紧急情况,滕州教育等部门也做好了应急预案。预案分门别类的介绍了各种应急措施。教育部门工作人员举例介绍,如果考生忘记带准考证,这属于应急预案中偶发事件的一个类别,要看考生

是在什么地方忘记带的准考证,如果还来得及回家拿,考生可以向警察、老师甚至行人寻求帮助,回家拿准考证并及时送到考点帮助考生正常考试;如果考生发现时已来不及回家拿取,考生可以找主考凭身份证

进行存根,再告知带队老师,帮助考生补办准考证。

目前,滕州市教育局、公安局、环保与综合执法局等职能部门已经联合发出公告,对考点周围的环境做出了必要的规定,考试时将实行封闭。

## 无线电频谱 严查可疑信号

2013年度全国普通高校招生考试临近,枣庄市无线电管理处已做好高考无线电安全保障准备,保障考试公平、公正。

据悉,在五月中旬,枣庄管理处派出技术人员和1辆移动监测车对全市10个考点周边重点频段电磁环境进行监测扫描、保存图谱,记录已有频段作为参考,以便考试过程中迅速辨认可疑信号。

此外,枣庄管理处组织技术人员还通过自设信号源,模拟考点环境,进行快速信号查找。为做好高考无线电安全保障,防范和打击利用无线电设备进行考试作弊的行为。

对于高考期间的工作部署,工作人员介绍,枣庄管理处将利用无线电频谱监测车在考场周围检测可疑信号,此外便携式监测设备及无线电信号压制设备等设备在考点布下无线电保障的“天罗地网”,工作人员称,如在考场周边发现可疑信号,也可以通过无线电信号压制设备将其压制,为高考提供公平公正的环境,严防、严查各类考试作弊行为。本报通讯员 张超 本报记者 赵艳虹

## 老师支招 回归课本 放平心态

面对即将揭幕的高考,学校在前几天都为学生精心策划了阶段复习,针对不同情况的学生,制定不同的复习计划。高三年级老师表示,现在已经进入高考倒计时,学生主要做的是放平心态,回归课本,把握住最基本的知识点的回顾。

采访中一位带了七年毕业班的老师告诉记者,为了更好地与学生们生活学习全面接触,他与其他高三级的任课老师们也都调整好自己的作息时间,比学生们早起,比学生们晚睡,“兼职”做心理辅导师。

学校方面为了考生在考试期间顺利考试分别出台了相应办法。枣庄十六中,由老师统一安排普理考生乘车,以便及时安全抵达考点;枣庄三中,由班主任统一将身份证、准考证进行保管,考前再分发给学生。

据了解,大多数考生明天是最后一天到校上课,学校会组织老师为考生答疑,并召开相应的“送考会”、“动员会”。安排结束后,学校会组织人员打扫卫生并准备考场,参加高考的同学将回家休息准备高考。

## 考生焦虑 多受父母影响

离2013年高考只剩下几天时间了,按照人们的惯常看法,在高考复习冲刺的最后关头,不少考生们表现得都很紧张。金地心理咨询室徐大夫表示,考生家长不要给考生过大压力,以免影响考生正常发挥。

个别高考学生在这段时间表现得更焦虑,因为他们平时考试特别多,学业也很重,需要背和记的知识点很多一些考生的心理状态出现了异常变化,会出现过度焦虑,对考试恐慌,心慌失眠等状况。

徐大夫分析,现在考生家长对孩子的期望值都很高,过高的期望值在这个阶段势必会给考生无形的压力。给孩子的定位也要根据学生自身情况,家长适当放低目标值,对孩子也是一种鼓励。

出现焦虑情况的学生现在需要的就是重建自信,信心不足也会影响考生考前心态,临近高考考生放松心情,反而能轻装上阵。目前,学生应该做到劳逸结合,良好的沟通是孩子释放压力最好的途径,家长可以陪同孩子一起散散步,适当做一些运动,帮助他们释放压力,轻松迎考。

本报记者 赵艳虹