

章丘六千学子明日迎高考

总人数比去年增加245人

本报6月5日讯(记者 支倩倩) 6月7日,全国高考将迎来首个考试日。记者从章丘市教育部门获悉,今年章丘高考报名人数为6169人,比去年增加245人。今年,章丘共安排章丘四中、章丘五中和章丘中学3个考点,共208个考场。

为护航高考,章丘市教体局、环保局、住建委等部门已提前做好相关工作,希望广大考生留意细节,做好准备,从容应考。其中,公安部门将安排足够的警力,切实做好高考环境综合整治的各项工作,

以及做好试卷安全保卫工作,同时督促交警部门高考期间在通往考点的路段做好值勤工作,确保送生赴考的车辆顺畅到达考点,并做好考点周边路段的交通临时管制。

保密部门配合教育、公安等部门加强保密室的监督和管理,针对试卷保管、押运、值班和考务工作等不同岗位人员进行教育,并切实加强各环节的监督检查。食品药品监督管理局做好高考考生的体检监督管理,指导做好疾病的预防工作,做好高考期间考点食品安全检

测、卫生防疫和疾病防治工作。住建委、环保、综合执法局等部门,加强对考场周边环境的综合治理,避免噪音干扰考生考试和休息。

记者从章丘市教体局招生办了解到,目前章丘共有5所高中:章丘中学、章丘四中、章丘五中、章丘一中和章丘七中,其中章丘四中、章丘五中、章丘中学为今年的高考考点。高考期间,无论是考生的食宿还是出行,都由三个考点统一安排。

为给广大考生营造宁静、畅通、有序的考试环境,确保考生安心复

习、安全赴考,5月31日上午,章丘市教体局专门召开2013年高考考务工作会议,对今年高考考务工作进行安排部署。章丘市教体局局长李忠新表示,确保高考安全平稳,是一项重中之重的工作,也是一项重要的政治任务,要集中精力、全力以赴,确保高考考务工作零失误、零差错,不折不扣地落实好、完成好平安高考、完美高考的各项任务目标,通过加强考点电子监控,加大违规违纪考生处罚力度等多项举措,着力打造“阳光高考、诚信高考”。

高考备忘:

孩子午休 别忘及时叫醒

本报记者 支倩倩 赵克

平常心打赢

高考心理战

高考前,许多考生开始惶惶不安,不知道应该做什么才好,甚至睡不好,吃不好。其实只有科学合理地安排好这一段时间,才能有助于考生发挥正常应考水平。即将参加高考的考生,在最后备考复习阶段和在考试当中,心态对考试成绩的影响非常大。

一、要正确对待紧张。很多人一谈到紧张,就觉得非常不好。实际上这是误区,在备考复习阶段和在考场上,保持适度的紧张,对考试发挥有利。因为适度的紧张会激发学生潜能,有利于成绩的发挥。我们反对的是过分的紧张,过分的紧张叫焦虑,那是不好的。

二、正确对待即将到来的高考。考生对高考认识的不同,直接影响了考生的成绩。很多人认为高考是决定命运的考试,实际上高考只是一次重大的考试,作为广大的学子来讲,把高考看成人生的历练过程,这样会更好。现在大学招生规模扩大,绝大部分同学都可以进入大学学习,因而考生应全力以赴,为高考全力拼搏。

饮食平衡

才是硬道理

专家表示,高考复习,营养必须跟上。有三条原则考生要牢记:多吃谷物,供给充足能量;涉及食物要广;保证营养均衡。至于吃什么,怎么吃,平衡才是硬道理。

考生每天至少要食用两种以上颜色的蔬菜和水果。要注意饮食清淡,少吃生冷食物以及油炸、煎炸食品。提醒:早餐一定要吃好,不要忙着复习就不吃早餐或只喝一盒牛奶对付,没有主食会影响大脑细胞的能量供给,影响注意力和记忆力。

家长每天抽时间

和孩子聊聊

在考生们紧张备考的同时,家长们也都忙了起来,力争为考生提供最好的后勤保障。那么,家长们到底要做什么?怎么才能提供最好的后勤保障呢?

首先,家长要心态平和。在考前及考中这段时间,家长应每天固定抽出一定的时间和孩子谈谈生活,聊聊理想;给孩子做一些营养、可口的饭菜;帮助孩子谨慎选择和使用保健品补品;陪孩子一起进行锻炼等,尽量做好后勤保障服务。特别是在考试期间,有些考生有睡午觉的习惯,那么,家长就必须做好及时叫醒考生的习惯,以免影响下午的考试。



面对高考应保持一颗平常心。(资料片)

●高考应急攻略

堵车误考可出示准考证向警方求助

1、忘带准考证千万别自己回家取

如果考生已到考点,突然发现忘带准考证了,不要慌乱,也千万不要自己回家拿,可以打电话通知家人送来,同时及时向带队老师或主考老师说明情况,他们一定会有更好的解决办法。

2、路上堵车可向警方求助

考生应根据考试时间至少提前半个小时赶到考点。一旦在去考场的途中遇到堵车,或者因其他路上原因可能误考,最好的办法就是出示准考证向附近的民警、交警求助。

3、笔坏了可求助监考老师

考生最少要准备两支新笔,并且提前验证出水是否流畅。假如考试过程中笔没水了,要立即向监考老师反映,通过监考老师向其他考生借用。其它必要的考试文具出了问题,也同样可以求助监考老师。

4、被题难倒别钻牛角尖

高考试题肯定有难度,所以要有充分的心理准备,不是每个题都能顺利解决。遇到很难的题目不妨这样想:我不会做,那好多人也未必会做,所以一定要稳定心态,可做几个深呼吸。必要时可暂时放弃,先做完容易的再回头解决难题。切忌死扣难题,钻牛角尖,否则会越来越紧张,导致大脑抑制,还会浪费宝贵的时间。

5、切记先填姓名再答题

这是经常发生的意外。考生本该在考试开始的时候首先填写姓名等资料,但不少学生为了抢

时间答题,顾不上写名字,到了考试结束的时候发现没写名字,一下子就慌了。避免这种问题的最好办法就是千万别忘记最先写姓名资料,然后答题。如果真的遇到了考试结束仍没写名字的情况也不要慌乱,可以和监考老师打一声招呼,表明自己的情况,然后听从监考老师的意见。千万不要慌张地自行修改,以免让监考老师误以为作弊或者其他违规行为,得不偿失。

6、试卷污损及时调换

千万不要弄脏了试卷。开考后要认真通览全卷,若发现试卷有重印、漏印或字迹模糊不清等现象,应立即向监考老师反映,及时调换。如果考生不小心损坏了试卷或答题卡,也应立即向监考老师报告,调换备用试卷或答题卡。出现污损但不报告更换,很可能导致试卷作废,所以还是需要格外注意的。

每年中、高考临近的一段时间,有些家长因望子成龙和社会的多元化价值取向等问题的影响,都会使考生体验强烈的内心冲突和压力;同时对这些考生家长的心理也会产生强烈的冲击。但只要家长和考生齐心协力,科学调整心态,那就把考生推向更接近成功的起点与平台。



家人的鼓励能给考生带来最大支持。(资料片)