

我省启动2026“绿色护考”行动

严查“飙车炸街”，考点500米内工地停工

记者 李殷婷 济南报道

中高考是广大学子的重要人生关口，也是全社会高度关注的民生热点。宁静有序的声环境，是考生安心应考的重要保障。

6月2日，山东省政府新闻办举行新闻发布会。2026年，省生态环境厅将继续联合省教育厅、省公安厅、省住房城乡建设厅、省交通运输厅、省文化和旅游厅等六部门为广大考生守护宁静，组织

开展2026年度“绿色护考”行动。

省生态环境厅总工程师马文介绍，山东各市将提前发布“绿色护考”公告，对可能产生噪声影响的活动，作出时间和区域的限制性规定。比如济南已发布通告，明确6月7日至10日和6月13日至15日，在居民区、距考点500米范围内的在建工程，停止一切产生噪声污染的施工作业（工程抢修、抢险除外）。确因特殊需要必须施工的，按照“一事一议”原则逐级

报批，并对社会公示。

同时坚持分类管控，集中开展专项治理。对工业噪声，严查各类噪声超标排放行为；对建筑施工噪声，严格落实夜间施工作业管理程序，确需连续作业的须提前公告周边群众并采取降噪措施，同时组织房屋建筑施工以及市区内道路等城市基础设施修建、挖掘、改造等工地合理安排作业及装卸时间；对交通运输噪声，依法查处

“飙车炸街”、违规使用声响装置等行为；对社会生活噪声，进一步强化各类娱乐健身活动时间和音量管控。

中高考当天，多部门将联合在考场周边开展巡查，及时处置突发噪声问题，让考生安心，让家长放心。此外，对超标排放噪声，在商业经营活动中使用高音喇叭，或者其他方式持续产生高分贝噪声开展广告宣传等违法行为，将依法予以查处。

为了持续营造良好的声环境，常态长效加快解决人民群众关心的噪声问题，除了中高考期间的“绿色护考”行动外，山东还建立了突出噪声扰民问题调度机制，定期筛选群众多次投诉、反映强烈的噪声扰民问题线索，移交当地并跟踪办理情况，努力为群众守护全年宁静。今年以来，已经积极推动化解了一批老百姓身边的突出噪声扰民问题。

警惕“名师押题”“AI押题” 高考命题突出反套路导向

典型案例中提到：随着高考临近，押题卷市场被借机炒作，“绝密”预测卷满天飞，名师和AI齐上阵，不法分子利用一些考生、家长的投机心理，常冒充“命题组老师”“资深机构”，大肆宣传能提供“绝密真题”“精准押题卷”，炒作“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段，还采用抢先预售、限期优惠、限时销售等营销模式，诱导考生和家长高价购买，影响自身备考安排。甚至有的不法分子让考生家长点击链接，以“预付订金”等名义要求付款，付款后被拉黑。

教育部提醒考生，近年来，高考命题持续深化改革，方向和内容都是不断变化和创新的，更加注重考查考生关键能力、学科素养和思维品质，突出反押题、反套路的导向，靠AI或所谓的“专家”押题来获取高分是不现实的。考生将大量精力投放到“押题卷”，会扰乱自己正常的学习方式与节奏，得不偿失，也容易被不法商家所骗，带来经济和心理上的双重损失。

切勿企图以各种方式作弊 触碰法律红线

典型案例中还提到，曾有考生携带手机等违禁物品进入考场，利用电子设备或通过替考代考等方式作弊，甚至有不法分子组织作弊。

教育部提醒考生，近年来，公安机关与相关部门密切协同，对考试违法犯罪行为始终保持高压严打态势。不要相信不法分子的蛊惑，更不要心存侥幸，广大考生要严守法律法规底线，切勿一时糊涂，触碰法律红线。

教育部发布的预警信息称，无论何种理由、无论是否使用，携带手机、智能手表（手环）、智能眼镜等进入考场即构成作弊。近年来，高考安检措施持续升级，多地考点已全面实行“智能安检门+人工安检”的模式。提醒广大考生，务必要遵守考场规则，违禁物品一旦携带进入考场，无论是否使用，都将被认定为考试作弊，切勿因小失大，自毁前途。

勿轻信提前查分 泄露个人信息

此外，教育部提醒考生勿轻信提前查分，泄露个人信息，曾有考生收到高考成绩查询的诈骗短信，未核实链接来源便点击进入。随后页面提示“系统异常，需重新登录”，要求输入身份证号、银行卡号及验证码。第二天，银行卡被盗刷2万余元。

教育部提醒，高考成绩由省级教育行政部门或招生考试机构统一公布，考生应通过官方渠道按时查询。同时，相关数据经多重加密备份，系统防入侵等级高，所谓的“黑客改分”“内部操作”均为骗局，考生切莫因一时心急，轻信这些违法手段，上当受骗。 据央视

考前怎么吃 听听医生的建议

中高考在即，考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒，考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则，考前饮食不必盲目进补，更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任孙艳提醒，考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜，家长煮饭时可适

当掺入玉米、山药等杂粮，依靠复合碳水持续供能，避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议，考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量，搭配绿叶蔬菜，辅以牛奶或无糖豆浆；脾胃偏虚寒的考生，喝牛奶时可少量加姜片，乳糖不耐受的考生

可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面包、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说，肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉，采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入，过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力，使血液集中于胃肠道，脑部供血相对减少，容易出现反应变慢等问题。

孙艳建议，考生可以适当摄入蔬果，比如绿叶蔬菜、西蓝花、冬瓜、番茄等，补充维生素与膳食纤维，缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守饮食安全红线。”孙艳提醒，考生要少吃生冷食物，尽量不吃隔夜剩饭菜，降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品，部分滋补成分可能造成神经兴奋，引发失眠多梦等问题，反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动，有助于提升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议，考生适当运动可以提升免疫力，每天运动半小时，可以选择慢跑、健身操等方式，运动前做好热身，运动后饮水优选温开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝，过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒，考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡，考生睡前一小时不要再进食，减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯，用科学饮食稳住状态，从容迎考。

据新华社



6月2日，在山东省实验中学德润校区，高三学生进行“球不落地”趣味游戏，以缓解考前压力，提升备考状态。 新华社发

教育部等部门开展护航行动助力“平安高考”

2026年高考在即。记者6月2日从教育部获悉，教育部会同网信、公安等部门部署开展“2026年高考护航行动”，全面做好考试组织、宣传引导、考生服务等各项工作，全力护航“平安高考”。

据悉，2026年高考期间，各地教育部门、招生考试机构将联合网信、公安等部门集中开展打

击手机作弊、净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、净化考点周边环境、清理整顿涉考培训机构和助考中介等多个专项行动，清理处置助考犯罪、招生诈骗、虚假宣传、网络谣言等不实有害信息，加强治安、出行、食宿、医疗卫生、噪音治理、心理辅导等多方面服务保障，营造良好考试环境，坚

决维护教育考试公平。

根据行动要求，考后，各地将进一步优化志愿填报指导服务，升级完善志愿填报服务系统，多渠道、多形式组织开展系列志愿填报咨询服务活动，面向欠发达地区县中开展“阳光志愿”帮扶行动，全面提升志愿填报服务的普惠性、可及性、便捷性。 据新华社

警惕「AI押题」等虚假宣传

教育部发布高考预警

2026年高考即将到来，广大考生进入最后冲刺阶段，一些不法分子也在伺机而动。他们散布高考相关虚假信息，组织实施诈骗，甚至诱导考生作弊，严重扰乱考试招生秩序。教育部6月2日发布2026年高考预警信息，梳理总结了近年来典型的高考诈骗案例与谣言，提醒广大考生及家长警惕“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段，诚信参加考试，严守法律底线，谨防上当受骗。