

天时地利人和 临场尽情发挥

本报记者 覃岩峰 陈思 武建玲 李娜 王晋晋 文丁友明 图

从明天起,全市将迎来一年一度的高考。从教育、气象等多个部门传来的最新消息来看,今年高考期间天气凉爽,随着各高校招生计划的陆续出炉,我省的招生计划总数也有一定幅度提高,在这种大环境下,应该有助于今年高考的平稳进行。

招生计划增加 应考很有底气

今年,全国普通高校招生报名的总数是957万名,其中,我省2010年高考报名人数为95.24万人,仍高居全国首位,而郑州市考生总人数达93220人,考生人数在全省稳居第一。

让考生和家长感到轻松的是,从全国来看,今年考生总数比去年减少了大概65万,与此同时,高校招生的总计划在逐年增加。从目前最新统计数据来看,今年全省高校招生计划总数将超过60万人,比去年至少增加5万人,高招录取率也将超过60%,比去年至少提高两个百分点,考生完全可以以较为轻松的心态应对高考。

天公作美 适宜临场发挥

招生计划的增加让考生有了“底气”,而

近来的凉爽天气也会为考生带去方便。记者从省气象台获取的最新预报来看,高考期间,受高空西南气流和冷空气共同影响,预计我省多阵雨、雷阵雨天气,最高气温在30℃以下,温度适宜,天气凉爽,适宜考生发挥。

近百条公交线路免费乘车

为方便考生考试,市公交公司也加大了考生免费乘坐公交的力度。据介绍,高考期间,考生持准考证可免费乘坐近100条线路的公交车。届时,这些线路的公交车将张贴“爱心送考”字样,并在后视镜上悬挂绿丝带,方便考生识别。

与此同时,我市交警部门也将加强考点及周边地区的交通管理。按照交通疏导方案,交警部门将重点整顿考点及周边地区的交通秩序,特别是对容易出现交通堵塞问题的学校,采取针对性措施,确保考点周边道路畅通、安全。考试期间,我市将增派警力疏导交通,在车流、人流高峰期,还将根据现场情况实行临时交通管制。

每个考点都有急救人员待命

记者从市卫生部门了解到,为了做好高

考期间的应急医疗救治工作,保证高考的顺利进行,在考生进行考试的同时,每个考点都将有一组急救人员随时待命。

市紧急医疗救援中心的赵新主任告诉记者,他们将根据考点所在位置,各派出一组急救人员,包括1名医师、1名护士、1名司机及1辆救护车,对区域内考点进行流动巡诊,具体巡诊时间为6月7日和8日两天上午9时到11时30分,下午3时到5时。

此外,急救中心还将加强高考期间的应急值班工作,做好应对突发事件和意外伤害事件的应急医疗救治工作准备,备足、备齐各种急救药品、物品,确保抢救设备、救护车功能良好,随时处于待命状态;如果遇上考生需要的情况,要执行各种突发事件应急预案,确保急救绿色通道畅通;高考期间,救护车在执行任务时,一律禁止鸣笛,避免影响考生考试。

热点区域将加强警力

平安高考是今年的重点,按照市公安局要求,高考期间,各单位执勤民警需在开考前40分钟到达指定岗位,认真履行各项职责。为了加强高考期间考点周边的治安防

控,高考期间,市公安局将在每个考点派出两名民警,治安复杂区域,有针对性的增加警力,负责维护考场秩序;派出所要加强各考点的执勤巡逻,加大巡逻密度,及时处置考点及周边的案、事件,确保考场及周边治安秩序稳定。对扰乱考场秩序、危害监考人员和考生人身、财产安全的违法犯罪活动,将按照“及时制止,迅速带离”的原则,采取适宜的方式方法,果断处置,坚决防止考场周边形成热点,影响考场正常秩序。

考试结束别急着对答案

明天是高考第一天,在这里,本报再次提醒考生和家长务必记清考试时间。其中,6月7日9:00-11:30,语文;15:00-17:00,数学。6月8日9:00-11:30,文综、理综;15:00-17:00,外语。

此外,由于今年实行知分填报志愿,省招办也提醒考生,在考试结束后,不用刻意对答案,以免影响以后的考试。今年高招现场咨询会继续在河南农业大学、黄河科技学院举办,时间是6月26日至6月27日,也意味着,在6月26日前,高考成绩及考生的全省位次将会发布,请考生和家长耐心等待。

十大提醒看过来

提醒一:今日熟悉考点环境

根据安排,参加今年高考的郑州市区考生,在今天下午5时以后,可到所在考点提前熟悉环境。考生必须凭准考证和身份证两个证件才能顺利进入考点。但按照要求,考生只能进入考点熟悉情况,不能进入考场。

提醒二:乘坐以下公交免费

高考期间,考生乘坐以下公交线路免费,它们分别是:6路、K6路、29路、95路、62路、K62路、2路、22路、28路、93路、128路、8路、27路、T4路、79路、97路、70路、61路、91路、78路、78路支路、2路快线、K28路、26路、46路、87路、52路、129路、122路、111路、86路、B17路、727路、152路、42路、114路、85路、259路、13路、4路、K903路、82路、63路、T3路、49路、57路、38支路、3路、88路、222路、38路、36路、38路快线、81路、603路、212路、213路、215路、19路、40路、53路、84路、202路、256路、K81路、268路、101路东线、101路西线、T101路、104路、105路南线、105路北线、67路、205路、48路、801路、102路、103路、20路、58路、71路、802路、47路、916路、916路快线、206路、7路、65路、107路、813路、115路、43路、866路、257路。

提醒三:带好准考证、身份证

往年都有考生未带准考证、身份证丢失的情况。按规定,考生进考场时,需出示准考证和身份证。但如果出现忘带或丢失的情况,经带队老师或有关方面证明,确系本场考生,经主考批准,可以让考生先进场考试,但要告知考生委托他人代领准考证,在考后补领。在考后补领准考证时,考生需将准考证交给监考员核查无误的,考生本场考试有效,否则本场考试无效。

根据规定,准考证丢失的到报名所在的考区招办补办;身份证丢失的到户口所在地的公安部门开具带照片的身份证明,并由公安部门在照片上加盖骑缝章。在考试结束后把证件交给监考员并且核查无误的,监考员应将情况记入《考场情况记录表》中,否则,记入答题卡封套上的《考场违规及特殊情况记录》中。

提醒四:开考15分钟不准进场

根据要求,考生需凭准考证、身份证按照规定时间和地点参加考试。开考前25分钟(第一科前移10分钟)预备铃响后考生开始入场,10分钟内入场完毕。需提醒考生的是,开考15分钟后,迟到考生不准进场。而外语科目考试则需考生在开考前30分钟入场,开考前15分钟后,禁止考生入场。6月8日下午外语科目考试,14:30考生开始入场,14:45禁止迟到的考生入场,15:00外语听力考试正式开始。

提醒五:开考后进错考场可继续答题

如果考试尚未开始,要求考生回到自己的考场考试。如果考试已经开始,考生已接触考卷,可以允许考生考完这一科,试卷转至原考场整理装袋,有关情况记入《考场违规及特殊情况记录》。允许误入本场的考生考试应该报告主考批准,并由主考确认考生属于本考点其他考场的考生。

提醒六:不得携带手表、涂改液入场

与往年一样,今年考生进入考场仍日不能戴手表。根据规定,考生入场,除准考证、身份证、2B铅笔、书写用0.5毫米的黑色签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮外,其他物品不准带入场。严禁携带各种无线通讯工具、电子存储记忆录放设备以及涂改液、修正带、手表或其他计时工具等物品进入考场。每个考场配备有挂钟作为考生计时参考,具体考试时间以考点铃声为准。

提醒七:想上厕所需工作人员陪同

考试期间,原则上不允许考生上厕所,如因极为特殊,应报告主考批准。由主考指派两名场外工作人员陪同考生一同上厕所,做到时刻不离,防止考生在途中或厕所内作弊。

提醒八:突然患病怎么办

遇到考生考试时身体状况发生问题,监考员应立即报告主考,如经考点医务人员简单处理后能坚持考试的,应允许考生继续应试,但不得延长考试时间。如考生难以坚持考试或需到考点以外治疗的,应劝其停止考试。考生离开考场,即由主考指派两名以上工作人员时刻不离,进行监护,直至当科考试结束,确需离开考点治疗的,要报考点主任批准。

此外,按照规定不允许考生提前交卷。如因患病等特殊原因考生无法坚持到考试结束的,监考员应立即报告主考,由主考根据情况按照有关规定处理。

提醒九:认真阅读答题卡

我省所有试卷都实行网上评卷,答案全部作答到一张答题卡上。考生答题前一定要认真阅读答题卡上的注意事项,务必先认真核准条形码上的考生号、姓名、考场号和座号,无误后再将自己的姓名、考场号、座号、考生号在指定位置填写清楚。答题时,选择题的答案用2B铅笔涂黑,即将自己认为正确答案的题号对应的方格用2B铅笔涂黑。非选择题答案必须使用0.5毫米的黑色签字笔书写,字体要工整,字迹要清晰。严格按照题号所指示的答题区域作答,超出答题区域书写的答案无效。

提醒十:切勿作弊

根据教育部文件精神,要加大对考生舞弊的处罚力度,考生参加考试过程中的违规行为,录取不报到的事实,都要记入考生诚信档案。违规报考的高二学生,替考以及考试过程中使用通讯工具等作弊情节严重的考生,取消其当年全国统一考试各科成绩以外,下一年度也不得参加全国统考。

饮食篇

饮食“三宜三忌”

家长如何在考试期间保证考生的食品安全及合理饮食?昨日,记者就有关问题采访了市疾控中心学校卫生科王丽茹。王丽茹建议,高考期间,家长在饮食方面应避免一些误区,如:用补品给孩子补充营养,考前大换食谱,暴饮暴食等。

王丽茹表示,高考期间,考生压力较大,在饮食方面,家长应注意让孩子摄入均衡营养,保证需要,但不要盲目相信补品。家长给孩子准备的饮食要多样化,以谷类为主,适当多吃水果、蔬菜和薯类食物,适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。不要滥用保健品,尽量少服用那些所谓的营养滋补品、保健品。

“考前大换食谱,容易让考生产生厌食感。”王丽茹说,家长参照考生平时的饮食习惯,尽量选择考生爱吃的食物,改善烹调方法,变换花样,使饭菜更加可口,如食谱变化大,肠胃需要适应期,反而容易影响身体状态。如考生压力大,产生厌食感,家长可以采用少量多餐的方法,把每日三餐变成每日四餐、五餐,增加进餐的次数,考生同样可以摄取到一天所需的营养量。

不仅如此,家长和考生注意每餐进食适量,不要暴饮暴食。考生早餐要吃好,考试当天要在开考前45分钟吃完早饭。中晚餐七八成饱就行,不宜吃得过饱,避免消化道负担加重分流体内血液,以保证大脑有足够的血液供应。

“外出吃饭时,考生尽量选择一些卫生条件达标的饭店。”王丽茹说,家长在选择食品给考生做饭时,也要注意在烹饪过程中做到生熟分开,尽量购买新鲜食物,不要因食用不洁食物引起急性胃肠炎等消化性疾病。“注意冷藏过的卤菜熟食等食品再次食用前一定要彻底加热;不要食用剩菜剩饭,慎吃生冷食品和卤菜凉菜,吃水果时一定要开水洗净或消毒。”王丽茹称,在选购食品时要看清食品标签标识,不要购买不新鲜的、超过保质期或无生产日期、保质期、厂名厂址的“三无”食品。

此外,高考饮食有“三宜三忌”:宜多喝水、宜多吃果蔬、宜补充维生素,忌减主食、忌刺激油腻、忌大鱼大肉。



有困难找警察,考生遇到身份证、准考证忘带时,可向警方求助。



①以轻松心态迎考。
②许多酒店为方便考生,推出了特价房。

③4日上午,市卫生监督所的执法人员对高考考场周边酒店餐厅进行了监督检查,认真排查消除隐患,严防食物中毒事件发生,以确保食品安全卫生。据悉,高考期间,我市将不定期对学校食堂、考生食宿点及考点周边餐饮服务单位等重点区域进行监督检查。



③



心理篇

好心态是关键

进入高考,考生的心理状态直接影响着临场发挥。根据以往经验,共青团郑州市委12355青少年维权及心理咨询中心主任袁林方把高考考生容易出现的“心病”总结为三类:考试焦虑、强迫症状、躯体化三方面。

袁林方认为,逢考就头痛、出冷汗、心悸、手脚发冷、尿频等症状就是考试焦虑的表现。当焦虑过于严重或持久,就容易产生强迫行为和强迫意念,更有学生把心理的焦虑转化成了身体的疾病。考试前会发烧、头痛、胃痛、拉肚子,到医院检查却没有任何器质性病变。他建议,考生可以多想想自己的优势,进行积极的心理暗示,如听音乐、运动都是调节情绪、排遣抑郁的好办法。

此外,袁林方说,如果家长对待压力都束手无策,不仅帮不上孩子,还会加重压力。家长们既不能不问不问,也不要过分关注。饮食结构、陪伴等方面都尽量保持生活常态,不要做大的调整。家长要尽量在孩子面前克制,既不要和孩子起冲突,也不要焦躁不安,避免制造紧张气氛。他表示,如果家长想给孩子解压,少说多做是没办法。带孩子出去散步、运动,能够很好地释放情绪、转移注意力。

根据以往经验,高考期间,12355分别给考生及家长如下建议。
给家长的建议:生活上保持常态,以免引起考生的情绪反应过度,比如作息时间、

饮食规律;保持情绪稳定,减少应酬,多陪考生;语言鼓励,少说一些自以为是的话,如“相信你一定能考好”、“考好考不好都行”等而改为“加油”;减少对立情绪,一切和考试无关的矛盾和问题待高考结束后解决;做好后勤工作,比如熟悉考点、工具的准备等等;最后是否陪考,尊重孩子的意见。

给考生的建议:考前及考试期间,保持一颗平常心,不要轻易改变睡眠环境,保持往常的生活节奏、饮食习惯、作息习惯等等;不要过多关注考试结果,因为现在结果是未知的,它很容易困扰自己,从而产生焦虑情绪;同学之间不提倡相互倾诉,因为你没有分解的能力;考场紧张,学会转移自己的情绪,比如:盯着一个点或一个物品十秒钟,但不要联想,单科考完,和家长配合,做好下一科目的准备工作。