

明天高考，你准备好了吗

□本报记者 王培
见习记者 陈金旭

明天是高考第一天。考前和考中有什么注意事项?遇到一些突发状况应该如何应对?针对一系列考生和家长关注的问题,记者采访了有着多年高考带队经验的漯河高中宏志班班主任胡卫党。

考前准备要充足

据胡老师介绍,高考前一天会安排考生认考场,这十分重要。考生一定要到考场现场查看一下,在自己所分到的座位上坐下来熟悉一下周围环境。如果考试工具放在桌面上,考生一定要试用一下,有问题及时向老师反映。

近期市区一些路段在整修,部分路段半幅通行,考生在认考场的时候也要注意从家到考点的出行路线的选择。从哪条路走比较顺畅?选择什么样的交通工具?路上会花费多长时间?这些问题都要考虑好,提前做好准备。往返考场时如果遇到问题要及时向交警或一些公益组织求助,以免耽误考试。考试前不要过早到达考点,否则考生在考场外待的时间过长,会引起紧张焦虑情绪。

遇到突发状况不要慌

每年高考期间,都会遇到个别考生忘带考试证件的情况。针对这种情况,胡老师提醒广大考生,最好把考试证件放在一个透明的工具袋中,摆放在家里最醒目的位置,家长和考生要互相提醒

醒,以免忘在家里。如果忘带或丢失准考证,也不要过分紧张,要抓紧时间告知本校带队老师,通过一定程序先进入考场,再委托他人在本场考试结束前取回或补办证件,交给监考员核查。

另外,近几年高考使用指纹识别等技术识别考生身份,个别考生可能会出现因为手指蜕皮等原因,指纹验证没能过关的情况。这时考生不要着急,识别考生信息有多种方法,单纯的指纹验证出问题不会影响考试。

考试时要相信自己

据胡老师介绍,因为考试时考生精神高度紧张,有时会犯一些低级错误,往届高考就出现过考生忘涂答题卡的情况。在这里他提醒考生,考试时一定要记得及时涂卡,尤其是英语考试,涂卡任务比较重,每做一部分题就要及时涂卡。另外,考生在考试时还应注意不要污损答题卡,如果无意中污损了答题卡,需要申请换卡,但是换卡耽误的时间需要由考生本人负责。

对于有些答题快的考生,答完之后要反复检查。胡老师建议,考生要自信,如果拿不准,相信自己的第一选择,不要轻易修改答案。

不要轻易改变生活习惯

高考期间,有些家长会给孩子准备丰盛的饭菜,希望孩子能通过饮食保持最佳状态。胡老师表示,在考前和考中,考生的生活习惯、饮食习惯不要随

意变动,不要突然大鱼大肉或吃一些平时不常吃的食物,以免引起肠胃问题。作息时间不要打乱,早晨起床后可以适当做一些运动,复习一些偏重于记忆的学科。午休时间一定要有保证。晚上也不要再熬夜,适当放松一下。如果学习,尽量看一些熟题和难度偏低的题目,翻阅错题本只看正确的解题过程,充满自信,保持良好的状态。

考生和家長要“管住嘴”

高考期间,不少家长会陪考,孩子一出场,家长就会上前询问考得怎么样。胡老师提醒,家长只需做好后勤工作,对于考试问题尽量不要询问,以免影响孩子的心情和状态。家长可以和孩子聊些生活趣事,帮助孩子放松心情。

一些考生在考试结束后喜欢和同学讨论、核对答案,对此,胡老师也不赞同,他提醒考生要“管住嘴”,考试之后不讨论、不议论,考完一场就将其抛诸脑后,准备下一场考试。



明天是高考第一天,莘莘学子即将奔赴考场、放飞梦想。明天我市为晴到多云天气,最低气温17℃,最高气温31℃。气温适宜,利于考生应考,但早晚温差大,请考生和家长合理安排着装。8日有阵雨或雷阵雨天气,考生和家长要密切关注天气变化,适当提早出行,以防交通拥堵,耽误应考。

今明后三天天气

- 6月6日 多云 14℃~25℃
- 6月7日 晴到多云 17℃~31℃
- 6月8日 多云到阴 有阵雨或雷阵雨 20℃~30℃

感谢周兆基提供信息



分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话: 5670019

1000m²旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口,有1000m²旺铺出租,可分租。
电话: 17603955666

高价求购老酒

北京国酒馆是一家老酒收藏馆,于2007年收藏老酒至今,藏品数十万瓶,现于本市高价征集1953年~2012年老茅台(未开封)及全国各地老白酒、老配制药酒、老洋酒、老药丸、阿胶,免费为市民评估鉴定、收购(量大可预约上门)。
活动日期: 6月5日~7日 王老师 17317201762
地址: 漯河市黄河假日酒店4楼会客厅(黄河路与嵩山路交叉口向西50米路南)

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址: 市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线: 3398505 2121213

财务审计

火锅店 会展中心西500米,一楼大厅460m²,因夫妻离异急转让。电话: 15303953186

百业信息

易经研究
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话: 15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容: 月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 岗前培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

低价快办审计报告
电话: 13937188053

售房
黄河路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价98万元。现营业中。
13938025083

澳大利亚旅游签证
可务工,男女均可,有经济实力,办理快。13120132760

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

鑫启程会计
学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

学区房出售
三中家属院,5楼,65m²,两分钟可到校,紧邻受降路小学。家电齐全,简装,拎包入住,价格面议。13513850201

高价求购陈年老酒、礼品、字画
老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号: 15600389840

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

招聘兼职

招聘
网络管理员: 要求精通电脑,熟悉网络推广,思想活跃,年龄在35岁以下,男女不限。电话: 13507658288 2193193

旺铺租售

火锅店转让
位于建设路中段,两层400m²左右,房租便宜,客源稳定,可看营业报表,接手即可盈利。15985808598

出售
人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房,漯河高中、五中、许慎小学环绕,距漯河一高南校区一步之遥,宜商宜居,低价出售。13513850201

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼8间,二楼5间,电梯直达,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。
13783078997

投资咨询

贷款
退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷,一小时拿钱。13949867767

招聘
网络管理员: 要求精通电脑,熟悉网络推广,思想活跃,年龄在35岁以下,男女不限。电话: 13507658288 2193193

仓库出租
双汇大厦南200米,有600m²仓库出租,交通便利。电话: 15936608666

售房
滨河区昌建外滩小区,临河,27楼,125m²,位置优越,精装修,拎包入住,价格面议。

信用贷款
工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单,放款快! 15803950580

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

夜市摊转让
位于黄河广场,位置居中,客流量大,生意好,因其它发展转让,有意者联系刘先生,价格面议。电话: 13721312796

门面出售
人民路新天地门面房两套(钟楼附近),面积分别为111m²、147m²,位置优越,现营业中,价格面议。电话: 13939528767

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址: 太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120