



快乐高考晚报相伴

考前考中考后,我们都替你想到了 迟到的、忘证的……千万别再发生啊

明天就要高考了!在为迎接高考而做了那么多准备以后,今天,不论是考生,还是家长,可以放松放松了。在家里听听音乐,陪爸爸妈妈出去散散步,对于考生来说都是不错的选择。相信自己,一定能行!

我们也从考生的心理、生理、饮食和考前、考中、考后的准备方面尽量为莘莘学子提供一点微薄的帮助。

□晚报记者 党晓梅 张勤

考卷失分的6个低级错误

据郑州一中高三年级长袁全超介绍,考生因为不注意一些细节,容易失分。

- 用笔不规范**
一定要用0.5毫米黑色签字笔和2B铅笔答题,否则阅卷机器不识别。购买铅笔时注意不要买到假冒伪劣产品。填涂答题卡时最忌讳深浅不一,那样容易出现机器漏批的现象。
- 不在规定的位置答卷**
有些考生答满了规定的位置,便到边角位置继续答题,然后用箭头连接起来。但是超出答题范围的答案机器扫描不进去,答到另一题的范围也不行。
- 修改答案时未擦拭干净**
尤其是选择题,机器会扫描到两个答案,造成失分。这个现象不常见,因为机器非常灵敏。
- 数字符号书写不规范**
尤其是5与3、7与2、0与6等数字,书写潦草时容易误认,还有答题步骤不完整。
- 语文作文书写不规范**
高考中,作文没有题目要扣2分;字数不足也要扣分,每50字扣1分;错别字一个扣1分。此外,答卷中有简体字、繁体字、网络语言、网络符号等都会给阅卷人留下不良印象,而与高分失之交臂。标点符号书写不规范也会造成失分,如句号写成小圆点、“逗”到底、段尾文本无标点等。
- 审题不仔细,答非所问**
考卷答题范围有限,错误答案占据了答题空间,正确答案将无处书写。

高考作息

高考前一天生活作息怎么安排?

郑州一中高三年级长袁全超认为,高考前一天,家长更要关注孩子的生活节奏,除注意不要与平时有太大的变化外,为防止意外事件的发生,不要让孩子参加激烈、体能消耗大的活动;也不能过度放松和休息,保证充足的睡眠,既不熬夜也不

早上床,还可作适当的复习;还要检查落实考试的住、用、行,包括考试用品、赴考的交通、中午吃饭和休息等。

高考失眠切勿乱服安眠药

高考前,孩子失眠怎么办?有些家长为了让孩子睡个好觉,就让孩子吃安定类的药物。专家提醒,考前失眠切忌乱服药物,尤其是服用安眠药可能适得其反。据市八院心理专家于海亭介绍,高考前很多

学生睡不着觉,主要是因为心理太紧张。建议考生,每天保证8小时以上的睡眠,千万不能服用安眠药。有些安眠药发挥药效一般不是在前半夜,而是在后半夜,这会导致服用者第二天出现头晕、昏

昏欲睡等症状,反而影响学习甚至考试。而且,长期使用安眠药容易引起依赖性,对健康不利。最好的办法是:睡觉前让孩子喝一杯热牛奶或酸奶,不仅有安神作用,而且有利于改变睡眠质量。

高考心理

考生喝红牛,这样做绝对不可取

“渴了、累了,喝红牛!”瞧这广告做的,高考马上就到了,不少家长到超市给孩子买红牛饮料,声称能“提神”,有助于孩子在考场上发挥出最好的成绩。对此,市八院心理专家于海亭告诫家长,这样做绝对不可取。因为这种

饮料里含有少量咖啡因,可起到兴奋剂的作用,但其副作用也很明显,会造成孩子的失眠,增加孩子的焦虑症状。

高考饮食

少吃油腻和冷饮

不少家长咨询,高考临近孩子有些紧张吃不下东西,该怎么办?营养专家说,人情绪紧张时,会导致消化系统功能紊乱,出现打嗝、反胃、恶心、消化不良等症状。这时候,可以让孩子通过散步、打球等运动的方式放松心情,或在家里听听音乐、看电视

要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。天热最好不要吃冷饮,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。汽水、冰水等也应少饮,以免影响食欲。高考期间要特别注意饮食卫生,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。

考前准备

考前几个细节考生要准备

正宗的2B铅笔至少准备两支并事先按要求削好,高质量的黑色签字笔至少准备两支(防笔尖珠子脱落);吃平常习惯性的食物,适当喝水;在家或住宾馆使用空调要适度,切忌过分贪凉;准备的手表要拨快3~4分钟,切忌匆匆忙忙。

生的考生,考试前一定要准备好各种考试用品,特别是要将身份证、准考证保存好,复印备份,千万不要丢失,每次去考场前检查一下。如果考生的身份证丢了,今天抓紧时间办个临时证明。考生可以到户籍管理部门办理带照片的临时身份证明;准考证丢失的,可到县(区)招办申请补办。

身份证丢失赶紧办个临时的

根据往年高考时出现的情况来看,一些考生因为紧张而带不齐考试所需证件,最后还要急忙回家取,既耽误了时间又影响了考生情绪。为此,市招办提醒即将参加高

外语考试入场时间和其他科不一样

市招办提醒考生,外语科目的入场时间和其他科不一样,考生一定要注意。根据规定,外语考试是14时30分组织考生入场,14时45分禁止迟到考生入场。

考中应变

遇到突发事件这样应对

考生忘带准考证怎么办?

事先家里一定要留个人以备意外事件,尽量求助带队老师和110。如果时间来得及要赶回取或者让人送,时间来不及就尽管进场考试,然后在考试结束后让带队老师送来即可。如果不慎丢失准考证,可到所在的区招办补办。

因意外原因迟到了怎么办?

入座后,先稳定一下自己的情绪,不妨做几次深呼吸,待心情稍稍平静后,在试卷和答题卡上的相应位置填上姓名、准考证号等(这一点请考生务必记住)。然后,集中精力,抓紧答题。开始答卷后,不要再去想迟到的事,全神贯注抓紧答题。

试卷有误或者损坏怎么办?

若发现试卷有重印、漏印或字迹不清现象,应立即向监考老师报告,及时调换清晰完整的试卷。如不小心损坏了考试卷子或答题纸,应立即向监考老师报告,调换备用试卷或答题纸。调换后,不要急于答题,首先应按最初的要求在试卷和答题纸上写上姓名、考号,最后再认真核对一遍,以防漏填、错填或错写漏写。

晕场怎么办?

如发生晕场等情况,经简易治疗能坚持考试的,鼓励考生坚持应试。若难以坚持,考生可申请退场治疗。考场主考应指挥医疗组进行就地治疗或送就近医院治疗,如开考还不到60分钟,则实行隔离治疗。

走错考点怎么办?

到考试时,走进考点的入口,会有老师查准考证。一旦发现自己找错了考点,应该马上通过出租车等快捷的手段赶往应去的考点。所以,行程中多留出一些时间以防意外。

语文、理综网上评卷,答题要注意

今年河南省的高考语文和理综两个科目实行网上评卷,这在全省还是第一次。对于网上评卷的这两门考试科目,考生在答题时需要注意什么呢?昨日,市招办提出了一些注意事项,希望考生注意。

市招办有关负责人说,我省成人高招语文学科的网上评卷也已实行了几年,技术上不存在任何问题,考生和家长应打消各种思想顾虑。为了能让考生更好地适应本次评卷改革,要求学校按照考试要求进行演练,可以说绝大部分考生已对网上评卷的科目及答题形式、规则有了初步了解。

需要提醒考生注意的是,答题前一定要认真阅读答卷上的注意事项,先认真核准条形码上的考生号、姓名、考场号和座号,没有错误后再将这些相关信息在指定位置填写清楚。

为了保证扫描质量,考生在答题时必须使用0.5毫米的黑色签字笔书写,字体工整,笔迹清晰。另外,要严格按照题号所指示的答题区域作答,如果超出答题区域,答案就是无效。在草稿纸、试题卷上答题也是无效的。

如果考生要修改答案,可以使用修改符号“==”划去要修改的内容,新答案书写在划去答案的上方或下方。

考后注意

每科考后要这样做

收拾好自己的物品,特别是准考证一定要保管好。离开考场后尽早休息,确保下一场考试精力旺盛。交卷后,同学之间不要对答案,免得知道了自己的错题,影响下一科的考试情绪。考试期间学习、活动和休息的作息时间不要改变,避免扰乱已经形成的生物钟。