

2016年登封市高考情况抢先看



进入6月份,意味着全国要进入一场严密而紧张的大考,即为高考。考生十多年寒窗苦读,将在这一刻进行一个转折。此刻,我们登封也在为高考做着各种各样的准备。且看今年高考安排情况。
登封·报 刘俊苗
通讯员 武振亚

报名及考点考场设置

今年高考,登封市共报名5518人,比去年5531人减少13人。除去高职单招已录取不再参加高招统考考生1045人,登封市参加高考统考考生人数为4473人。

考场设置,普通类理科需设考场103个,普通类文科需设考场42个,普通类共设145个考场,比去年158个减少了13个。对口类13个专业需14个考场。

登封一中设普通类理科考场50个,实验高中设普通类理科考场53个,嵩阳高中设普通类文科考场42个,嵩阳中学设对口类14个考场。

这样,登封考区共设4个考点,159个考场。

今年高考新变化

*本科三批和高职高专批次也实行平行志愿。

*高招录取结束后,各批次均不再补录。

*高考作弊将判刑,已从违规违纪上升到违法层面。

*录取时,若总分相同,按语文、数学、外语听力成绩排序。

*普通高招志愿增加了专科提前批。

*多策并举防范和打击无线电作弊行为。

*高校招生章程一经公布不得擅自更改。

*实行“无声入场”,为此,每个考场最少配备一名女性监考。

*登封市对各类考生统一配发文具,实行“裸考”。

*对监考员要求更加严格,一律不准戴手表。

高考来临 切勿紧张

【 高考越来越近,不少考生压力山大,许多家长也异常焦虑。其实,好的心态是考试成功的基本因素,所以家长不要拿自己的紧张,来增加考生的紧张心理。这几点小建议,送给即将高考的家庭,希望对你们有所帮助。】

注意饮食健康 切勿油腻进补

有些家长可能想着要高考了,一定给孩子做一些好吃的、营养的,让孩子进行大补。其实,有时候反而适得其反。

多选择有营养易消化的食物。可多吃些汤类,比如鸡汤、鱼汤、鸽子汤等。食材要新鲜,以清淡为主,避免过分油腻、过甜过咸和生冷、辛辣,应注重荤素合理搭配,营养均衡。少吃糯米粽子,太黏不易消化。

要注意饮食卫生,过期、变质的食品绝对不能吃。可做些孩子平时喜欢吃的食物。孩子平常喜欢吃什么就做什么,提高孩子的食欲。

考生出现过大压力时,最好的方法就是不要对自己要求太高,要了解自己的水平,清楚自己想要什么,然后放宽心去做就好。只要以平常心对待考试,充分发挥了自己的水平就是胜利。

高考前和高考期间,每个考生都会感到有一定的压力,这是正常的。保持适度的紧张能刺激大脑,使思维保持一定的活跃状态,有利于学生考试水平的发挥。

大考之前难免有些焦虑,注意转移自己的注意力,不要过度

强化考前信心,平常心对待考试

专家建议,家长可以多跟孩子进行情感上的沟通和交流,让孩子感觉到,父母永远是他们坚强的后盾,这能极大增强孩子的信心。同时,家长也不要盲目地鼓励孩子,过多的鼓励会给孩子制造无形的压力。

懂得松紧有度,让焦虑一扫而空

将注意力放在高考上,懂得松紧有度。压力太大坐立不安的时候,不如放下学习这件事,走出教室到操场上跑跑步打打球,让自己身体得到锻炼的同时,心态也会发生很大的变化,焦虑的心态也会一扫而空。

此外,也提醒考生和家长,

同时,家长要认清自己的任务就是照顾好考生生活,保证考生饮食和起居,保持好日常生活节奏。除此之外,无论心里有多着急,都要保持“内紧外松”,不要和考生多谈有关“高考”的话题。

没有必要过分关注睡眠。今天缺觉明天补上就可以了,至于深睡眠还是浅睡眠,不应过多地放在心上;即使高考期间有一两夜没睡好,也不会影响考生大脑的认知功能,保持内心平和,考试就能正常发挥。

