

高考在即，市招考中心提醒考生——

做好考前准备 诚信从容赴考

本报讯（记者 田雁）2024年高考将于6月7日至8日进行，为确保考试平稳顺利举行，市招生考试中心发布《致2024年高考考生及家长的一封信》，就有关事项向考生及家长进行温馨提醒。

做好考前准备。考生要提前准备好准考证、身份证和考试必备的文具工具；牢记各科考试时间，提前熟悉考点、考场位置和周边情况，了解天气情况，合理安

排出行方式、时间和休息场所，适当提前到达考点；要认真阅读并熟知《考生守则及注意事项》，不要将禁带物品带入考点、考场；不穿戴、携带影响入场安检的金属饰物、物品。

做到诚信考试。国家相关法律法规加大了对考试作弊的惩处力度，凡将手机等无线通讯工具带入考点，无论使用与否，一律视为作弊。试图携带手机进入考

点，在考点被查出，也会被记入考生诚信档案。考生要树立“诚信考试光荣，违纪作弊可耻”的思想，不参与任何形式的违纪舞弊行为，自觉践行诚信诺言。

遵守考试纪律。考生要积极配合入场身份查验和考试禁带物品的检查；自觉维护考试秩序，服从考试工作人员的管理。考试期间，提倡考生独立赴考，考试结束后迅速离场，不要聚集和逗留。

合理安排生活。考前要注意规律作息，不轻易改变生活习惯，不进行剧烈活动，避免意外伤病的侵袭。外出时要注意饮食、交通安全。

谨防上当受骗。家长应主动拒绝、抵制、举报各种考试作弊信息，谨防落入诈骗陷阱。要通过正规渠道、官方网站获取招生考试信息，保管好登录密码，切勿泄露。

考生身份证办理绿色通道开通

本报讯（记者 尚铁军）记者昨日从市公安局获悉，我市已开通绿色通道，考生办理身份证可享受优先受理、优先审核、优先制发服务。

据了解，身份证到期或损坏、丢失的考生，可携带原身份证件或户口簿、护照等公安机关签发的有效身份证件之一，到就近的居民身份证受理点申请加急办理。如果来不及办理身份证或者临近考试遗失，可到就近的居民身份证受理点申请补领并同步办理临时居民身份证。

高考期间，考生如忘带身份证，可到考点所在地辖区派出所开具《临时身份证明》，凭证明参加考试。进场前，如有考生发现身份证遗忘或遗失，可向考点公安执勤人员求助。公安执勤人员现场采集考生的姓名、身份证号、照片等信息后，将信息传到考点所在地派出所。派出所开具临时身份证明后，先将电子图片回传给办证点工作人员，考生可凭该图片先行入场参加考试。随后，派出所民警会将证明原件送到考场，最大限度保障考生正常参加考试。

大同公交发布“爱心送考”乘车指南

本报讯（记者 辛雅君）记者昨日从市公交公司了解到，该公司发布“爱心送考”乘车指南，方便高考期间平城区和云冈区的考生和家长乘坐。

途经平城区各考点公交线路：大同一中站点有2路、11路、16路、32路、35路、201路；大同二中站点有42路、62路、68路、604路；大同三中“周家店村南”“金牛装饰城”站点有7路、18路、20路、30路、32路、601路、604路；大同五中站点有4路、6路、28路、31路、38路；北师大附中“五医院”“北师大附中南门”站点有60路、62路、64路、68路、604路、605路；大同铁一中“太和路文盛街口”站点有38路、63路、66路、70路、604路。

途经云冈区各考点公交线路：同煤一中、二中“新平旺”站点有1路、6路、9路、9路支线、12路、19路、19路支线、24路、31路、46路、604路；恒安一中站点有7路、32路、33路、501路、502路、505路；口泉中学“口泉站”有1路、5路、12路、19路、19路支线、205路、501路。



扫码了解高考期间
交通管制路段



高考期间我市有雨

考生和家长需备好雨具

本报讯（记者 高燕）记者昨日从市气象台了解到，高考期间，我市先雨后晴，气温总体适宜。

根据最新气象资料分析，预计6~7日，我市有分布不均的阵雨或雷阵雨，并伴有雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气，累计降雨量5~40毫米，局部地区可超60毫米；8~9日，全市以晴间多云天气为主，最高气温明显回升。

平城区6日白天，多云，阵雨或雷阵雨，并伴有雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气，3~4级偏东风，气温9℃~26℃；6日夜间到7日白天，中雨转阵雨或雷阵雨，3~4级西南风，气温11℃~23℃；7日夜间到8日白天，晴间多云，3~4级西北风，气温9℃~30℃；8日夜间到9日白天，晴间多云，3~4级西北风，气温11℃~30℃。

市气象台提醒，7日白天，全市有分布不均的阵雨或雷阵雨，部分地区有中雨，局部大到暴雨，考生和家长需随身携带雨具；8日天气转好，中午时段气温较高，紫外线强度较强，广大考生和家长要注意防暑降温。

市市场监管局发布提示

注意饮食安全 谨防食品中毒

本报讯（记者 刘剑）中高考在即，为保障广大考生饮食安全，市市场监管局发布了食品安全提示，提醒广大考生和家长注意饮食安全、谨防食品中毒，以免贻误考试。

市场监管部门提醒考生，最好在学校食堂或家中就餐，尽量避免外出用餐。如在外就餐，应选择环境卫生整洁、防控措施到位的餐饮店，不去卫生差、无证的餐饮店用餐，不食用街头摊点、摊贩经营的食品。注意科学饮食，注重营养搭配，多食用清淡营养的食品，少食用油腻和生冷食品，不喝生水和散装冷饮，切忌暴饮暴食。不食用各种凉拌菜、卤水产品和容易导致身体不适的饭菜。购买食品要到正规的超市、商店，仔细查看外包装是否完整，生产日期、保质期等标识是否齐全，不购买、不食用来历不明的食品。



御西路路面改造工程临时放行

本报讯（记者 辛雅君）记者昨日从市城市管理局获悉，为保障考生出行方便，从5日晚，御西路路面改造工程临时放行，所有车辆可以正常通行，待高考结束后再进行封闭施工。

撤掉施工围挡、撤离施工机械设备、清洁施工现场……位于御西路与迎宾桥交汇口与御西路兴云桥上行

交汇口的东半幅道路，宽阔干净的沥青路面呈现在市民面前。记者昨天下午在施工现场看到，施工人员正为御西路路面改造工程临时放行做准备。施工负责人提醒，因工程尚未竣工，临时放行路面系过渡路面，存在设施不完善、标线不齐全等现象，车辆及行人需减速慢行，注意安全。

考点周边建筑工地全部停工

本报讯（记者 辛雅君）记者昨日从市住建局了解到，为给广大考生创造良好的学习和休息环境，中高考期间，考点周边建筑工地将全部停工。

市住建局要求，各县（区）住建局按照属地管理原则，对考点周边建筑工地进行全面排查，要求在建项目在中高考期间停止施工。全市考点周

边建筑工地停工时间为：高考期间6月6日至8日；中考期间6月19日至23日。全市在建房屋建筑和市政工程项目部要立即排查建筑工地周边的设施，绝不能在中高考期间造成电力、通信中断和噪声污染。考试期间，该局工作人员将对在建工地开展巡查，影响考生正常复习和考试的，按相关规定严肃追责。

心理专家送上“减压锦囊”

本报讯（记者 高燕）高考明日开考，每位考生都希望考出好成绩。要实现这一目标，除了需要知识的储备和健康的身体以外，还需要做好充分的心理准备。日前，市未成年人心理健康辅导中心副主任魏东波为考生和家长送上“减压锦囊”。

据了解，考试焦虑特指考试情景下的焦虑特质，这种焦虑感可能源于多个方面。其中，考生考前焦虑一般表现为连续失眠、食欲下降、情绪低落、难以集中注意力、学习效率下降等。魏东波表示，考生可采取自我调节的方式，通过正面暗示自己，“我能行”“我可以”以稳定情绪。学习一些

简单的放松训练方式，如腹式呼吸、肌肉渐进放松等方法缓解焦虑情绪。健康生活，保持运动，运动对焦虑有预防和控制作用，劳逸结合才是学习的最佳状态。在焦虑、紧张和烦躁时，不妨自我鼓励一下，也可将与考试焦虑相关的负面情绪写在一张小纸条上，然后揉成一团扔掉，与消极情绪说再见。

此外，家长应给予孩子足够的信任、理解和支持，避免过度干预和施压。接纳孩子的情绪，多倾听、少说教、不横加指责，多给孩子鼓励和积极反馈，让他们感受到家人的陪伴，满怀信心轻松迎考。