

关注高考
传递爱心

保持良好状态 考场精准发挥

资深高三老师给出应考实招

高考开考在即,考生怎么调适心理、保持良好状态?考场上如何精准发挥、避免无谓失分?记者采访了我市多位教学经验丰富的

精准审题 清晰作答

在语文试卷作答方面,大同二中高三年级语文备课组长李永清建议,首先是精准审题,明确答题方向,本着问什么答什么、怎么问怎么答的原则;其次是分点作答,逻辑清晰,每点之间不要交叉、不要重复;再次是术语准确,避免口语化。

考场上要注意时间分配,避免个别题目或模块花费时间过长,导致其他题目或模块由于时间不够,出现答题质量断崖式下降,尤其是作文板块,要保证时间充足,

尽量在距考试结束1小时就着手准备,避免因时间不足而字迹潦草、字数不足。

理清思路 规范答题

“高考数学共有19道题,分为基础、中档、有难度三种。要想在考场上不留遗憾,一定要目的明确,把该拿的分都拿到,该放弃的分果断放弃。”大同二中高三年级数学备课组长高海文建议,基础题要速战速决,中档题要稳扎稳打,避免粗心丢分,遇到难题先标记,别纠缠,确保会做的题都拿分。解答题步骤要清晰,一般优先完成三角函数、概率统计、立体几何题,要写关键步骤,即使未解完也能得步骤分。

书写规范 卷面整洁

大同二中高三年级英语备课组长白

雁提醒考生注意书写和卷面,潦草的书写和卷面会下降一个评分档次。要做到卷面整洁,一定要想好后再下笔,不能没作思考就下笔、发现不对又改。现在都是网上阅卷,改错时都是划掉原来错误的,因此

注意细节 答题全面

大同二中高三年级生物备课组长许芳建议,对选择题,一要仔细审题,圈出关键词,明确题目要求;二是巧用排除法,排除明显错误的选项,缩小选择范围;三是注意选项细节,关注选项中的限定词、修饰词等,有些选项可能部分正确,但因某个细节错误而不能选。例如,“所有酶的本质都是蛋白质”,忽略了少数酶是RNA这一细节,就是错误的。

对于非选择题,首先要规范答题,用

生物学术语作答,尽量使用教材中的原话。对于题干较长、信息较多的题目,要学会提取关键信息,并将其转化为自己熟悉的知识或问题。对于开放性问题,要尽量多角度思考,确保答案全面。

稳定专注 减少失分

多位老师不约而同地强调,要稳住心态,减少过失性失分。多种因素影响下,包括睡眠质量、知识的熟悉度等都会造成考试时临时“短路”的现象,人人都有,不必焦虑。

老师们建议考生,遇到这种情况不要着急,先放下,继续做下一道题,给大脑自我调整的机会。知识之间都是有内在联系的,在做其他题目的时候,可能有机会再次刺激到大脑存储单元释放正确的信号。

本报记者 田雁

住建部门营造安静应考环境

本报讯(记者 辛雅君)高考号角吹响后,城市将以“静音模式”为万千学子保驾护航。市住建局周密部署,高考期间,考点周边建筑工地按下“暂停键”,营造安静应考环境。

各县区住建局严格落实属地管理职

责,对考点周边建筑工地展开地毯式排查,要求高考期间所有在建项目一律停止施工。

为确保各项措施落实到位,市住建局成立应急领导组,加强考试期间建筑施工应急管理。要求全市在建房屋建筑

和市政工程项目部对工地周边设施进行细致排查,杜绝因“野蛮施工”造成电力、通信中断或产生噪声污染。各施工单位提前妥善安排作业,高考期间停止夜间施工。考点周边工地严禁堆放材料,保障道路畅通。

供电部门保电应急“两手抓”

本报讯(记者 张彩峰)国网大同供电公司下好高考保电先行棋,为全市考点及周边区域用电安全筑起坚实屏障。

该公司组织专业技术人员对涉及高考保电的变电站、输电线路和配电设备进行了多轮次特巡消缺工作。运用红外测温、无人机等技术手段,对设备进行细致“体检”,及时发现并处理安全隐患,目前,所有保电设备运行良好。

与教育部门、各考点建立沟通协调机制,主动上门服务,协助考点制定内部保电

方案,对考点内的用电设施进行全面检查和指导,确保用电安全可靠。为应对可能出现的突发停电事故,提前做好应急准备工作,10辆电源车、7台发电机全部调试到位。各考点还配备了应急抢修人员,24小时待命,确保在最短时间内恢复供电,实现所有考点和考场零停运、零闪动供电。

平城供电中心党员服务队和青年突击队对各考点电力设施进行排查。

本报记者 于宏 通讯员 刘伟 摄



市场监管部门发布食品安全提示

本报讯(记者 刘剑)为保障广大考生饮食安全,市市场监管局发布了高考期间食品安全提示。

市场监管部门提醒考生及家长,在家吃饭时应从正规渠道购买食材,拒购来源不明、高风险食品,不生食水

产品。烹饪中要生熟分开,食物烧熟煮透,慎食凉菜和隔夜饭。注重膳食搭配,清淡为主,保证优质蛋白、维生素摄入。不盲目进补,不食用不熟悉或易致敏食物。外出就餐时,避免到无证无照的餐饮场所。点餐时,宜选

择烧熟煮透的热食类菜品,慎重考虑卤味凉拼、凉菜冷食,避免食用四季豆、野生蘑菇、鲜黄花菜等风险较高的食品,不要生食海产品,不要购买无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无食品”。

市疾控中心送出“健康锦囊”

本报讯(记者 高燕)日前,市疾控中心发布健康提示,助力考生以最佳状态迎接高考。

市疾控中心提醒:考生应加强自身防护,考前尽量少出入人员密集的场所,乘公共交通工具、进入环境密闭或人员密集场所时,建议佩戴口罩。使用肥皂和流动水勤洗手,或使用含酒精的手消毒剂做好手卫生。家长及考生要做好健

康监测,及时发现和消除身体不适。

夏季气温升高,食物容易滋生细菌,发生食源性疾病的风险随之增加。高考期间,考生在家就餐是最优选择,谨慎选择网络订餐外卖食品。家长备餐时要选择新鲜干净、渠道正规的食材,烹调时煮熟煮透,注意生熟分开;尽量做到食物种类多样,荤素搭配,均衡膳食,不食隔夜菜;避免尝试以前未吃过的食物,以免引

发肠胃不适。若外出就餐,应选择资质齐全、环境卫生好的餐饮单位,尽量不吃冷荤类卤菜、凉菜、烧烤等食物。

考前要避免熬夜,调整作息时,保证良好状态。还应注意多补充水分,水每次不要喝太多,少量多次为宜。要关注天气预报,出门时最好多带一件外衣,灵活增减衣服,以防感冒。家长要多关注考生的心理状态,营造温馨、放松的家庭氛围。

高考期间有分散性降雨 气温总体较高

本报讯(记者 高燕)高考临近,天气有何变化?记者昨日从市气象台获悉,高考期间分散性降雨会来“陪考”,气温总体较高,提醒考生和家长带好雨具,并注意防暑降温。

根据最新天气资料分析,6日至9

日,我市以晴到多云天气为主,多分散性降雨或雷阵雨,局地可能伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气。

平城区6日白天到夜间晴间多云,局部有阵雨或雷阵雨,3至4级东北风,气温11℃至30℃;7日白天到夜间晴间多云,

局部有阵雨或雷阵雨,3至4级东北风,气温10℃至29℃;8日白天到夜间多云间晴,有分散性降雨或雷阵雨,3至4级西南风,气温12℃至30℃;9日白天到夜间多云,有分散性降雨或雷阵雨,4~5级短时6级或以上东北风,气温7℃至30℃。

浑源交警
多项举措暖心护航

本报讯(记者 辛雅君)高考大幕即将拉开,浑源县公安局交通管理大队推出多项举措,以暖心服务为考生护航。

组建工作专班,提前对浑源中学考点周边道路进行勘察,制定保卫方案。高考期间,在各考点周边主要路段设交通管制点,调配50余名警力、5辆铁骑,优化绿色通道与绿波模式,保障考生出行畅通。

联合城管执法等部门,对考点周边路段集中整治,严查飙车炸街等行为,督促周边市场广场暂停运营,渣土车限行。排查送考车辆及驾驶人,开展两轮考点周边道路安全排查,确保考前隐患清零。

主动对接有集中送考需求的学校,制定护考方案,实施警车开道;护考铁骑随时响应考生突发状况。在考点外设置清凉驿站,搭建遮阳棚,配备文具、药品、饮用水等物资,服务家长与考生。

对送考轻微交通事故“先考后处”,保障送考;考生遇事故或疾病需就医,开启警车开道绿波模式。涉考、送考车辆优先通行,轻微违法教育放行,落实涉考求助首接服务和紧急服务,温情执法。提前制定畅通预案,发布交通信息,引导社会车辆规划路线,为高考让行。

广灵开展
考生心理减压辅导

本报讯(记者 杨海峰)近日,共青团广灵县委组织团代表联络站成员和青年讲师团讲师走进多所中学,开展中高考心理减压辅导活动,缓解考生心理压力,以良好心态迎接考试。

活动中,团代表们通过问答、互动、疏导等形式,用通俗易懂、轻松幽默的语言,讲解面对考试时如何管理情绪,还传授了缓解压力的技巧,如深呼吸放松法、肌肉放松法、积极的自我暗示等,帮助学生们在感到紧张焦虑时能够及时进行自我调节。

针对部分学生备考过程中出现的焦虑、沮丧、不自信等情绪问题,团代表们进行了一对一疏导排解,倾听学生们的心声,给予关心和鼓励,帮助树立信心,以积极乐观的心态迎接考试。并围绕学习方法、时间管理、心态调整等,提供了实用的建议和技巧,帮助他们在最后备考阶段更有效地提高学习成绩。