



合肥市考试院公布高考考试规则

严禁考生将手表等物品带入考场;迟到15分钟后不得进场参加考试

合肥科学岛实验中学 特邀刊登
在科学家身边生活
与博士生一起成长

招生热线:
0551-65591066 65593091

星报讯(记者 桑红青)一年一度的高考临近,合肥市教育考试院日前为每位考生家长发一封信,建议家长注意调节好孩子的复习迎考与休息时间,让孩子适当做一些户外活动;教育孩子稳定情绪,冷静迎接考试;积极疏导孩子放下包袱,轻装上阵。

严禁携带各种无线通讯工具

作为家长,要提醒孩子考试前准备好准考证、身份证、2B铅笔、0.5毫米黑色墨水签字笔等考试用品。考试规范要时刻谨记。提醒考生考前都要仔细阅读《考试规则》和《考生答题须知》,规范考试,规范答题。不该带进考场的东西一律不带,不该做的事坚决不做。

考试中各种无线通讯工具(如手机等)、电子存储记忆录放设备以及涂改液、修正带(含透明胶带)、手表或其他计时工具等物品不得带入考场,否则将被视为考试违纪。

针对社会普遍关注的英语听力考试问题,合肥市教育考试院负责人表示,考前各

考点学校都组织学生对英语听力进行了模拟测试,还组织了相关专业人员对考点、考场的听力设备进行了认真检查,以确保今年英语听力考试万无一失。

答题只能用同一类型颜色的笔

合肥市教育考试院提醒考生,在每科考前20分钟(第一科为考前30分钟,外语科目考试14:30考生入场),凭《身份证》、《准考证》进入考场,在《考场座位表及考试签到表》上签名,按座位号对号入座,并将《身份证》、《准考证》放在课桌左上角,以便核验。

领到答题卡和试卷后,应在指定位置 and 规定时间内准确、清楚地填、涂姓名、座位号等。凡漏填、错填或字迹不清的答卷、答题卡影响评卷结果,责任由考生自负。

遇试卷、答题卡分发错误及试题字迹不清、重印、漏印或缺页等问题,可举手询问(应立即报告监考员);开考后,再行更换的,延误的考试时间不予补偿;涉及试题内容的疑问,不得向监考员询问。

迟到15分钟后(外语科考试14:45后迟到考生禁止入场)不准进入考点参加当科目考试,交卷出场时间原则上不得早于每科目考试结束前30分钟,交卷出场后不得再进场续考,也不得在考场附近逗留或交谈。

另外,考生不得用规定以外的笔和纸答题,写在草稿纸上或答题卡(纸)规定区域以外的答案一律无效,不得在答卷、答题卡(纸)上做任何标记。答题过程中只能用同一类型和颜色字迹的笔。

省城名师为考生考前“把脉” 高考当前 平常心最重要

高考只剩下最后5天时间了,一些考生和家长开始一天比一天焦虑,担心万一考砸了怎么办?为了帮助考生缓解紧张情绪,本报邀请了一线名师传授考生心态调整和应试技巧。

政治

以平常心对待高考

1.增强自信,从容迎考。信心孕育着成功,信心能让人创造奇迹。在最后的复习冲刺阶段,一定要放松心情,相信自己,要有坚强的意志,坚持到底。在高考面前,丢失自信就会导致失败。

2.注意掌握节奏。信心源自实力,实力源自努力,少一些浮躁功利,多一些细水长流,一步一个脚印有节奏充实过好每一天至关重要。要处理好学习与休息的关系,做到张弛有度,规律性的休息有利于提高复习效率。保持适度紧张的学习状态,每天有计划、有步骤的复习,步步为营,稳扎稳打,切忌好高骛远,被动应付。

3.正确对待高考。以平常心对待平时模考成绩。不把平时重大模考的结果作为评价、衡量人的学习能力、水平的唯一依据,不能因为考得好就沾沾自喜,自以为为了不得,考得不好就悲观丧气,自觉低人三分。关键要从一次次考试中看到不足之处,查缺补漏,把潜能挖掘出来,问题暴露越早,对症下药,对提升高考成绩就越有利。失之东隅,收之桑榆。

4.制订奋斗目标要切实可行。在最后的冲刺阶段,要适当调整学习目标,制订学习任务要具体而实际,使人易看到学习的进步和阶段性

□合肥一中 侯新旺

成就,这有利于提高期望值,使人经常处于一种良好的心理状态,有利于预防不良考试心理的产生。

5.正确地评价自己。自我评价是一个人对自己生理、心理特征判断,是自我意识的重要组成部分。正确地对待不足和局限性,并实事求是分析其原因,才会有对自己比较准确的评价,找到较为准确的位置,对考试结果也就有了一定的预见和心理准备,就不至于出现考前心理失衡。强化自信、调整心态、优化情绪、自我减压、积极暗示,用这些合理的方式排遣压力和焦虑。非智力因素对高考会产生重要影响。

给高考娃们开份高考食谱 切记:饮食清淡,荤素搭配 少喝冷饮

十二年寒窗苦读,考生如何才能吃得营养均衡,搭配合理,以良好的状态应对考试,发挥出最佳状态?这是家长们现在最关心的问题。记者近日采访了安医大二附院营养师陈秀丽,来听听她开出的高考推荐食谱吧!

Tips1.早餐要吃好

如果不吃早餐或早餐吃得不好,就会导致上午时间血糖水平明显降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响考试的发挥。所以,吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。早餐能量要适当,品种要丰富。含有蛋白质和复合性碳水化合物早餐是最好的组合。干稀搭配,温热不宜冷,避免饮用碳酸饮料。

Tips2.午餐要吃饱

午餐对于考生来说很重要,由于上午考试已经消耗了大部分的营养,所以午餐不但要吃饱,更要吃好吃,以补充下午所需的营养。午餐应该丰盛,主食以米饭或馒头最好,副食可选择鱼类、肉类、鸡蛋、豆制品等含能量较高的食品,以保证充足的热量和各种营养素。饭后半小时,吃点水果或喝点酸奶,以便促进消化。

Tips3.晚餐要吃巧

晚餐可以补充全天消耗的体力和脑力,并为第二天积蓄能量。考生在晚上比较疲劳,菜式安排应注意色彩搭配,以刺激食欲。晚餐要偏素,应选择含纤维素多的食物,应有两种以上蔬菜,口味清淡,易消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。

Tips4.夜宵要吃少

夜宵最好喝一杯温热的牛奶或小米粥,吃些面包、饼干、鸡蛋等,这样既补充了营养,又可起到安神作用,有利于提高睡眠质量。

“高考饮食要多选择一些清淡、易消化的食物,少吃油腻、腌制、烧烤类食物,不喝冷饮及碳酸饮料等;同时要注意食物的新鲜卫生,做到合理搭配,均衡营养,轻松迎考。”陈丽秀强调。 记者 李皖婷

地理

答题时要掌握一些“技巧”

□合肥一中 倪宏忠

1.调整心态,优化情绪。考生的心态是影响高考成功因素中最重要的因素。因此有人说:“心态决定一切”。尽管高考是决定命运的重大考试,考生还是要学会以平常心淡化高考。过分看重高考,心理就难免紧张,紧张就容易出错,容易抑制发挥。高考还会让考生情绪波动,然而担心、恐慌、忧郁、急躁不会推迟高考的到来,也于事无补,反而会降低学习效率,因此考生要乐观自信,沉着坦然地笑迎高考!

2.科学作息,加强锻炼。考生要科学作息,必须保证充足的睡眠,以保持学习时的清醒,珍惜清醒的每一分钟。同时坚持锻炼身体。运动也是一种有效地释放压力的方式,而

且还会让你提高学习的效率。注意合理地提高营养,学会适当放松,以轻松的心态高效学习,科学备考。

3.要掌握一些应试技巧。解答选择题可运用一些好的方法,如等值线类选择题应采用辅助线法;组合类选择题,应采用优选法;排序类选择题,应采用定位法;计算类选择题,应采用估算法、代入法或特殊值法;推理类选择题可采用假设法和排除法;以文考图类选择题,应采用图解法。

解答综合题要注意:①审题准确:审题要读懂题目,清楚题目问什么,给了哪些条件(包括图示信息),将条件与问题建立正确联系;迅速提取试题中信息并进行加工(综合),调

动和运用已学的知识形成解题思路。②答题科学:组织答案要求条理清晰(主要的写在前面,次要的写在后面),表述准确、科学,具有一定逻辑性,前后连贯,有层次感,确保要点完整,意思全面。此外答题要注意克服思维定势的干扰,力争从材料中获取信息答题。答案尽量少而精,问什么答什么。但如果没把握,怕把知识点漏答,根据目前的高考开放性试题的评分标准,可以多答。③看分答题:答题详略、书写长短应根据题意要求,参考题目分值大小,适度即可。④书写规范:答案书写要减少错别字和笔误,可以序号化、段落化等,保证卷面整洁,使阅卷老师一目了然,产生愉悦之感。