

# 明日高考 “赶考指南”来了!

辽宁省2022年普通高校招生考试将于6月7日至10日举行。

昨日省招考办发布信息,今年全省全口径报名人数245259人,其中37553人只报考单独招生,207706人报名参加统一高考。因高职单招等已提前录取20182人,实际参加统一高考的考生数为187524人,比去年增加18785人。全省在14个市共设97个考区,启用263个标准化考点,7315个常规考场、967个备用考场;另外按组考防疫要求设置123个备用标准化考点,3172个备用隔离考场;设置了14个备用医院考点,117个考场。全省选聘监考及考试工作人员约5万人。

又是一年高考时,考前一晚睡不着怎么办?考场遇到突发状况怎么办?高考期间怎么吃最安全?本报记者采访多位专家,并梳理多方面信息,为考生和家长送上一份高考暖心指南,祝考生们保持良好心态,稳定发挥。  
辽沈晚报记者 闫柳

## 今天提前看考点 准考证多打印几份备用

根据辽宁省招考办发布的公告,打印准考证的时间从6月1日9时至6月10日11时30分,须使用普通A4白纸(黑白、彩色均可)。建议考生可以多打印几份备用,考试当天考生带一份,家长带两份,也可手机拍照存档。历年经常有考生赴考时才发现准考证忘带了或者弄丢了,多备几份防止意外情况发生。

建议考生提前熟悉考点学校地址、环境及考场情况,确定去考点学校的方式、行车路线。对于考点名称相似,考点有总校或其他校区的,一定要仔细输入准考证上的考点名称,防止走错。

赴考时,提前准备好口罩、手套、纸巾、速干手消毒剂等防护物资,做好个人防护。如考生乘坐出租车或网约车赴考点,提前预约车辆,乘坐时后排落座并全程佩戴口罩,下车后应及

时做好手卫生。如考生乘坐公共交通工具赴考点,全程佩戴口罩,可佩戴一次性手套,并做好手卫生。途中尽量避免用手接触其他物品,与周围乘客尽可能保持安全距离。如考生乘坐班车赴考点,宜全程佩戴口罩,保持开窗通风、分散就座,途中避免在车上饮食和用手接触其他物品,下车后做好手卫生。

### 勿带违禁品

除规定文具外,考生不得携带任何书籍、笔记、报纸、稿纸、涂改液、计算器、移动电话、电子记事本等物品。否则将取消当次科目的考试成绩或各科考试成绩。考生不准将答题卡、试卷、

草稿纸等带出,否则将被取消考试资格。

### 考试时间安排确保合理

考试当天,至少要在开考前45分钟前吃完早饭,可减少大脑充血,使注意力集中。另外,早餐也不要吃不易消化的食物,中午保证有15-30分钟的休息时间,下午集中精神参加考试。

辽沈晚报记者 闫柳



辽沈晚报记者闫柳 关注教育热点与师生共同成长

## 考前一晚睡不着? 心理老师为你支招

距离高考已经进入最后倒计时,如何科学有效地度过“考前一天”,对考生在考场的发挥有着重要作用。昨日,记者采访了抚顺市12355青少年服务中心主任、心理咨询师孙哲。孙哲表示,有些考生和家长越临近考试,越不知道如何度过每一天。针对考生和家长提问较多的问题,孙哲给出了解答和建议。

另外,孙哲还提醒,在考前一天,考生要亲手准备打包第二天考试要用的东西,这会考生心态平和、增加信心。家长可以辅助帮助确认,不要包办代替。

问:考前一晚睡不着怎么办?

答:应该科学正确地看待考前失眠这个生理心理现象。考前失眠是情绪型失眠,是正常的。考生要这样告诉自己:我这样,别人也这

样。不要因失眠感到紧张害怕,睡不着就顺其自然,晚睡或少睡几个小时是没关系的,不影响第二天考试。有的考生认为“失眠或晚睡,第二天精力一定不足,肯定考不好”,这种负面自我暗示才是影响正常发挥的根本原因,而不是失眠本身。

问:进考场前,感觉还有很多东西没复习,怎么办?

答:有些家长和老师说“临阵磨枪、不快也光”的理念来指导考生进考场前再复习些东西,这句话不适合这种情境。进考场前的一段时间,最好不要再看题目或是与同学讨论,除非你认为必考。考生可以这样对自己积极暗示:到这一时刻为止,我能做的都已经做到了,顺其自然就好。不要再研究难题、一时难以掌握的题,

避免降低自信,避免增加紧张、挫折和忧虑。

问:考试遇到大脑一片空白怎么办?

答:首先不要慌乱,不要害怕。然后停止答卷,通过舒缓情绪的方法放松心情,让大脑松弛下来,恢复理性。具体方法:腹式深呼吸,缓慢匀速用鼻子吸气到腹部,再用嘴呼出,过程中可以闭目;同时也可以进行积极自我暗示,比如,我正在放松下来,我会轻松面对考试等,注意不要用否定词语进行暗示。

辽沈晚报记者 张铂



辽沈晚报记者张铂 走啊,50G追剧刷片,幕后中浪

## 高考期间温度适宜 早晚注意添衣

6月5日,辽宁省气象局、省教育厅联合发布高考天气提醒,预计6至9日高考前后,我省白天体感温度较为适宜,早、晚较凉,注意添衣;各地多分布不均阵雨或雷阵雨天气。

建议考生、家长及工作人员关注最新预报预警信息,提早出行,携带雨具并注意交通安全。辽沈晚报记者 闫柳

## 备考期间的 7条饮食法则

- 1.一日总能量略低于平日水平。
- 2.烹调方法清淡。
- 3.增加蔬菜供应量。
- 4.主食总量下降,适当增加全谷、薯类的比例,保持血糖稳定。
- 5.让考生午餐吃七八成饱,避免影响后面的考试。
- 6.尽量少吃各种甜食和含香色素素的加工食品。
- 7.不吃来源可疑和以前没吃过的食物。

辽沈晚报记者 闫柳

## 高考遭遇突发状况 老师教你如何规避

高考期间遇到突发情况的现象时有发生,作为考生和家长要对这些情况提前有一个心理准备,并做好应对方案。记者采访到具有多年高考监考经验的老师,为大家出谋划策。

问:忘带准考证或者文具怎么办?

答:发现《准考证》不见了,考生可与学校带队老师或班主任联系,通知家长尽快将准考证送达考场。学生不要自己回去取准考证,不要让丢证事件影响自己的情绪。在监考老师核对过考生相貌后,考生可以先行进场。

考试前“踩点”时,可留意考点附近有没有文具出售,以便随时购买。进考场后也可以向监考老师求助。最重要的是千万不要回家取,以免耽误考试时间。

问:遇到难题卡住了怎么办?

答:面对高考试卷,整体把握答题顺序,遇到不会的题,如果你无法迅速地用相应的学科知识解读它,那就先跳过它。小概率出现的障碍不足为惧。其实每一个走进考场的考生都有知识盲点,你不要认为你不会的别人一定会,事实可能是别人的盲区,恰好是你最熟悉的领域,而你却一直不知道自己有多强!

问:答题过程中突遇身体不适咋办?

答:立即报告监考老师。考生最好能自己携带一些常用药品,例如藿香正气水等。用药和简单治疗后能坚持最好,不能坚持则以生命和身体健康为重,大不了明年再来一次。

问:考试时发现时间不够用了咋办?

答:要是语文、英语考试,就应该放弃阅读理解、完形填空,迅速开始写作文。要是数学考试就应该准备做最后一题的前几问。

如果还剩十分钟,可以考虑做大题的第一小题,把能拿的分拿到。如果只剩三五分钟,不妨放弃大题,回过头来把没有把握的小题检查一下。时间不够时不要轻易放弃,哪怕只剩最后一分钟,也有可能“抢救”分数回来。另外,不要老看时间,影响做题,监考老师最后会给考生提醒的。

辽沈晚报记者 冯美琳



辽沈晚报记者冯美琳 为考生家长出谋划策缓解焦虑

## 高考期间家长说话需注意 这五种话 不要和考生说

高考期间,一些家长想和考生沟通,但却不知道该怎么说,怕稍一说错话,就可能引起负面影响。那么家长到底应该如何与考生沟通,不应该说哪些话,又应该说哪些?辽沈晚报记者就此采访了沈阳市精神卫生中心科主任,精神科主任医师、注册系统督导师曹杨。

从事精神及心理临床、教学、科研工作近30年,曹杨主任对这一话题有着深刻的认知。她认为,高考是人生的重要节点,因此也会造成过度关注。作为家长如何给孩子助力,而不是成为他们的羁绊,这一点是非常重要的。曹主任也特别为本报读者总结出了家长特别需要注意不和考生说的五种话。

### 1.不要故意渲染高考的重要性

“不要说‘高考是你一辈子的事,全家就看你的了’。不把自己或家族的命运跟孩子的高考联结在一起。应该说类似高考只是人生的一站而已,它是考验我们的知识有哪些储备,未来人生的路长着呢,爸爸妈妈都会陪着你。每个人可能选择的方向、方式不一样,做你自己喜欢做的事情,妈妈爸爸也会很开心。”

### 2.不说泄气的话

“不要说‘如果这次考不好了,你一辈子就完了’,这不是在帮孩子打气,而是给他泄气。有时候家长为了表达自己的愤怒,直接从学习升级到了对人格的否定,这对孩子会有不良影响。应该用积极向上的方式引导孩子,要让孩子知道父母认可的是自己,而不只是分数,这更为重要。”

### 3.不说其他孩子的好来反衬自家的不好

“少在孩子面前说亲戚、同事、朋友家孩子的话,有时候家长虽然是无意识在说,但其实已经拿别人家的孩子跟自己家孩子做比较了。应该多关注孩子的一点点进步,一点点闪光点,让孩子感受到,自己才是爸爸妈妈的焦点。”

### 4.不以“为你好”来满足家长心理

“有时候家长说为了孩子好,其实是满足自己的心理。这个‘为你好’,已经变成了影响孩子心态的很重要的因素之一。那怎么样跟孩子来表达是孩子需要呢?要问‘孩子啊,你需要我做什么,你希望妈妈爸爸怎么样’这类的表达,切记不要反反复复的墨迹。无用、无效的话少说,让孩子更安静下来,做他自己该做的事。”

### 5.不把自己的焦虑传递给孩子

“高考前家长紧张、焦虑、不安,这是正常的。家长可以跟孩子说,‘你看爸爸、妈妈也焦虑啊,比如说爸爸妈妈叨叨,不是在叨咕你啊,我是在缓解我自己的焦虑。’要把自己的焦虑和孩子的焦虑剥离开,变成一般人、一般化的处理,正常人类的正常反应。但不要把你自己失败的教训说给孩子听,以为是给孩子鼓励,其实不然,那只是一个焦虑的传递。作为家长,应该尊重、鼓励孩子,陪伴他完成高考。”  
辽沈晚报记者 王冠楠



辽沈晚报记者王冠楠 一个全能的体育记者