

高考前最后一天：过来人迎考合理作息时间表 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E6_c65_232487.htm 6月6日是高考前的最后一天，“过来人”给出迎考合理作息时间表 6月7日上午8时40分，高三学子将正式步入考场最后30小时应该如何度过？昨日，记者采访了数名往届学生家长以及部分“过来人”，他们建议考生及家长：应以小时为单位安排准备计划，充实而不盲目地走好备考最后一天。6月6日上午高考预热模拟语文考试 大多“过来人”建议，今日上午可以按照次日高考上午语文科目的程序，来一次“仿真预热”。上午7时起床，半小时梳洗时间，半小时早餐时间。之后可到室外稍做运动。8时40分，正式进入模拟考场，家长可协助考生进行时间提醒。6月6日中午清淡饮食保证充足午休 中午12时，准时开饭。一家人可利用午餐的时间，聊聊高考结束后的安排，如到哪里去玩，有什么高考奖励等等，总之话题应轻松幽默，从而缓解压力。午餐应尽可能清淡。午餐后，考生应保证至少两小时以上的午休或者睡到自然醒。许多“过来人”都指出，高考头天的午休特别重要，因为第二天会早起，即使当晚失眠，如果保证了午休，也可缓解疲劳。所以，在考生中午熟睡的时候，家长千万不要打扰，最好睡到自然醒。6月6日下午冷静放松随便看乱翻书 下午则可针对自己的薄弱环节进行自主随意复习。如果考生在这阶段表现得比较浮躁，家长可带孩子外出散心。或者约自己的同学，到家里或是去户外一起交流有关心得。这期间，考生应以冷静放松为主，千万不要去钻牛角尖。如果可能，下午的复习可安排上网去博众

家之长，特别是一些主要的高考服务网站，上午有全国各地考生以及高考专家的“金点子”及考题大猜测，说不定一下午的“网游”，可以让你在第二天的高考场上发现意外的惊喜。6月6日傍晚邀约亲朋吃一顿团圆饭 时至今日傍晚6时，距离高考仅剩14小时了。“高考前夜都是难以打发、度分如年的。”一名“过来人”坦言。那么，怎么打发这段无聊的时间呢？众多“过来人”建议，可以事先邀约亲朋好友，在家里搞个家庭聚会。很快就可以打发掉1-2小时的时间。6月6日夜早早睡觉备好应考物品 6月6日夜，考生可完全把自己的书本放在一旁，与父母一道看看电视，聊聊天，吃些自己爱吃的零食，到了晚上9时30分左右，应拿出半小时，收拾好第二天进考场的一切物品和穿戴。特别要检查自己的相关证件是否放好，文具是否准备齐全。10时30左右，全家应熄灯。6月7日早晨一切就绪考场好好发挥 终于迎来了高考的日子。清晨6时左右，考生无论远近，都应起床准备，并再次检查自己的相关证件以及文具是否带上。早餐之后，根据远近，于7时左右相继出门赶赴考场。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com