

明日开始高考专家支招科学安排考前最后一天 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E6\\_98\\_8E\\_E6\\_97\\_A5\\_E5\\_BC\\_80\\_E5\\_c65\\_235217.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E6_98_8E_E6_97_A5_E5_BC_80_E5_c65_235217.htm) 明天就是一年一度的高考了，今天是备考最后一天。今天考生和家长该做点啥？记者就此采访我市几位高中资深专家，他们为考生和家长提出了科学的建议 今天稍微玩一玩 大连育明高中教学副校长王跃进：高考前一天，最好不要进行任何知识的学习，如果考生能够做到“忘记高考”，稍微玩一玩，做些适量的运动，睡一个好觉，那么考生就会以很好的心态投入到第二天的高考中。不少考生在考前往往觉得一些基础知识不扎实，而一些教师也建议考生通过温习基础知识来适当保证学生考前拥有适度的压力。而有多年高三指导经验的王跃进对此并不赞同，他说，考前一天调整心态，放松一下身心，比温习什么基础知识都重要。他建议考生进行一些诸如打球、游泳等运动，做“高考和我无关”的自我心理暗示，放松身心，睡个好觉。他还特别提醒考生，每年高考前，总有一些教师和社会机构进行所谓的高考押题，考生一定不要相信这些押题，否则只会浪费过多精力，并且增加考前心理压力，对高考非常不利。今天饮食宜清淡 大连市第一中学教导主任谢宏田：吃些清淡的食物如蔬菜、水果等，少吃油腻的食品，最好不要吃鱼虾等食物。高考前饮食要掌握卫生和易消化的原则，考前和考试当天的上午千万不能空腹。据了解，按照我国学生每日膳食营养供给量的基本要求，一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的30%左右，所以考生一定要注意吃好早餐。谢宏田特别提醒考生，如果在高考当天早晨精

神振奋不起来的话，可以在饭后适当喝点咖啡或茶水提神。而对于今天的作息时间，谢宏田建议考生22时左右睡觉，这样明天6时30分左右起床，7时30分左右吃早餐为宜。掌握好“应急措施”

大连市第十三中学教学副校长孙茂辉：考生切记把考试相关的规定“吃透”，这样才能不给高考带来不必要的“麻烦”；特别是当遇到意外情形时，一定不要惊慌，要提前掌握各种“应急措施”，当考生发现丢失准考证时，千万不必惊慌，应马上和带队老师取得联系。首先，考生要搞清楚每一科考试的时间，最好提前去考场踩点，算好居住地到考场所需的时间。高考当天要把握好时间，最好提前一小时左右到达考场，这样才能“有备无患”。其次，考生要知道高考必带物品和禁带物品。必带物品主要有准考证和身份证，以及黑色签字笔、2B铅笔等文具；禁带品有手机、戒指、硬币、电子表等与考试无关的物品。考生可以带指针式的手表进考场。

【贴心提示】高考中值得注意的小细节

- 一、英语考试需要考生提前15分钟入场，而其他科目考试则要求开考15分钟后不准入场；
- 二、考生准考证号是“考场号+座位号”；
- 三、考卷必须要用黑色签字笔按要求填写；
- 四、考生拿到条形码后，必须仔细核对姓名、准考证号、考试科目和考场，然后把条形码按要求横贴在指定的红色框内；
- 五、今年高考的所有作图题要求，必须使用2B铅笔作图，不能用黑色签字笔；
- 六、考试结束后，考生一定不能把试卷、答题卡、草纸、垫板等带出考场，否则将按违反考试纪律处理。

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](http://www.100test.com)