

特别报道：2007青海西宁中考大事备忘录 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E7_89_B9_E5_88_AB_E6_8A_A5_E9_c64_237469.htm

中考的脚步每一次临近时，都显得那么熟悉而又陌生。再过三天，西宁市11034名学生就要参加中考了。在此之前，本报相继推出《中考绿色通道》《校长热线》等多个栏目，全息关注中考，受到广大考生和家长的好评。应广大考生与家长的要求，本报今日以4个版的形式推出中考特别报道，从饮食、公交线路、政策回顾等方面，给考生提供全方位的信息，期冀我们的报道能给考生和家长些许帮助，本报中考绿色通道热线电话

09713595920、3978060也随时为您服务。温馨提示 看清考场要求勿做马大哈考生 考生必须凭准考证进入考点。针对每年中考都有考生忘带或丢失准考证的现象，西宁市教育局今年规定：忘记带准考证的考生征得主考同意后，允许参加单科次考试；准考证丢失的考生，在参加第一门科目考试的同时，应及时通知学校到西宁市招办考务科补办。 历史和政治属于开卷考试，因此，允许带参考资料及相关书籍进入考场，但不允许携带带有答案的试卷。 数理化科目考试时，可带非记忆类的计算器进入考场，坚决不允许携带较先进的计算器，如：文曲星或带有数理化公式等的计算器。 禁止考生携带一切通讯工具进入考场，一旦听到铃声就视为作弊。 学生可用普通钢笔、中性笔、圆珠笔答卷，但不能用铅笔答卷。同一份试卷，不能出现两种颜色的笔迹，不能有标记、记号等出现在试卷上，否则不予阅卷评分。 考生不能坐在缺考、空考的座位上考试，必须对号入座，否则按违

纪处理。考生必须将准考证号填写在试卷规定的地方。不填或填错，不予录取。在其他地方写了考号、姓名的考卷不予阅卷评分。考试前十分钟方可进入考场，迟到三十分钟不能进入考场，开考三十分钟内不能离开考场。不能将试卷、草稿纸带出考场。

考前一天做点啥 考前一天也要看书 考前这一天看书做题的目的就是练手、热身、找感觉，第二天在考场上可以马上进入状态，正常发挥。作息时间不要改变 考前一天不能完全放松，也不能过度用功。作息时间要和原来基本保持一致，让孩子保持固定的生理和心理节律，在考场上才能稳扎稳打。

网游、篮球不要再玩 考生不要看大喜大悲的电视节目，也不要玩枪战、打斗等情节激烈的网络游戏。可做适当的运动，但不能过于剧烈，篮球或游泳都不可取。

考试用具亲手准备 考试所需的铅笔、橡皮、尺子等，考生要亲手准备，家长不要代替。代替往往会漏掉东西，或者大人孩子互相依赖，结果谁都没有做。

睡眠质量要保证 考前一天，考生可能存在一定程度的恐慌、害怕、担心、焦虑。这时候，考生不要提前睡觉，睡不着会心绪不宁，造成失眠。

考前成功回忆法 考前最后一天的心态很重要。此时，每个人都会有大战前的紧张感，但应对的方式却不同，如能顺利地通过这最后一关，第二天，你将会以饱满、激昂的情绪走入考场！

心理暗示以减压 适度焦虑能促进各方面内在素质和已有能力的发挥，有助于成绩提高。但考生首先要从重视结果转变到重视过程，不要过分关心考试结果如何。即使在考场被难题绊住，也要学会进行正面心理暗示。

【中考备忘录】 6月23日下午三点至五点，西宁市16个考点统一向学生开放考场，考生可前往熟悉考场。 6月24日至26日

，忘带IC卡的考生凭准考证免费乘坐公交车。 考试时，不要忘记带铅笔、小刀、三角板、圆规、直尺。 中考资讯和招考信息将在西宁教育城域网及有关新闻媒体发布。中考政策解读、招考咨询由西宁市中考办公室负责。西宁市教育局咨询、投诉电话：0971-4393009。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