

考试冲刺方案：如何以最佳状态度过考前12天（十二）PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/71/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c44\\_71414.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71414.htm) 考生在5月19日的主要任务是调整好心态，做好考前心理准备与物质准备的大检查，以良好的心态、充沛的体力与精力，充满信心迎接明天的考试。起床要与平时起床时间一样，比平时起床早或晚都不利于以平常心对待高考，有可能打破经过调整已形成的稳定的生理节奏和心理节奏；中午1时至2时睡午觉，如果睡不着，闭目养神。到了19日晚上，与平时一样的时间睡觉，切记不要过早睡觉，睡不着，反而影响情绪。如果这时按时睡觉也睡不着，顺其自然，只要有良好的心态，即使少睡几个小时，也不会对明天的考试有多大影响。早、中、晚三餐的时间要与平时时间一样，吃的东西也要和平时一样为好。没有必要在这一天加强营养，只要食欲好就行。但要注意饮食卫生，不吃不洁净的食物，不吃或少吃冷饮。丢开所有复习资料，停止复习，轻松愉快地休息一天，调整一下因长期复习而一直紧张的神经。另外，检查5月19日所做好的物质准备，晚上注意听天气预报，做好相应的雨具、防晒工具的准备。最好不与家长谈论易引起情绪波动的事，这里家长也要注意切忌因小事与考生发生冲突；不与同学讨论难题、偏题，否则可能引起信心不足。最后，希望同学们都能以最佳状态度过考前12天，以最佳状态参加考试。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)