

2382名高考生 将奔赴4考点120个考场

未满隔离观察期限的考生需提供考前7天内核酸检测阴性证明

本报讯(记者 张丽)7月1日,2020年北京市高考准考证打印系统上线,全区2382名高考生陆续登录北京教育考试院网站打印准考证。同时,该院发布了《考场规则》及《2020年北京市高考疫情防控考生须知》。

进入7月,备受瞩目的北京高考、高中业水平等级性考试、中考相继开始。北京高考将于7月7日开始,等级考将于7月9日至10日进行,中考将于7月17日至19日进行。

记者从通州区教育考试中心获悉,今年全区高考、等级考共有考生2382人,设置了潞河中学、运河中学西校区、人大附中通州校区和北京二中通州校区4个考点,共计120个考场。全区中考报考考生是4941人,设置了潞河中学、通州二中、人大附中通州校区等16个考点,共计265个考场。

按照疫情防控要求,每考场编排考生20人,每个考点设置3个备用考场,高考设置张家湾中学1个备用考点,中考设置北京二中通州校区、梨园学校2个备用考点。

开考前25分钟,语文科目为考前30分钟,考生须凭身份证和准考证按规定时间和地点参加考试。应主动接受监考员按规定进行的身位验证、身体健康监测和对随身物品等进行的必要检查。

各科目开考15分钟后,考生不得进入考点参加当场考试。交卷出场时间不得早于每科目考试结束前30分钟,外语(非英语)科目交卷出场时间不得早于16:30,交卷出场后不得再次进场。

考生进入考场,除2B铅笔、黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮、标准化考试模板外,其

他任何物品不得带入考场。

严禁携带各种通讯工具、电子存储记忆录放等设备,以及涂改液、胶带、修正带等物品进入考场。不得随身夹带文字材料及其他与考试无关的物品。考场内不得自行传递文具、用品等。

此外,《2020年北京市高考疫情防控考生须知》规定,考前经区

考试中心、卫生健康部门健康状况筛查,无异常的考生可正常参加考试。境外、京外返京考生未满足“境外、京外返京人员管控措施”规定的隔离观察期限者,需提供考前7天内“新冠病毒”核酸检测阴性证明,方可正常参加考试。考生应当提前有序进入考点,考点内保持1米以上的间隔距离。

本版制图制表 鲍金玲

相关日程	
7月1日	考生登录北京教育考试院网站打印准考证
7月7日至7月8日	统一高考
7月9日至7月10日	普通高级中学业水平等级考
7月25日	发布成绩
7月27日至7月31日	统考考生填报本科志愿、单考考生填报志愿
8月上旬至8月底	录取

备考期间这样做 得分几率才更高

备考@学习

如何让孩子以放松的心态迎接考试呢?深圳市光明区心理与家庭教育教研员杨洁老师表示,在备考过程中要实现考生自身软硬件最佳匹配,在硬件上掌握更多知识从而在试卷上顺畅地呈现出来,在软件上有良好的应试技巧和适度焦虑水平,为尽可能地多拿一分做准备。

1 备考期间:为多拿一分做准备

杨洁老师表示,模拟考试是对过去学习情况的检验,可以发现学习上的漏洞,这些问题或许有很多。对于考生来说,时间是有限的,就要根据模拟考试的情况、老师归纳的重点,挑选所有漏洞中认为最关键的一部分,进行针对性的解决、点对点的训练,当这些问题解决后,再以此类推,

选择另外的一些问题,逐个解决,为多拿一分做准备。当漏洞越来越少的时候,丢分的可能性也就随之减少,得分的可能性也就随之增大。

同时,在备考期间,要抓紧时间,少想多问;有的错误会在每次做题时重复犯,要尽可能多地改正这类错误,得分的几率才会更高。

2 考中:做到十个方面顺利应考

杨洁老师表示,试卷发下之后,要先通读全卷,整体安排、摸透题型;理顺答题顺序,通常从卷首开始做,按照题目难易程度答题;答题时,要抓紧时间,先易后难;要仔细审题,切勿主观,避免失误;要学会分段得分,尽量多写一些关键词;答题速度以快为上,要把每次考前模拟都当成正式考试对待,按照不同题型可

能得分的时间值来限定做题时间;立足中下题目,力争高水平,只要能够做对题目就要保证能够做对、能够拿分;考试中可以反复检查的时间有限,因此能够拿分的题目就要一次性做对;抓住重点,宁多勿少,学会挤分,在有限的时间内尽量多地拿分;现在是电子阅卷,答题时要书写整齐,认真检查,讲究涂改方式。

3 考后:要考完一科丢掉一科,不议论不对答案

考完一门后不要急于对答案,以免影响下一门考试。有的学生当得知自己的答案和别人的答案不同的时候,会认为是自己的答案错了而丧失信心,增加失败感、愧疚感,一直沉浸在后悔之中,产生懊恼、烦躁、灰心的不良心态,严重影响下一场考

试的情绪,甚至出现自暴自弃的现象。要知道,在官方公布标准答案之前,对答案行为是没有意义的,千万不要预支一些不必要的痛苦。积极的办法是,要有意识地主动避开议论的考生,一场考试结束后,迅速将注意力转移到下一科的备考之中。

4 做好心理调节:让大脑达到适度焦虑的水平

考试之前,考生要稳定情绪,学会放松,给自己积极的心理暗示。

考试的前一天晚上,要找一个综合性的题目,脑子里反复呈现这道题目,做到题目的解题过程就像照片一样印刻在脑子里。拿起笔就可以顺畅地把答案在纸上以关键词的形式展现出来。第二天考试提前一段到考场,用这段时间脑海里反复呈现这道题目,让大脑达到适度焦虑状态,确保拿到试卷后可以迅速投入到考试中。

比如身份证、准考证、必要的文具等,减少因为忘记带东西而带来的紧张情绪。

进入考场后,许多人会呼吸加速、心跳加速,这都是正常状况,但如果呼吸心跳过度加速,就要适当调试。

在考试前一两分钟要放松一下,深呼吸三至五次,同时给自己积极的心理暗示,闭上眼睛,面带微笑,在心里对自己说“大家容易大家难”“水涨船高”等,做到“题目越难越认真,题目越易越细心”。

5 家长:要做好四个准备 不给孩子太大压力

杨洁老师介绍,家长要学会举重若轻,抓大放小。要把自己的焦虑情绪和目标巧妙地隐藏起来,以一颗平常心去对待,为孩子创设一个宽松、祥和、愉快的学习环境,不为小事唠叨孩子。其实,复习备考是考生自己的事,家长不要管得太具体,主要

家长要学会先听后说、树立信心。恰当地处理挫折,当孩子考前模拟成绩不理想时,不批评指责,不讽刺挖苦,做孩子心理上的陪伴支持者和坚强后盾,与孩子共同分析失误的原因及商讨应对的策略。当孩子担心考不上时,要给孩子打气而不能泄气,要多看到孩子的优点长处,给予鼓励和肯定,帮助孩子树立信心。

家长要学会考前不定分数,考中不谈成绩。每年高考中考的题目难易程度会有差异,学生成绩会出现浮动。考试期间,不要考完一门就急着跟孩子谈结果,否则就有可能造成孩子坏的联想而情绪波动,因为孩子总有没答对的题目,要告诉孩子只要尽力即可。

(深圳新闻网)

疫情备考双重压力 中高考考生该如何缓解焦虑

备考@心理

今年参加中高考的考生恐怕是最焦虑的一届。先是受新冠肺炎疫情影响,学校停课,考生们猝不及防地放了一个“长假”,只能靠自己在家里“云听课”“云自习”。很多人表示,自己在家复习备考,“缺少学习气氛,难以集中精力,也害怕落下复习进度,心里没底”。原本就让人“压力山大”的大考,现在更让人“忧心忡忡”。

考生如何做好心理调试,才能缓解焦虑,不被压力压倒,在考试中取得好成绩呢?为此记者采访了北京大学第六医院的专家。

不能改变的客观现实,要坦然面对

北京大学第六医院副主任医师钱英表示,要减少压力过大带来的不良情绪,首先要对压力源进行管理。“改变我们能改变的,对于不能改变的客观现实,要坦然面对,以一种积极的心态去接受它”。

钱英说,压力过大会带来很多负面情绪,常常表现为心烦意乱、无法静心学习;比平时容易发脾气,遇到小事就会有较大的反应;失眠、没有食欲、查不出原因的身体不适等。这些情绪如果没有及时被识别,或者一味被压制,负面情绪就会累积,最终带来更大的情绪问题。所以,当发现自己出现不良情绪时,要学会接受,然后通过正确的方式进行宣泄。

宣泄负面情绪有很多方法。钱英建议:“可以换一个让你感到放松的学习环境;也可以和家人、朋友谈一谈,或者听听音乐,做做深呼吸。另外,到户外适度活动,通过调动身体其他感官,让情绪得到释放,也是减压的过程。此外,利用心理学的正念疗法、音乐疗法、运动疗法、认知行为疗法以及药物疗法等,都有助于调节情绪。”

北京大学第六医院主任医师丛中强调,高考前,只有保持良好的心态,才能发挥出自身最好的成绩。他建议考生在内心设立一个合理的考试成绩目标,“常态发挥”。

保持良好心态,只用八分“心劲儿”

怎样的心态才是良好的心态呢?丛中说,好的心灵状态的感觉是:轻松、自由、自主,感到心灵“富有弹性”,对学习保持兴趣、乐趣和信心。丛中认为,保持良好心态的秘诀就是,只用八分“心劲儿”。

丛中解释说:“跑百米的时候,在刚开始跑时发力,速度会马上提高;但是当达到一定速度时,虽然内心还想更快一些,却会感觉腿发飘,没有力气,这时如果继续使劲,就会拉伤肌肉,反而跑不动了。”

在丛中看来,用脑就像是跑步,不可过分用力,要学会科学使用。“如果发现无论怎么努力,成绩都平稳没有上升,就意味着已经进入了平台期,成本效益比正在下降。这个时候如果更加努力,成绩不但不会上升,反而会下降,这就意味着‘用力过头’了。‘用力过头’会造成大脑的过度消耗,甚至是损伤,影响考试成绩。”

丛中说:“考前复习时,如果总共

有十分力气,每天只要用到八分左右,就已经是很好的状态了。”如果“心劲儿”用得过大,往往会造成焦虑、恐惧、失眠,注意力难以持久集中,思维逻辑不清,记忆力下降,头昏脑涨、头脑不清,全身乏力,学习厌倦等“症状”。这时就要提醒自己“减速”,进行自我心理调节,给自己减压。

钱英提醒考生,当感到烦躁,焦虑,学不进去时,不要责怪自己,也不必勉为其难坚持学习。“这是身体在发出信号,告诉你该放松了。这个时候恰当的做法是,接受自己的焦虑情绪,通过运动、音乐或其他喜欢的方式,让焦虑情绪得到释放,之后才可以回到有效的学习状态”。

钱英特别指出,休息放松也是备考的重要部分。“我们要听身体的声音,只有充分休息好了,下一步的学习才能更高效。所以,不要担心会浪费时间,这也是在给自己积累能量”。

适度压力有益,应稳定情绪和生活秩序

在钱英看来,压力的存在并非一无是处。对于考生来说,保持适度的压力也有积极意义。“如果没有压力,学习效率会很低,很难长时间集中注

意力。适度的压力可以增强内驱力,使学习效率达到最高”。

丛中认为,情绪状态对于考试的发挥起着关键作用。考生在备考期间应该尽量保持情绪稳定。他特别提醒家长,千万不要因为自己的焦虑而不停打扰考生。“父母一定要忍住自己内心的焦虑,树立明确的人际边界,不要把自身的焦虑情绪摊到孩子那边去”。

此外,保持稳定生活秩序对考生的“常态发挥”也至关重要。丛中说,身体的植物神经和大脑最喜欢“有规律的生活”。因此,考生在备考期间要每天按时起床,按时入睡,不搞突击,保持常规而充足的睡眠,杜绝熬夜,饮食也保持平时的规律,尽量减少生活节奏的突然变化。

“对考生来说,最重要的是关注自己的进步,而不是总想着还有多少没学的内容。”钱英说。

丛中也提醒大家:“学习,不是想学多好就能学多好,而是实际能学多少算多少。正如弗洛伊德所说,每个人只能学会自己能够学会的东西。”他建议每个考生都问问自己:“努力了吗?”如果努力了,即使成绩不满意,也要坦然接受现实。再问问自己:“偷懒了吗?”只要没偷懒,就是一个很称职的学生了。

(《中国青年报》)

中高考在即 考生谨防食物中毒

备考@饮食

2020年中高考在即,广大考生和家长应注意饮食健康、安全,谨防食物中毒,以免耽误考试。

科学合理膳食

考生最好在家、学校食堂或定点的餐饮服务单位就餐,注重营养均衡,菜肴清淡,少荤多素,不偏食,忌暴饮暴食。注意多食富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果,并在食用前充分浸泡洗净。注意餐前洗手和餐饮具卫生,倡导分餐制。

注意食品安全

中高考期间应尽量不食用凉拌菜、烧卤熟食等冷食类食品、生食水产品,慎食四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、冷加工糕点等高风险食品以及油

腻、生冷、刺激性大的食品。

家庭用餐方面,应购买新鲜的原辅料,热菜要彻底烧熟煮透,建议不食用剩菜剩饭。请到正规商场、超市或市场购买食品及原料,做到适量采购,合理储存。在加工食物或使用冰箱存储食物时请做到生熟分开,防止交叉污染。饭菜请务必烧熟煮透,家长送餐时,请尽量缩短送餐时间,以免天热食物变质。

网络订餐方面,选择“无接触”配送,认真查看商家证照信息、菜品原材料、店铺评价,谨慎下单;尽量选择近距离的餐饮单位订购,以缩短食物运送的时间;收到餐后,要检查包

装是否完整,是否有被开启的痕迹、餐食是否被污染等,并及时加工或食用,勿长时间存放。

外出就餐方面,建议减少外出就餐,若外出用餐应充分做好个人防护,选择量化等级较高的A、B级餐饮服务单位就餐,不买街头摊点和流动摊贩提供的食品。

适量补充水分

夏天天气炎热,饮用水以白开水为宜,不能用饮料代替饮用水。不要喝生水 and 散装冷饮,也不要喝太多冷饮,以免造成胃肠功能紊乱,引起腹泻。

切忌盲目“换食”

家长应参照考生平时的饮食习惯,在保证营养的前提下,尽量选择考生爱吃的食物,改善烹调方法,变换花样,使饭菜更加可口。考前切忌盲目改变食物种类,不要轻易食用从未吃过的食物,以免引起食物过敏或胃肠道刺激。

在外就餐如发生腹泻、呕吐等状况请立即就诊,并保存好发票、就诊记录、检验报告等相关凭证。如发现食品安全问题,请及时拨打相关部门投诉举报电话。

(《信息时报》)