



高考提示

这些建议助考生轻松减压

考生应如何调整心理状态,如何应对考前各种紧张情绪? 家长又该如何做好陪伴,为孩子加油鼓劲? 6月4日,地区第二中学学生发展指导中心整理了心理调适锦囊,送给广大考生和家长。

★高考家长篇

高考临近,大部分考生和家长会处于紧张和压力的氛围中。父母希望孩子学习有方法,取得好成绩,孩子也希望自己的付出能收获满意的回报。

然而,虽然双方目标一致,但在沟通中往往会引起误会、抱怨与不满情绪,从而适得其反。

孩子全力以赴冲刺高考的这段时间,父母若想给孩子合适的陪伴,建议在学习中尝试后退,把选择权交给孩子;在生活中尝试并行,把尊重给予孩子;在交流中尝试前进,把希望给予孩子。

(1)尽量不要把“成绩”挂在嘴边。

有不少家长总是盯着孩子分数,整天把“成绩”挂在嘴边。其实,作为父母应把维护孩子的心理健康放在第一位,切莫舍本逐末,不断为孩子寻找攀比对象,伤害孩子的自尊心。

(2)放松心情,正确看待。

备考阶段,选择恰当时机带着孩子去户外走一走,一为放松心情,二为让孩子对即将来临的考试有正确的态度,无论失败成功与否,这都不是一时之举。

(3)保持常态化家庭氛围。

在高考前,特别是孩子在家备考期间,家长要摆脱各种外界的干扰,家庭气氛也要保持常态,不要过分关心孩子,体贴也不能过分。多进行情感交流,明确孩子究竟需要怎样的帮助,对症下药。这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试很有意义。

(4)不要有暗示性语言。

言辞适度“冷淡”,家长应尽量避免给孩子施加压力,既不要讲“你紧张吗?”“睡得好吗?”这样的提示语,也不要说“你不要紧张、不要害怕”之类的暖心话,这样实际上会挑动孩子心中的不安。父母只说一句话:只要尽力就行了。

此外,父母还应注意孩子考前考中的科学饮食。

(1)忌吃油炸食品。考生忌吃大量油腻性食品及油炸食品。

(2)考试期间忌喝浓茶、咖啡。考生可以喝一些茶及咖啡,但一定不能太浓,浓茶及浓咖啡都有兴奋作用,会适得其反影响睡眠质量。

(3)考前食谱忌大变。考生考前饮食不要因高考临近而刻意改变,临考前一段时间及考试期间,食量都不要比平时增加太多,尤其是考试期间饮食不要做太大的变动。

(4)饮食最忌减主食。考生的饮食要保证主食的摄入量,大脑思维主要依靠的是葡萄糖,只有主食才能转化为葡萄糖。早餐一定要有碳水化合物,如馒头、米饭、面包、面条等,加一碗粥或一杯豆浆、牛奶,一份蔬菜,一个鸡蛋或者适量的肉类。

★高考考生篇

首先,考生要做好基本的情绪调节和压力调节。用理性分析、合理宣泄、运动和音乐等方式调节情绪,让自己在压力下发挥潜力。

(1)自我暗示减压法。

在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,对自己说:“该复习的我都认真复习了,还怕什么呢?”“和别的同学相比,我花的功夫一点也不少,既然如此,我又何必紧张呢?”

(2)焦点转移减压法。

有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。处于压力过大的状态时,转移自己的注意力,做一些或想一些愉快的事情有助于心理压力的缓解。

(3)肌肉放松减压法。

找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法一定要持之以恒,每天1—2次,每次10—20分钟。

其次,考生的时间很紧张,做好规划,让每一天变得井井有条,成为自律的自己。考生要在精力充沛的时间进行最重要的学习。考生遇到困难可以和同学讨论,有困难可以向老师求教,有压力可以和父母诉说。

提醒广大家长:越是临近考试,越要相信孩子、老师和学校。不要因为自己的过度关注,给孩子带来不必要的心理负担与压力。

地区融媒记者 胡礼政

多部门联动排查当好“护考人”

地区融媒讯 (记者 古哈尔尼沙) 2024年高考大幕即将拉开,为给广大考生营造一个安全、舒适、和谐的考试环境,地区公安、教育、消防、应急管理等部门联合成立检查组深入各高考考点,开展考前安全隐患“大体检”,当好“护考人”。

6月4日一大早,各部门工作人员就开始忙碌起来,详细了解各考点高考期间消防安全准备情况,重点对消防安全管理制度和日常防火巡查是否落实,消防设施、器材是否完整好用,用火、用电、用油的管理是否符合要求,安全出口、疏散通

道是否畅通等进行排查。针对发现的问题,联合考点进行现场整改,并结合考点实际建立健全应急预案和应急队伍,强化日常巡查检查,全力保障高考安全顺畅。

“高考是孩子们人生中的一次重要考试,我们必须全力以赴,确保他们能够在安全、舒适的环境中发挥出自己的最佳水平。”地区公安局民警李朝阳说。

此外,消防安全也是检查的重点。各部门工作人员查看了消防器材的配备情况,详细了解学校消防应急预案和应急队伍建设情况,确保高考安全顺利进行。



工作人员在和田市一考点查看校园整体的消防设施情况。
地区融媒记者 古哈尔尼沙摄

高考前,医生开出“减压处方”

地区融媒讯 (实习记者 于凯莉 杨祝)随着高考临近,许多考生都感到了前所未有的压力与焦虑。为了帮助考生调整心态,以最佳状态迎接高考,医生开出“减压处方”,帮助考生缓解压力,提升备考效率。

6月4日,地区人民医院神经内科医师卓磊介绍,不少考生在高考前都会出现不同程度的焦虑症状,如失眠、心慌、头晕等。这些症状不仅影响考生身体健康,还可能影响复习效率和考试表

现。为此,卓磊提醒考生,要关注自己的身体状况,及时调整作息和饮食习惯,保持良好的心态。

保持规律作息。建议考生保持每天固定的起床和睡觉时间,确保充足的睡眠。同时,要适当进行放松训练,如冥想、深呼吸等,帮助减轻焦虑情绪,改善睡眠质量。除了作息规律外,饮食也是影响考生状态的重要因素。

保持日常饮食习惯。注重营养均

衡,多摄入膳食纤维,避免暴饮暴食和过度进补。食谱不宜做太大变动,以免给身体带来不必要的负担。

注意适度运动。适当的运动可以帮助考生放松身心,调整内分泌,减少焦虑、紧张情绪。建议考生每天进行20分钟到半个小时的有氧运动,如慢跑、散步等。

在缓解焦虑上,卓磊还介绍了一些可以帮助减轻症状的穴位小妙招。如神门、内关、三阴交、太冲等穴位

都是可以调节心经的穴位,考生可以通过按压这些穴位来调节不安情绪。或在睡觉前喝一杯牛奶、泡热水脚、听轻松的音乐等都可以有效缓解焦虑。

除了这些建议外,家长的关心和支持也是考生顺利度过高考冲刺阶段的重要因素。卓磊建议家长要以平和稳定的心态面对孩子的考试,不要过度放大焦虑情绪,给孩子创造一个轻松和谐的备考环境。

净化市场环境 营造诚信应考氛围

地区融媒讯 (记者 古哈尔尼沙)为维护高考的公平、公正和秩序,近日,地区公安局治安管理支队联合教育、通信等部门,加大了对高考作弊行为的防范和打击力度,积极开展宣传教

育活动,营造诚信应考的良好氛围。

治安管理支队在考前组织警力对考场周边进行巡查,尤其针对电子设备售卖点进行宣传教育,提高公众对作弊危害性的认识。同时,通过媒体、网络

等渠道广泛宣传高考作弊的危害、违法性及防范措施,旨在提升考生、家长和教师的法律与道德意识。

“从5月中旬开始,我们就对市内各电子产品销售点进行专项检查,坚决打

击任何形式的作弊行为,确保高考的公平公正。同时,呼吁广大考生和家长自觉遵守考试纪律,诚信应考,取得理想成绩。”民警阿布力克木·阿力木江说。

食品安全专项检查护航高考

地区融媒讯 (记者 努尔古再丽)为给广大考生提供安全可靠的餐饮环境,地区市场监督管理局采取有力措施,开启全方位食品安全和市场秩序监管模式,护航高考。

6月3日,地区市场监督管理局执法人员来到地区中等职业技术学校、和田市第二高级中学等学校食堂,以及其他考点周边的餐饮店、超市,重点检查了食品进货查验、索证索票、

从业人员健康管理等食品安全管理制度落实情况,督促经营者严格落实食品安全主体责任,严格执行“日管控”工作机制,规范进货查验、加工制作、清洗消毒、食品留样等行为,

保障考生饮食安全。

同时,针对考点周边的商超和宾馆酒店,执法人员加大监管力度,并配合公安、教育等相关部门开展市场排查,维护正常市场秩序。

高考天气:温度适宜有风沙

地区融媒讯 (记者 古哈尔尼沙)高考临近,天气变化一直牵动着考生和家长的心。6月4日,记者从地区气象台获悉,预计6月6日至8日,地区大部考区多阵性风沙、降水天气,山区有大到暴雨,气温略有下降。6月9日,各考区天气陆续转晴,气温缓慢

回升。

沙尘天气:6日至7日,和田大部考区持续浮尘天气,局地有扬沙或短时沙尘暴,阵风5级左右,风口有7级以上大风。

降水方面:6日至8日,地区大部考区有微到小阵雨,局地可达中量,傍晚

前后局地出现雷雨天大风、短时强降水等强对流天气的可能性较大。

降温情况:6日至7日,各考区气温略有下降,过程降温3℃。

地区气象台温馨提示

1. 高考期间,气温适宜,对考生考

试较为有利。

2. 沙尘天气期间,注意携带口罩等防尘用品,以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤。

3. 考生请注意饮食卫生,防止肠炎、痢疾等疾病的发生,以免影响考生的正常发挥。

高考期间,这些路段和时间段实行交通管制

6月5日,记者从“和田交警”微信公众号获悉,和田公安交警发布高考期间“两公布一提示”,公布高考考点交通管制时间及管制路段,考点周边大型车辆禁行,呼吁司机朋友高考期间禁止鸣笛,为高考“静音”,为梦想加油!

(一)皮山县考点

皮山县高级中学。
临时交通管制时间:6月7日,上午8:00至12:00,下午14:00至18:00;6月8日,上午8:00至12:00,下午14:00至18:00。
临时交通管制路段:政法委十字路口至职业高中侧门;职业高中侧门至教育局十字路口;教育局十字路口至萨干小区十字路口;萨干小区十字路口至政法委十字路口。

(二)墨玉县考点

墨玉县第一中学、墨玉县第五中学、墨玉县北京中学、墨玉县一贯制中学(备用考点)。
临时交通管制时间:6月7日,上午7:00至12:00;下午14:00至18:00;6月8日,上午7:00至12:00;下午14:00至18:00;6月9日,上午8:00至12:00。
临时交通管制路段:墨玉县第一中学考点,打井队十字路口至妇幼保健院十字路口,全封闭方式。墨玉县第五中学,五中十字路口至金泉加气站十字路

口,全封闭方式。墨玉县北京中学,火车站十字路口至火车站路与同心路十字路口,全封闭方式。墨玉县一贯制中学,富民小区十字路口至同心路与布拉克路十字路口,全封闭方式。

(三)和田市考点

和田地区第一中学考点、和田地区天津中学(地区二中)考点、和田市第一高级中学考点、和田市朝阳教育园区考点。
临时交通管制时间:6月7日,上午8:00至12:00,下午14:00至18:00;6月8日,上午8:00至12:00,下午14:00至18:00。
临时交通管制路段:文化路地区人民医院十字路口至地区人民医院大门口(救护车可通行);屯垦路天津中学东侧红绿灯至和田市人民法院旁红绿灯;屯垦路天津中学东侧红绿灯至海淀小学红绿灯;三桥西红绿灯至天目山路与滨河路交界处;阿和公路三桥红绿灯至欣明南国城。

(四)和田县考点

和田县第三中学、和田县京和高中中学。
临时交通管制时间:6月7日上午7:00至12:00,下午14:00至18:00;6月8日上午7:00至12:00,下午14:00至18:00。

临时交通管制路段:和田县京和高中中学门口文明路左右路段全封闭,北京路与文明路十字前后200米路段封闭。和田县第三中学门口友谊路路段全封闭。

(五)洛浦县考点

洛浦县第一中学。
临时交通管制时间:6月7日上午7:00至下午18:00;6月8日上午7:00至下午18:00。
临时交通管制路段:阿其克二路十字路口至北京工业园区十字路口。

(六)策勒县考点

策勒县天津实验中学。
临时交通管制时间:6月7日上午7:30至18:00;6月8日上午7:30至18:00。
临时交通管制路段:315国道天津实验中学路段及辅路;农贸市场至园区路口路段;315国道2347Km+800m至2348Km+800m处。

(七)于田县考点

于田县第一高级中学、于田县第四中学。
临时交通管制时间:6月7日,8:00至19:00;6月8日,8:00至19:00。
临时交通管制路段:于田县第一高中315国道“团结路”2263公里300米处至

2263公里900米处,共600米路段双向管制;于田县第四中学315国道“团结路”2261公里980米处至2262公里210米处,共230米路段双向管制。

(八)民丰县考点

民丰县寄宿制中学。
临时交通管制时间:6月7日上午8:00至18:00;6月8日上午8:00至18:00。
临时交通管制路段:语录塔至教育北路路口;教育南路路口至麦迪尼耶提西路路口。

和田交警温馨提示

▲ 高考期间,在考点附近路段行驶车辆禁止鸣笛。

▲ 高考期间,考点周边500米以内严禁任何车辆停放。对停放在管制路段、影响考点周边道路秩序的车辆将实施拖离。

▲ 请广大司机朋友尽量为考生创造良好的交通环境,遇考点周边道路交通管制,请给予理解和配合,服从交警指挥绕道行驶。

▲ 高考期间,建议广大市民出行选择公交车,私家车主请合理选择出行路线,以减轻考场周边道路的交通压力。

请广大市民自觉遵守,并服从路面执勤交警的管理和指挥,因交通管制给您出行带来不便,敬请谅解。

地区融媒记者 胡礼政