

营造和谐健康考试环境 全力以赴实现“平安高考”



记者 6月3日从教育部获悉,2026年全国高考报名人数为1290万人。教育部会同国家教育考试工作部际联席会议成员单位,指导各地扎实做好考试组织和考生服务工作,全力以赴实现“平安高考”。

据悉,教育部将指导各地会同网信、公安等部门联合开展净化涉考网络环境、净化考点周边环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、治理涉考培训机构等专项行动,依法严厉打击各类涉考违法犯罪活动,积极营造和谐健康的考试环境。

在防范打击高科技舞弊方面,指导各地深化考生诚信考试教育,进一步强化人防、物防、技防等措施,加强标准化考点建设,升级“智能安检门”,提高对手机、智能眼镜等违禁物品检出率,严格入场安检规范,强化考场监考巡查,积极推动智能巡查巡控,织牢织密考试安全防护网。

据悉,教育部将严肃招生宣传纪律,指导各地各校严格落实高校招生宣传工作纪律要求,严禁虚假宣传、违规承诺,严禁以任何形式炒作“高

6月2日,在湖北省襄阳市保康县第一中学,高三学生在操场上放飞写有自己心愿的纸飞机。
新华社发 杨韬摄

豆制品等,这些食物在提供优质蛋白的同时,所含的酪氨酸有助于合成多巴胺和去甲肾上腺素,维持思维敏捷;蛋类和豆制品还富含卵磷脂和胆碱,这两种物质是合成神经递质乙酰胆碱的重要原料,直接关系到记忆力和反应速度。每天还应摄入足量蔬菜,尤其是深色、绿色蔬菜,能提供多种维生素、矿物质和抗氧化物,有助于缓解紧张焦虑、稳定情绪。

具体到三餐搭配,建议早餐遵循“主副搭配、干湿平衡”,建议主食配一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆,以及少量蔬菜或水果;午餐的主食、优质蛋白与蔬菜按体积1:1:2的比例搭配;晚餐与

教育部等部门开展护航行动 助力“平安高考”

2026年高考在即。记者从教育部获悉,教育部会同网信、公安等部门部署开展“2026年高考护航行动”,全面做好考试组织、宣传引导、考生服务等各项工作,全力护航“平安高考”。

据悉,2026年高考期间,各地教育部门、招生考试机构将联合网信、公安等部门集中开展打击手机作弊、净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、净化考点周边环境、清理整顿涉考培训机构和助考中介等多个专项行动,清理处置助考犯罪、招生诈骗、虚假宣传、网络谣言等

不实有害信息,加强治安、出行、食宿、医疗卫生、噪音治理、心理辅导等多方面综合服务保障,营造良好考试环境,坚决维护教育考试公平。

根据行动要求,考后,各地将进一步优化志愿填报指导服务,升级完善志愿填报服务系统,多渠道、多形式组织开展系列志愿填报咨询服务活动,面向欠发达地区县中开展“阳光志愿”帮扶行动,全面提升志愿填报服务的普惠性、可及性、便捷性。

新华社记者 王鹏 据新华社



高考前夕心理解压“小妙招”

随着高考的脚步临近,一些考生和家长的焦虑情绪如何缓解?记者采访了安徽省合肥市首批社会心理服务示范机构心理咨询李茂霞的建议。从考生和家长两个角度,分享简单实用的考前心理解压小妙招,助力广大考生轻装上阵,从容赴考。

关于考前的焦虑情绪,李茂霞表示,适度的焦虑是正常的心理反应,能够让人保持警惕、提高学习效率,但过度焦虑就会影响到正常的学习和生活,需要采取措施来缓解。

同时,李茂霞还向考生提供了四个轻松易学的放松技巧:

一是478呼吸法。吸气的时候心里默数4下,腹部隆起,然后屏住呼吸数7下,再缓缓地呼气数8下,呼气的时候双肩缓缓下沉放松。重复三次,给自己的情

绪按下暂停键。

二是“蝴蝶拍”。双手环抱肩部,然后交替去拍打肩部,在拍打的过程中轻声对自己说:我很棒,我很努力,我一定可以的。

三是合理的运动。每天进行适度的有氧运动,比如慢跑、快走、拉伸运动等都是非常合适的,可以让我们的身体释放内啡肽,帮助改善情绪,缓解压力。

四是积极的自我暗示。每天早上起床或者是晚上睡觉之前,给自己积极的心理暗示,比如说:我能行,我已经准备好了。积极的自我对话,能够增强信心,减少焦虑。

此外,李茂霞还为家长帮助孩子解压、科学助考提出建议。她说,第一是不要追问孩子复习进度,而是要聚焦获得感和进步;第二是要尽量保持常态。

据新华社

考前饮食建议 关键在“稳”避免“大换食谱”

合轻易“大换食谱”,平时不常吃海鲜、牛奶不耐受、容易腹胀腹泻,或对某些食物过敏的孩子,饮食不能冒险,避免增加肠胃负担,影响睡眠和应试状态。

考生的体力和脑力消耗都很大,每天应保证充足主食,以供应给大脑充足的能量。夏羽茵建议,主食要注意粗细搭配,用糙米、小米、杂粮、荞面等代替部分精制米白面,避免血糖急剧升降带来困倦和注意力下降。

蛋白质优选鱼肉、瘦肉类、蛋类及

午餐类似,注意口味清淡,避免油腻和过多产气食物,七分饱即可。

建议每日饮水量不少于1500毫升,以温白开水为佳,少喝含糖饮料和浓咖啡。

“考前饮食宜清淡,以蒸、煮、炖、清炒为主,远离油炸、红烧和重油重辣的做法。”夏羽茵说。

此外,专家还提示,考生在考试期间,尽量在家里或学校食堂就餐,注意饮食卫生。

据新华社

警惕“AI押题”等虚假宣传

2026年高考即将到来。教育部6月2日发布2026年高考预警信息,提醒广大考生及家长警惕“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段,诚信参加考试,严守法律底线,谨防上当受骗。

教育部提醒,近年来,高考命题持续深化改革,方向和内容都是不断变化和创新的,更加注重考查考生关键

能力、学科素养和思维品质,突出反押题、反套路的导向,靠AI或所谓的“专家”押题来获取高分是不现实的。

教育部还提醒,无论何种理由,无论是否使用,携带手机、智能手表(手环)、智能眼镜等进入考场即构成作弊。

新华社记者 王鹏 据新华社



5月29日,在湖北省襄阳市樊城区职业教育中心,高三学生们在放飞气球。高考临近,各地学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们放松心情,用乐观积极态度迎接高考。
新华社发 李旭晖摄



6月2日,在江苏省海安市立发中学,高三学生展示学校精心准备的糕粽礼包。高考临近,各地学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们放松心情,用乐观积极态度迎接高考。
新华社发 顾彬斌摄