

聚焦“无声入场”“自备文具”，为考生“划重点”——

# 明天上考场 这些事项要牢记

本报讯(记者 王雪)2024年高考进入倒计时阶段,如何做好“无声入场”准备、考试违禁物品包括哪些、考生自备可携带文具有哪些……这些事项请考生千万要注意。

## “无声入场”有哪些注意事项

“无声入场”，即不允许考生带任何金属物体进入考场，所有考生进入高考考点均须接受智能安检门检查，无报警声响方可进入考试封闭区域(考点)，在考场入口处再次接受金属探测器检查，无报警声且无其他考试违禁物品方可入场考试。

“无声入场”中所指的考试违禁物品，是指影响考试公平和公正、影响考试正常组织实施、危害考生和考试工作人员生命安全和身体健康，以及考务规定明确禁止携带的物品。主要包括：各种具有发送或接

收信息功能的设备(如移动电话、对讲机、智能眼镜、智能手表、无线耳机及其它无线接收、传送设备等)，电子存储记忆记录设备、扫描设备，手表等计时工具；带有金属物品的服装(带金属挂钩和钢圈的女生内衣)、鞋帽(带金属的鞋带、鞋眼、鞋底、装饰)、腰带、裤子挂钩、衣扣；项链、耳饰、发卡、手镯、戒指、钥匙、硬币、磁卡(餐卡、房卡、公交卡、银行卡等)等铁磁性物品；考试内容相关材料；管制器具；各种自带的食品和饮品；非允许可以携带的文具；其它非考试必需物品等。

## “自备文具”哪些可以携带

允许可以携带的文具包括：塑料透明外壳黑色字迹中性笔(含备用芯)、塑料外壳自动涂卡铅笔(2B、含备用芯、可用楔形笔头)、绘图可换芯铅笔

(黑色字迹 HB 或 2B、含备用芯)、橡皮(无封套)、三角板(含 45°、30°直角三角板)、圆规，以及用于文具收纳的全透明塑料文具袋。①5

心理专家助力考生缓解压力——

## 这样做 让你远离焦虑

□本报记者 王渊博

考前最需要做什么?考试时如何发挥出最佳水平?专家为您精心准备了迎考小妙招!

**考生:制定应对策略**

高考临近,许多考生和家长都承受着巨大的压力和焦虑。心理专家建议,想要缓解焦虑情绪,呼吸调节法是一种简单有效的方法。当考生感到紧张时,可以尝试进行深呼吸,让清新的空气深入肺部,再慢慢呼出。这种呼吸方式有助于平复内心的焦虑,恢复内心的平静。另外,希望考生能进行认知重构,认识到高考只是人生道路上的一个重要节点,并非决定未来的唯一因素。建议用平常心将高考视为展示自己多年学习成果的机会,以积极、乐观的心态面对,这样会发现压力自然减轻。

越到考试前,越觉得自己哪儿都不行?专家建议,临考最后一天,在学习学不进去的时候,建议不要再学习新知识,而是适当巩固以前的知识,翻翻错题笔记等。如果还是学不进去,完全可以去看看新闻,或干点别的,以转移注意力。

高中三年习惯了晚睡早起,考生在考前不要轻易改变稳定的生物钟。

按习惯适当进行体育锻炼,缓解压力,增强体质。

**家长:理解支持考生**

当考生出现身体疲劳、失眠、食欲不振或暴饮暴食等情况时,家长也不要过度担心,这些身体反应很常见,家长可以通过下面几种方式,帮助考生更好地缓解紧张情绪。

家长应理解考生,多与考生沟通,鼓励考生保持积极的心态。

关注考生的身心健康,合理安排考生的饮食和作息时间,避免过度劳累。关注考生的情绪变化,及时发现并解决问题,鼓励考生多与他人交流。

有些考生心态很平,却躲开焦虑的家长,考前,家长一定要避免把焦虑情绪“传染”给考生。营造轻松的家庭氛围,让考生感受到家庭的温暖和支持。避免在考生面前过分强调考试的重要性,可以与考生一起参加一些户外活动,聊聊天,以放松心情。①5



## 护航高考

为切实保障2024年高考期间社会面治安环境稳定,连日来,卧龙区公安分局立足本职工作,全面排查整改涉考安全隐患,对考点以及考生入住宾馆的周边治安状况、交通安全、消防安全等进行全面隐患排查,确保考点及考生集中活动区域的安全。图为6月5日,民警在梅溪宾馆开展安全检查。①5

本报记者 王朝荣 摄

营养专家细说“高考餐桌”——

## 这样吃 让你“吃”出好状态

□本报记者 王渊博 通讯员 刘先娟

随着高考临近,广大考生即将迎来人生中至关重要的一次挑战。在这关键时刻,合理的饮食安排不仅能为考生提供必需的营养,还能帮助他们保持良好的身体状态,以最佳的精神面貌迎接考试。

南阳市第一人民医院临床营养科主任耿雪峰在此提醒广大家长,高考饮食安全是首要,营养均衡是核心。另外,充足的休息、放松的心态与适度的运动,是助力孩子考试发挥出色的制胜法宝。

**保证食品安全** 高考正值夏季,最重要的就是保证食品卫生,让考生不至于因为肠胃不适而影响发挥。因此,在食品制作方面,建议家长当天采购新鲜食材,当天制作,当天食用,不吃剩菜剩饭,以防天气炎热、食物变质导致食物中毒;同时,建议食材生熟分开,切熟食与切生肉/菜的刀、砧板、装食材的容器要分开,避免交叉污染;注意避免吃生冷食物。

**三餐结构合理** 早餐结构要合理,

为考生补充足够的能量。上午的考试12时才结束,大脑耗能较快,因此早餐应准备高蛋白食物(如鸡蛋、牛奶、瘦肉等)。除此之外,还需要适当补充碳水化合物(谷薯类),以获取更多能量。午餐和晚餐应以蛋白质为主,搭配适量碳水化合物和蔬菜,以保持饱腹感、提供能量。但应该特别注意的是:考试期间,要避免大鱼大肉,过度食用高蛋白、高脂肪的食物,可能会造成肠胃疲劳,出现腹泻、食欲不振等情况。

**保证饮水量** 夏季人体出汗较多,容易导致体内缺水,家长要督促考生养成定时定量饮水的好习惯,不要等口渴了再喝水。少喝饮料,首选白开水或矿泉水,每天保证1500ml以上饮水量。在此,特别提醒广大家长:切忌盲目轻信提神饮料、功能饮料等饮品,功能饮料只适合特定人群或在特定条件下饮用,高考期间不要轻易尝试。

**适当增加膳食补充剂** 高强度用脑除了氧耗增加外,对维生素及其他营养素的消耗也有所增加,可适当补充。①5