

省招考中心向中考考生发出诚挚叮嘱与祝福——

为全力以赴的自己感到骄傲

2025 年中考来临,6 月 16 日,省招生考试管理中心发出《致 2025 年全省中考考生的一封信》,向正在全力以赴备考的全体考生发出诚挚的叮嘱与祝福,提醒考生们备齐考试用品,牢记考试时间,遵守安检规则,从容应对考试。

中考时,各位考生凭本人准考证参加考试。省招考中心表示,考试时可携带 2B 铅笔、0.5 毫米黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角尺、量角器、橡皮、透明文具袋等必需的考试用品进入考场,其他非考试用品如手机、智能手表、电子手环、智能眼镜等具有发送或接收信息功能的无线电通信工具不能带入考场。文科综合科目考试时,只可携带初中《道德与法治》统编教材,课本内不可粘贴复印页,不得携带其

他书籍和参考资料。特别叮嘱大家,千万不要实施考试作弊行为,不要相信和参与任何有关“助考”的违法犯罪活动。

按照相关规定,中考每科目开考 15 分钟后,禁止迟到考生进入考点参加当次科目考试。省招考中心提醒考生,考试前要在家长的帮助下提前熟悉考点学校周边情况,充分考虑天气和交通因素影响,规划好赴考路线,考试当天适当提前出发,预留充足时间,避免因迟到耽误考试。请严格按照准考证规定的时间参加考试,特别要注意的是,6 月 22 日上午英语科目考试时先考听力部分,务必要在 8:15 前进入考场,8:15 之后不准入场。叮嘱考生切记,不要在考试开始信号发出前、考试结束信号发出后答题,“抢答”和“拖答”都是

考场违规行为。

为加强考试管理,确保考试公平公正,全省所有中考考点均配备了智能安检门,实现对手机等通讯设备的有效拦截。省招考中心表示,考生进入考点时须通过智能安检门、进入考场时监考老师会使用金属探测仪进行安全检查,请大家赴考时尽量不穿戴有金属配饰的衣服、鞋帽、发卡和饰品等,尽量不携带非必要的金属物品通过智能安检门,积极配合考点进行安检。所有考场均安装有视频监控系统,考试期间全程录像,监控镜头如同无声的卫士,时刻忠实地记录着每一个瞬间,省招考中心特别叮嘱考生一定服从考试管理、熟知《考生守则》,严守考试纪律。

省招考中心还提醒考生,在拿到试

卷和答题卡后,首先要检查所发答题卡、试卷科目是否有误,并仔细查看试卷、答题卡正反面,如出现字迹模糊、行列歪斜、缺印漏印等现象应立即向监考老师反映。检查完毕后,在试卷、答题卡指定位置填写自己的姓名、准考证号等信息。答题时请先看清答题卡上的题号,在正确题号相对应的答题区域内作答,并注意用笔规范。

“考试结束后,请记得:笔停铃响的刹那,不是终点,而是新程的起点,无论考试的结果如何,你们都应该为‘全力以赴的自己’感到骄傲。”省招考中心在信中还叮嘱考生们要文明安全上网,共同维护全省良好的考试环境。

来源:《山西日报》

为让广大学子以更好的状态迎接考试,本期从消除睡眠障碍、饮食安全、疾病预防、心理调适等方面梳理出实用建议,送上健康应考锦囊。

应对失眠 医生开出“睡眠处方”

随着中考临近,不少考生因考前压力过大出现入睡困难、夜间易醒等睡眠障碍,有的还伴随焦虑抑郁状态。医生提醒,考前失眠是常见的应激反应,科学干预可有效缓解。针对考前失眠,专家给出以下科学应对策略:

一是消除认知误区:考生不必强求“睡够 8 小时”,睡不好并不意味着一定考得差,人体应激机制可抵消短期睡眠不足带来的反应,过度关注睡眠时长反而加重失眠。若非严重失眠,考生最好不要服用安眠药,安眠药产生的头晕、乏力、反应迟钝等不良反应可能影响考场发挥。

二是认知行为调整:考前坚持“卧室即睡眠”

合理膳食、休息好……

这份健康应考锦囊请收好

原则,建立“床=睡眠”的条件反射。睡前 2 小时停用手机、平板电脑,不看电视,在暖光灯下阅读纸质资料,若必须用电子设备,开启“护眼模式+降低屏幕亮度”。卧床超过 30 分钟未睡着,应开灯起床,在书桌前静坐(不玩手机),默念“我要保持清醒”,直到有睡意时才上床。

三是饮食调理:考前饮食保持日常熟悉的食物,不要尝试从未吃过的食物和人参、燕窝、蛋白粉等补品,避免消化不良或食物过敏;少喝碳酸饮料和功能性饮料(含咖啡因),压力大时可吃黑巧克力、核桃等。

四是心理治疗:考生可通过改变失眠认知和调整行为模式,消除不良心理状态。

五是物理治疗:失眠患者可以在白天到户外晒太阳,特定波长的光照会抑制松果体分泌褪黑素,

到了夜间,松果体分泌恢复正常,从而让患者睡上好觉。

注意饮食卫生

1.合理膳食,营养充足
考试前,考生的饮食不需要额外增加补品或保健品,保持饮食常态化的同时兼顾营养,切忌大补。

2.谨慎选择食物品种,注意食物卫生安全
考试期间,食品安全时刻记在心上,食物应以当季新鲜食材为主,不食用腐败变质、污秽不洁的食品。食材要烧熟煮透,慎重选择凉菜冷食,尤其是四季豆、野生菌等高风险食品。

3.吃动平衡
合理安排学习与休息,保证充足睡眠。同时适度锻炼、减少久坐,用适合方式减压放松、提高效率。注意锻炼强度,莫让运动影响复习与考试。

预防常见传染病

备考期间,考生要特别注意身体健康,预防常见传染病。

1.加强个人卫生防护

建议考生在备考期间尽量减少前往人员密集、流动性大的公共场所的频次,乘坐地铁、公交等公共交通工具时规范科学佩戴口罩。

2.做好健康监测

考前监测体温和健康状态,一旦出现发热、咳嗽、咽痛等症状,要及时服药或就医。

3.保持卫生习惯

生活中要养成勤洗手的好习惯,特别是在饭前便后及时洗手。注意咳嗽礼仪,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫传染他人。

保持平常心

家长和考生要调整好心态,以平常心对待考试,不要过度焦虑,尽量放松心情。

家长尤其要避免给孩子增添过多压力,多些耐心开解,用温暖的话语与鼓励的眼神,为孩子营造轻松氛围,助力其从容应考。

考生也应积极自我调节,制定合理复习计划,有条不紊地迎接挑战。一旦考生感觉紧张和焦虑无法承受时,要及时向家人、朋友、老师倾诉,或寻求专业人士的帮助。

此外,考生和家长需密切关注天气预报和相关预警信息,充分考虑天气、交通等因素,合理规划赴考时间和路线,留足时间余量,确保顺利赴考。

来源:《山西晚报》

