

全国公安机关和教育部门 依法严打涉考违法犯罪活动 全力维护高考安全

据“微言教育”微信公众号消息,根据国家教育统一考试工作部际联席会议统一部署,2025年以来,全国公安机关会同教育部门对各类涉考违法犯罪活动继续保持高压严打态势,依法严惩涉考违法犯罪行为,为广大考生营造安全、公平的考试环境。高考前夕,各地公安机关已陆续侦破一批组织考试作弊案件和涉考诈骗案件。

郑重提醒广大考生,严格遵守

考规考纪,切勿携带手机等任何电子设备进入考点考场,主动配合考点考场安检,诚信应考。依据《国家教育考试违规处理办法》,对在国家教育考试中作弊的考生,教育部门可作出取消成绩、暂停考试、延迟毕业等处理。

依据《中华人民共和国刑法》,在高考中组织作弊的,处三年以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金;情节严重的,处三年以上七年以下有期徒刑,并处罚金;代替考生

考试,出售、使用无线作弊器材等行为,涉嫌组织考试作弊罪,代替考试罪,非法生产、销售、使用窃听窃照专用器材罪,非法经营罪和扰乱无线电通讯管理秩序罪等罪名,将承担刑事责任。

全国公安机关和教育部门将持续保持对涉考犯罪“零容忍”态度,依法严厉打击各类涉考违法犯罪活动,发现一起、查处一起,绝不姑息,切实保障2025年高考安全、公平。

据中新网

省教育考试院提醒考生及家长 警惕不法分子借考行骗

本报讯(记者 张彦刚)高考在即,考生在紧张备考的同时应警惕哪些不法行为? 陕西省教育考试院特别整理了几个典型“考前骗局”案例,提醒广大考生及各位家长精准识别诈骗行为。

首先是所谓“高价购买高考试题及答案”的套路。部分商家利用一些考生、家长的投机心理,将押题当成牟利工具,通过宣称“神预测”“精准押题”,炒作“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段,诱导考生、家长购买所谓的“高考押题卷”“高考猜题库”等。部分考生、家长花高价购买,还影响了自身正常备考安

排。甚至,还有不法分子通过钓鱼网站,用发短信、网页弹窗等方式出售所谓的“高考真题和答案”,一旦点击后就会以“预付订金”等名义要求付款。

考生将大量精力投放到“押题卷”上,不仅在备考时间安排上得不偿失,也容易被不法商家所骗,给考生带来经济和心理上的双重损失。

其次是“高价出售作弊器材”的套路。骗子在社交平台私信中发布“隐形耳机听答案”“手表式答案接收器”等广告,甚至发布“往年成功案例”视频(实为剪辑造假),承诺“考中全程指导”,要求先付80%费用。

考生拿到的所谓“作弊器材”往往只是普通耳塞或根本没有信号的接收器。今年陕西省高考继续实行“两次安检”,严防手机、智能手表等通信工具带入考点、考场。同时配备智能安检门,落实考点无线电信号(含5G信号)屏蔽全覆盖。所谓的作弊神器在考场上根本发挥不了作用,考试作弊者也将取消各科成绩。

如遇到类似诈骗情况,考生及家长应第一时间向陕西省教育考试院、教育部举报或向当地公安机关报案。一经查实,将依法依规严肃处理。

驾车看考场送考可申领临时通行证 在西安市限行区域内不受机动车尾号限行限制

本报讯(记者 葛兰)为精准保障广大考生出行,西安公安交警于6月4日正式上线高考期间机动车尾号限行临时电子通行证线上申领功能。

西安市(含西咸新区)参加2025年高考的考生家长,可在6月6日前在系统内申领通行证。6月6日前申报成功的车辆,在高考前一

天(6月6日)及高考期间(6月7日、8日、9日),在西安市限行区域内不受机动车尾号限行限制(6月7日和8日因周末不限行不用办理此通行证,仅车辆号牌尾数是5、0和1、6需要办理)。

考生家长可进入“西安交警”微信公众号,在“业务办理—便民服务”板块下,点击“高考考生车

辆临时通行证申领”链接,按提示操作。

申办流程:1.新用户注册:填写相关信息并上传身份证照片。2.绑定车辆:填写车辆信息,上传行驶证正、副页。3.通行证申领:填写2025年陕西省普通高校招生统一考试准考证号及考点名称后提交申请。

少刷关于高考的短视频 保持平常心



本报讯(记者 王伟伟)高考在即,考生的心理调节成为家长和学校关注的重点。昨日,记者采访了考生、专家以及心理医生。

考生赵航的笔记本上,密密麻麻记录着物理实验的“生活化应用场景”。他坦言,新高考数学题中“物流配送路线优化”的压轴题,让他意识到“刷题不如刷思维”。毕业班王老师透露,不少学校都开展“跨学科命题挑

战赛”,鼓励学生用化学知识解释古法造纸,或结合地理数据分析城市热岛效应,培养学生的“知识迁移力”。

“孩子一回家就‘闭关’,我连敲门都得先敲三下停两秒。”家长夏女士说。心理专家杜娟建议家长:不追问“复习得咋样”,不比较“别人家孩子”。

杜娟还提到,同伴支持是天然解压阀——青少年与同龄人倾诉时,情绪共鸣能消解焦虑,毕竟“少年人最懂少年心事”;其次,父母要当“情绪定海针”,一句“一切有我”比千言万语更有效,肢体接触如拥抱、轻拍肩膀能激

活安全感;最后,身体觉知训练不可少,比如“蝴蝶拍”:双手交叉轻拍肩头,配合深呼吸,或简单拥抱自己,这种触觉安抚能快速稳定神经。

教育领域自媒体博主王老师接受采访时表示:“高考,家长和孩子适度紧张是正常反应,但需避免过度焦虑。首先,少刷关于高考的短视频,减少极端案例干扰;其次,高考保障体系完善,交通、饮食、证件等问题均有应急预案。”王老师还建议学子考后不对答案、不交流,迅速离场避免情绪波动。家长保持平常心,多传递积极暗示,相信孩子能力,不过度干预。

西安市市场监管局 发布高考中考期间餐饮食品安全提示

本报讯(记者 张毅伟)西安市市场监督管理局日前发布2025年高考中考期间餐饮食品安全温馨提示。

外出就餐:选择到取得《食品经营许可证》或《小餐饮经营许可证》的餐馆就餐,吃完记得索要发票或收据。卤味、凉菜冷食容易变质,四季豆、野生蘑菇、发芽土豆、鲜黄花菜等这些容易引起身体不适的食品,能不吃就不吃。海鲜一定要煮熟煮透,“三无食品”更是碰都别碰。家庭用餐:给孩子做饭要用新鲜食材,加工烹制时,食物加工用厨具、容器要生熟分开。饭菜一定要彻底煮熟,水果多泡一会儿、搓干净,能削皮就削皮,吃得更放心。网络订餐:选择有实体店、证件齐全、距离近,还能看到厨房情况(实施“明厨亮灶”)的商家订餐。

学校食堂、校外供餐单位,还有学校周边的商家,一定要把食品安全放在第一位,“日管控、周排查、月调度”可别忘,仔细检查每个环节。做飯守规矩,按照《餐饮服务通用卫生规范》,食材进货仔细

查验,票据留好。饭菜煮熟煮透,做好的菜常温下存放超2小时就容易坏。生熟食材、工具要分开,做好标记。学校食堂、校外供餐单位每顿饭的所有菜都要留样,每份至少125克,密封好放专用冷藏设备48小时以上。员工每天上岗前进入厨房先洗手消毒,穿上干净的工作服,戴好帽子口罩。餐具用完赶紧洗,直接盛食物的餐饮具和容器用之前必须消毒。消毒后的餐饮具、盛放或接触直接入口食品的容器和工具,应存放在专用的密闭保洁设施内,保持清洁。每天给店里通风消毒,环境干净顾客才安心。配送要规范,饭菜用密封容器装,贴上标签,写好菜名、制作时间和食用时限。热菜温度保持在60℃以上,食用时限为烧熟后4小时内。专门配送的容器和车辆,每天都要消毒。

如果吃完饭觉得恶心、拉肚子、发烧,别耽误,赶紧去医院。同时拨打12315反映情况,吃剩下的食物、呕吐物、消费小票、就诊记录这些都留好,方便调查。

调整心态 科学饮食

高考临近,考生难免面临身心双重压力。日前,陕西省疾控局邀请西安交通大学第一附属医院精神心理卫生科副主任医师王崴、西安交通大

学第一附属医院临床营养科副主任医师廖侠从心理调适、饮食管理两方面进行专业指导,帮助考生以最佳状态迎接考试。

考生这样缓解焦虑

王崴说,考前出现紧张、失眠等反应无须过度自责,这是大脑应对压力的自然机制。但当出现注意力不集中、肠胃不适、自我否定等过度焦虑信号时,需及时通过以下方法调节:正视焦虑并学会放松。首先,要正视焦虑,理解适度焦虑有助于激发潜力。其次,可以尝试将整体复习任务分解为可实现的小目标,并逐步完成,这样不仅能增强信心,还能缓解紧迫感。此外,学会放松也是缓解焦虑的关键,例如冥想练习等,都能有效减少紧张感。也要多与家人、朋友或老

师交流,获得情感支持,能在心理上起到缓冲作用。

适度运动与劳逸结合。适度运动也是良好的减压方式,可以选择慢跑等有氧运动,每天坚持30分钟左右。适度使用电子设备,例如学习间隙刷刷短视频、听听喜欢的音乐,能有效缓解疲劳,但要注意控制时间。

保持规律作息。建议考生避免熬夜,确保每天至少7小时的高质量睡眠。每天固定时间上床和起床,避免睡前使用手机或电脑。每天进行中等强度的运动(如快走、慢跑)等。

科学饮食吃出健康

廖侠说,考前饮食需遵循“安全第一、规律优先、营养均衡”三大原则,避免因饮食不当影响状态。

最基础的原则是安全、卫生、稳妥。所有的营养建议都要建立在安全的基础之上。尽量采用新鲜食材来烹调,烹调前要洗净,做好的饭菜在室温下存放不超过2小时,隔夜的剩菜别让考生吃。考生尽量在考试前形成一定的饮食规律,并一直延续到高考结束。

日常生活中,三餐的最佳进食时间大概在7时、12时和

18时。不管有没有考试,三餐都尽量安排在这3个时间点会比较好,考生可以根据考试的时间适当做一些调整。考试当天,最好根据考试的时间表,将出行的时间都计算在内来安排进餐时间。

每餐都要食物多样,把食量固定到合适范围。每餐都应该有主食、蔬菜,再搭配适量鱼、禽、肉、蛋、奶、豆。每餐的食量可以提早形成一些习惯,整体上不建议全天摄入的总能量太高。

本报记者 张毅伟

