

陕西28.15万余名考生参加高考

本报讯(记者 张彦刚)6月5日,陕西省教育考试院向所有高考考生发出“致考生的一封信”,明确6月7日陕西将有超过28.15万名考生在339个考点参加普通高考和职教单招文化课考试,陕西省教育系统、考试招生系统有近4万名工作人员参与考试组织保障,为广大考生保驾护航。同时提醒考生提前规划,从容赴考,遵守考纪,诚信应考。

“致考生的一封信”中说,今年是陕西新高考首考之年,考试时间

为3天,考生需牢记不同科目的考试时间和入场时间。考前,考生需密切关注天气变化,提前规划赴考路线,合理选择交通工具,路上注意交通安全。6月6日,即考试前一天,考生务必前往考点熟悉环境,并在考点规定的时间内,到本人参加考试的考场进行外语听力试听。试听后,考生本人须在外语听力试听效果记录表上签字确认。

考试期间,考生应遵守《考场规则》中各项纪律要求,只准携带准考证、身份证以及2B铅笔、0.5毫米黑

色墨水签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮、小刀、空白垫纸板、透明笔袋等文具。严禁携带手机、无线电发射和接收设备、电子存储记忆录放设备、手表、涂改液、修正带、助听器、文具盒和其他非考试用品进入考点。

考前遇到交通拥堵,请第一时间联系附近交警求助。若不慎丢失身份证、准考证,也请保持冷静,及时寻求当地教育、公安部门和学校、考点的帮助。全省高考期间热线电话已公布,考生如遇紧急情况可及

时求助。考后请务必关注省教育考试院官方渠道发布的相关信息,谨防虚假信息的误导。

陕西省高考均在标准化考点进行,考场实时智能巡查全覆盖,系统自动识别考场各类异常行为并报警。考生出现违纪、作弊、扰乱考试秩序等行为,将视情节严重程度给予取消考试成绩、取消录取资格、暂停参加各类国家教育考试1至3年的处理,并记入考生诚信档案。对代替考生或者由他人代替参加考试、组织、参与团伙作弊的,将按有

关规定严肃处理,依法追究当事人及相关人员责任;涉嫌犯罪的,移送司法机关追究法律责任。

考试临近,提醒广大考生和家长需提高辨别能力,从官方渠道获取高考权威信息,切勿相信“售卖高考试题、答案”“内部渠道”“内部指标”等信息,切勿参与涉考违法犯罪活动,谨防上当受骗。如发现涉考涉招违法违规行为,可向陕西省教育考试院举报并提供有效线索。如遇诈骗,应及时向公安机关报案,维护自身合法权益。

省疾控中心发布高考健康防护提示

高考是对考生身心状态的全面检验,考前健康管理对考生良好发挥至关重要。近日,陕西省疾控中心为考生和家长提供了“健康锦囊”,助力考生高效备考。



新华社发 王鹏作

疾病防控 筑牢免疫屏障

坚持晨午检,教师、学生若出现发热、咽痛等身体不适症状,根据病情及时前往医疗机构就诊。学校要按标准落实晨午检制度。保持每日通风,教室、家

庭及宿舍应择时开窗通风,每日通风2-3次,每次20-30分钟。户外活动做好防晒,着浅色衣物和长裤,使用蚊虫驱避剂防止蚊虫叮咬。学校和家长要做好防

蚊灭蚊和清理蚊虫滋生工作。注意个人饮食卫生。科学洗手,减少外出,考前避免参加聚集性活动,杜绝生冷食物,果蔬要洗净。

科学用眼 缓解视觉疲劳

长时间伏案复习易诱发近视,建议每次近距离用眼20分钟,抬头眺望6米外的物体20秒以上。优化视觉环境,白天读写充分利用自然

光线,同时要避免阳光直射,夜晚可使用能调节色温的读写台灯,宜将色温调至接近4000K,同时打开房间顶灯,台灯的位置放置在写字手

对侧前方。若出现暂时性视力模糊,可立即用热毛巾敷眼(40℃左右)5分钟,促进血液循环。症状持续需及时就医,避免影响当日复习。

口腔护理 预防口腔炎症

清淡饮食,避免高糖高酸饮食,少吃辛辣、重口味等刺激性食物。压力过大可能导致口腔

黏膜修复能力下降,建议增加维生素B2(如全谷物、瘦肉)、锌(如坚果、贝类)及维生素C(猕

猴桃、彩椒)等摄入。坚持餐后漱口,每天早晚刷牙,配合牙线清洁牙缝。

营养均衡 助力大脑运转

营养均衡,合理搭配,三餐定时定量,不暴饮暴食,注意补充大脑需要的营养素,如优质蛋白质(鸡蛋、鱼类、豆类)、复合碳水化

合物(全谷物、燕麦)、维生素B族和抗氧化物质(绿叶蔬菜、水果)等。考前饮食禁忌:避免高糖、高脂食品,减少咖啡、浓茶、巧克力

等含有咖啡因的食品摄入,不吃生冷、不洁食物,不要尝试原先不常吃或从未吃过的食物,防止肠胃不适。

心理调适 平衡学习压力

接纳情绪,科学调节。若突然感到心慌,可通过“深吸4秒、屏息4秒、慢呼6秒”调整状态,重复3次,可快速平复心跳。积极思维,拒绝内耗。通过积极的自我对话,如“我

能行”“没问题”等强化自信心,减少负面思维。

适度运动,优化体能。建议选择快走、慢跑、跳绳等温和的运动方式,避免篮球、足球等对抗性较强的

运动。

家长支持,传递信任。家长要关注孩子心理状态,多鼓励,多倾听,保持家庭氛围和谐,营造良好备考环境。

科学作息 保障睡眠质量

固定作息时间,考生每日睡眠不少于8小时,避免考前突击熬夜,不打疲劳战。

午休不超过30分钟。睡前减少蓝光暴露。手机、电脑屏幕的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响

入睡。建议睡前1小时远离电子设备。

本报记者 张毅伟

今天看考场 这些细节别忽视

本报讯(记者 张彦刚)高考在即,西安市教育考试中心提醒考生,考生应在考试前熟悉考点、考场周围环境、交通路线等。6月6日下午,考生须持准考证到考点、考场,进行外语听力试听,并在《外语听力试听效果记录表》规定位置签字。

考前一天看考场是每年高考前考生必须经历的“流程”,但到底要看什么却大有讲究。几位有多年指导经验的中学教师给了考生建议:

首先要看赴考路程,为考试规划“线路”。无论家长是否送考,家长一定要和考生一起提前熟悉从家里(或宾馆)去考场的交通路线及时间,提前熟悉考场周围的交通环境。要充分考虑好交通早高峰的影响,提前就出行路线、出行方式(打车、私家车接送、地铁、公交)、出行时间等作好科学规划,以免因突发状况影响正常赴考。

考生应尽量到考场尽快熟悉环境,熟悉考场在考点的具体方位,测算一下从考点门口经过

考生通道到考场教室的具体时间、路径,这样即使哪一场考试因为交通或者其他原因稍微来得晚一点,只要心中有数,充分了解从考点门口到考场的时间,考生也不会因此太焦急。

进入考点一定要看一下离考场最近的卫生间位置,最大程度减少由此耽误的时间。

如果可以进考场教室踩点,考生一定要在自己的座位上坐一下,感受一下座位前后左右的距离和周围的环境,看看凳子、桌子、椅子等是否平整、结实,是否有晃动等情况,凡有异常情况都可以找考点工作人员提出整改。要知道考生尽快地熟悉考试环境,对消除考生紧张心理,促进正常发挥十分有利。

特别提醒考生依照规定做好外语听力试听,并依照规定完成签字手续。

观察考场教室空调等降温设备距离考生座位的位置,有必要的情况下,距离空调较近的考生可考虑带一件薄外套。

免费乘车 加密线路运力 静音护航 西安公交助力高考学子顺利赴考

本报讯(记者 陶颖)6月5日记者获悉,为助力广大考生顺利赴考,西安公交集团精心筹备,多管齐下,全方位开启高考护航模式。

高考期间,持“高考准考证”的考生及陪同人员(每位考生最多两位陪同人员)可免费乘坐西安公交集团、西高公司所辖线路的常规公交车辆。

为减少考生候车时间,西安公交集团将在开考前加密途经高考考点的线路运力。尤其是在6月7日至8日的7:00-9:00、13:30-15:00,以及6月9日的7:00-8:30、13:00-14:30等关键时段,各营运公司会灵活调度,缩短发车间隔,全力保障考生能够快速、准时抵达考场。若车辆在运行过程中遇到交通拥堵等特殊情況,司乘人员将

在确保安全的前提下,为考生提供就近下车服务,全力满足考生的出行需求。

根据相关要求,高考期间,途经考点的公交车辆将关闭语音报站器“外音”播报功能,并严格禁鸣喇叭,用实际行动为考生营造安静、舒适的考试环境,让考生能够心无旁骛地应考。

即日起到6月9日,西安公交965315服务热线特别开设“高考服务专席”。考生如有需要,拨打965315并按语音提示按下2号键,即可快速接入专席。在开考前,专席将为考生提供考点途经线路及转乘信息查询服务。若考生在赴考途中遇到物品遗失在公交车厢等突发情况,专席将迅速响应,第一时间联动司属各单位和部门,全力协助考生解决问题。



2025考试季(高考)