

从容应对考场突发状况

□本版撰文 时报记者 徐珊珊

高考将于本周末举行,顺利迎考是所有考生的心愿,然而种种意外总有可能出现在考生面前。高考过程中遇到意外情况如何处理?多位考试专家为考生和家长列出应急预案。

1 忘带准考证

应对 找老师通知家长送来

如考生忘记携带准考证,千万不要自己回家拿,因为迟到15分钟就不能参加该科考试,应直接找送考老师,老师会帮助考生打电话让家长送来。要是开考前送不到也不用担心,监考老师

手上有一份考生的存根照片,只要照片相符,就可先让考生考试。在本场考试结束或者下一场考试开考前把两证送到就可以了。如果两证遗失了,也要先找送考老师,先考试再补办。

2 考前遇塞车

应对 出示准考证向交警求助

交警建议,高考期间市区的交通一般比较繁忙,希望考生、家长提前看好考点周边环境,提前出行,以免因道路突发事件受到影响。如果考生遇到交通堵塞,千万不要惊慌失措,可出示准考证向周围的交通警察寻求帮助。另外,在交通出行的选择上,不同考生有不同的选择。

步行:考虑到堵车情况,如果考场离家不太远的话,建议考生首选步行,最好和几个朋友一道同行。步行的好处可以自由控制时间,但要注意千万不要横穿马路,一定要走人行道,大考当前,安全第一。

坐私家车:乘私家车去考试有很大的灵活性,即使半路发现忘带什么证件也可返回去取。注意事先确定行车路线,预留出一定时间,尽量避开可能交通拥堵的路段,以免浪费时间。

坐出租车:最好事先订好车,注意提前和司机确定时间、地点,最好互留联系方式,以免临时找不到对方。

坐公交车:因为公交车先,途经某些道路的公交车可能比出租车还快,而且这种大众化的交通工具可能会起到一定程度的缓解心理压力的作用,特别是对于平时上学就乘公交车的考生。

3 考场上不舒服

应对 举手请监考老师帮忙

有的考生在考场上出现呕吐、腹泻、抽筋、急于上厕所等情况,大多是由于紧张所致。一旦出现,考生应立即举手示意监考教师,由监考教师按《考务管理暂行规定》处理。

一般情况下,考生在监考老师陪同下临时离开考场,请医务人员进行紧急处

理,如身体允许,考生可继续应考,但考试时间不能延长。如不能坚持考试,则相当于放弃本科目的考试机会,不能补考。如果是别人出现类似于晕倒的情况,会有老师和医生作必要的处理,自己一定不要受其影响,集中注意力,认真答题。



做好应对突发状况的准备可为考生免去后顾之忧。时报记者 萧嘉宁 摄

4 试卷印刷出错

应对 考前及时要求查验更换

根据考场规则,开考前考生有5分钟时间检查自己的试卷及答题卡是否符合要求,考生一定要看清监考教师在黑板上写明的试卷页数

和大题数,然后认真、仔细地通览全卷,注意检查是否有缺页、漏印或字迹不清等现象。

如发现类似情况,可向监考教师查验并解

决;如果是无意弄脏或损坏的试卷、答题卡,可向监考老师申请备用试卷、答题卡。开考后污染的卷子要换会比较麻烦。

5 忘带文具手表

应对 考前购买或向同学借

在考试前一天,考生要将准考证、身份证件和文具用品准备好,并在出门前进行检查核实,要根据当天的考试科目准备诸如2B铅笔、中性笔、圆珠笔、橡皮、直尺、卷笔刀等文具。此外,还需准备舒适、宽松、透气性好的衣服,避免考试中暑。此外,还应准备手表,备足在外饮食、交通的费用,并依天气情况准备雨具。

考生在到达考点后发现忘带了文具,可以向有富余的考生借用,或在考场附近的商店购买。考试时若带的笔没墨水了,又缺少必需文具,如数学考试忘记带圆规和三角板等,考生不应离座,应向监考员求助。

参加高考,掌握时间很重要。如果进考场之前发现没带手表或计时工具,可以问同一考点的其他同学有无多余的计时工具可以借用,如果没有或已经进入考场,可以向监考老师说明情况,借用老师的手表。如果考生实在借不到计时工具,也要向监考老师说明情况,请求能否让监考老师在监考过程中每隔一段时间就提示一下,以便在考试过程中掌握时间。

6 情绪过于紧张

应对 做积极的自我心理暗示

如果拿到试卷时脑子一片空白,此时可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张情绪。暗示语要具体、简短和肯定,如“我早就准备好了,就等这一天”、“我今天精神很好,头脑清醒,思维敏捷,一定会考出好成绩”、“面对这些问题不需要紧张”,或者可以暂停回忆,转移一下注意,先解决其它题目,过一定的时间后,所需要的答案也许就回忆起来了。

答题时突然犯困,只要精神不松懈,精力不分散,将注意力集中在试题上,困意很快就会过去。考生应在考试前一周逐步调整自己的生物钟,按照考试时间安排自己的作息,将高考进行的时段调整为自己大脑最兴奋、精神最好的时段。

遇到生题和超范围题目时,不妨冷静回顾一下课本知识,想一想该题应属于课本哪一章节,这一章节有哪些知识要点,该题属于哪一要点的范畴。考生可努力回顾它与书本哪些知识有联系,并从题干中找依据。

高考一日三餐如何搭配

营养专家建议应以清补、健脾、驱暑为原则

高考正值夏季,考生出汗多不但损耗大量体液,还消耗体内各种营养物质,尤其是无机盐类,如不及时补充,可发生体液失调。另外,天热影响脾胃,如果加上睡眠不足,会大大地减弱食欲,考生若没有摄取足够的营养,将大大影响在考场上的发挥。营养专家建议,考生在饮食上应以清补、健脾、驱暑为原则。

早餐一定要吃

早餐应吃好吃,切不可空腹,否则容易发生低血糖晕厥现象。早餐宜进体积较小、质量高、热量高、耐饥且易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、豆浆等,并且干稀搭配、主副食兼顾。当然,也不要暴饮暴食,否则会使大脑灵敏度降低,影

响考试成绩。

午餐讲究营养

午餐是考生一日中的主餐,其各种营养素含量一般占全天供给量的35%~45%。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱吃好,可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品,为下午考试活动做好准备。

因此,午餐应摄入充足的热量和各种营养素,有粮食、有肉、有菜、有豆制品,有干有稀,饭菜要丰盛。

晚餐吃八分饱

晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,要清淡,以七八成饱为宜,因为晚餐后能量消耗较少。干饭或小米粥等可作为主食,副食以鱼类和

豆制品为主,少量的肉类,蔬菜至少半斤。有条件的考生尽量在家里吃晚餐。

晚餐的丰富不仅要表现在菜肴的数量上,更要体现在营养搭配上,可优先考虑那些在早餐和午餐很难吃到、而在营养上又具有特点的食物。如果要吃夜宵,切不可过量,也不能吃油腻的食品,否则不仅会影响效果,而且会影响睡眠质量。

TIPS

饮食三忌

一忌很贵的食物。没必要要吃贵重的东西,只要保持平时的一些基本摄入量,保证原料比平时新鲜即可。

二忌辛辣和油腻。辛辣油腻的饮食容易引起大脑血液供应不足,高考期间的饮食应以清淡为宜。

三忌过饱。如果吃得过饱,人体因为饭后的食物特殊动力作用,容易困倦,对复习考试相当不利。