



关注2023年高考



北碚区朝阳中学,高三学生参加“无敌风火轮”趣味游戏。



同学们通过游戏领悟到相互鼓励,互为支撑。

# 阳光高考信息平台送上应急加油包 遇事不要慌! 考试应急处理攻略收好

初夏花开,高考进入了最后冲刺;十二载寒窗苦读,一路乘风破浪。

即将走进考场,你一定整装待发,但考试中难免会遇到各种问题,阳光高考信息平台日前送上“应急加油包”,为你高考、中考护航。

## A 考前突发状况怎么处理?

### ●考前失眠焦虑怎么办?

考前要养足精神,减少熬夜,规律作息,每天可以适当散步、运动,也可以听听音乐、和家人朋友聊聊天,或跟着一些APP做一些冥想练习。

### ●考前突然生病怎么办?

建议身体不适及时就医,就诊时要和医生说明情况,开适合考生服用的药,避免在考试期间精神不足。另外要多饮水、多休息,6月天气多变,切忌贪凉。情绪紧张容易引发肠胃不适、头疼牙疼等症状,家里可以备一些常用药物。

### ●女生遇生理期怎么办?

如果生理期没有严重痛经等症状,在不影响正常生活的情况下,是不需要吃药延迟的,放松心情、保持乐观心态就好。但如果生理期月经量过多、有严重痛经症状的,一定要及时咨询医生,饮食忌生冷,并注意保暖。

### ●考前家里突发情况咋办?

考前在紧张的情绪下,家里出现的一些问题可能会加重我们的压力,这些负面情绪必须要及时疏解,可以和家人沟通、向老师寻求帮助,不要压抑自己,增加内耗。

6月1日夜,沙坪坝区开展噪音污染专项检查。  
据重庆日报



## B 考前这些准备需做好

### ●考前这些要备好

证件类:身份证、准考证(建议多打印几份,家长可随身携带1-2份)。

文具类:2B铅笔(2-3支)、黑色签字笔、橡皮、作图工具。

其他:舒适透气的日常衣服、皮筋、发夹(女生)、一副备用眼镜(近视的同学)、雨伞、遮阳帽、纸巾、清凉油、口罩、巧克力糖果(防止低血糖)、饮用水。

### ●保持精神专注

作息调整:提前一周按照考试时间调整作息,保持做题时的投入状态。

情绪稳定:排除外界干扰,适当放松,以平和坦然的心态,坚持到最后一刻。

信心充足:要相信自己,排除心中的杂念。要无所畏惧,你的未来无限大!

### ●饮食不宜做太大的调整

首先,考前几天建议大家按照平时的饮食习惯,不宜做太大的调整,特别是以前没吃过的食物、补品,考前几天尽量不要去尝试,容易造成肠胃压力,影响考试时的状态。饮食中保持一定量的肉类、蛋类、乳制品和豆制品,营养均衡即可。

其次,如果考前没食欲,可能是压力大、上火造成的,饮食要以清淡为主,可以喝一些酸梅汤、柠檬茶、凉茶等饮品,也可以吃一些甜品、水果,缓解消极紧张情绪,激发味蕾。

最后,大家千万不要暴饮暴食,如果学习到深夜,肚子不饿的话是没必要加餐的哦,避免给肠胃造成负担。

## C 考试当天突发情况如何处理?

### ●去错考点、忘带或丢失准考证怎么办?

考试前两天,可以先去考点踩点,熟悉考点的周边环境,计算一下路上所用时间。考试当天,提前出门,如遇突发状况可出示证件向交警寻求帮助。

如果临考前不慎丢失身份证,应立即向户籍所在地派出所申办临时身份证,持临时身份证参加考试。

建议考生和家长关注各省级招生考试机构发布的提醒信息。如有的省份规定,如考生临时忘记携带身份证,须在考前向监考教师报告,经考点领导小组批准,可先参加考试,但在下场考试前要向监考教师交验身份证。

注意! 各科目开考15分钟后,考生不得进入考点参加当场科目考试。

### ●忘带(或损坏)文具或其他考试用品怎么办?

考前一天,要再三检查好准考证、身份证件和文具、耳机等考试用品。如果在到达考点后发现忘带文具或文具有损坏,千万不要自己回家取,可在考场附近文具店购买,或向其他考生借用,时间允许的话也可以让家人送来。

如果在考试过程中文具损坏或缺少文具,不得擅自离开座位,可向监考老师寻求帮助。

### ●考试时紧张、大脑空白怎么办? 出现暂时遗忘怎么办?

是我们面对考试太过于紧张造成的,这时要通过心理暗示和深呼吸来抑制紧张情绪。可以告诉自己“我复习得很好,一定会考出好成绩”“我是最棒的”。

如果答题过程中出现暂时遗忘,可先从简单基础的题目做起,进入答题状态后再做复杂题目。

### ●下午考试犯困、身体突然不适怎么办?

不要有太大的心理压力,情绪紧绷反而会容易让注意力不集中,如果考试时犯困,可以按压天池穴、睛明穴,或者短暂望窗外,也能起到提神醒脑的作用。

考场上,如果想上厕所或者身体出现不适,一定及时向监考老师举手汇报,以免分散注意力影响考试。

# 重庆晨报

重庆第一都市报 权威报道 主流新闻  
有/温/度 有/深/度 有/态/度 有/粘/性 有/个/性 有/品/位

“365个早晨,都由两条大江和一份重庆晨报开启——”

# 新重庆新晨报 好新闻先看到

- 精选 新闻 知识 服务
- 新增 康养 史海 故事

