



习近平回信勉励中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员 传承红色基因增长知识本领 在新征程上跑好历史接力赛

祝全国小朋友们“六一”国际儿童节快乐

今要闻 02版

6月7日~9日是高考时间,考前这几天应该如何度过?考试期间有哪些注意事项?家长该如何为考生保驾护航?阳光高考信息平台近日发布一份备考攻略,帮助考生稳定心态、回归基础,掌握考场应对技巧。这份锦囊覆盖作息校准、饮食安全、突发状况处理及答题策略等全流程,助力考生以从容自信的状态完成“最后一棒”。

@高考生和家长 考前几天如何过 这份锦囊请收好

考前心态和作息这样调

- ①按时“校准”大脑:按高考时段(上午9:00~11:30,下午3:00~5:30)安排复习,让大脑习惯这个时段的专注力。
- ②午休是“充电宝”:每天午睡15~30分钟,保证下午头脑清醒。
- ③坚决不熬夜:建议23:00前入睡,考前熬夜得不偿失。

偿失。

④紧张不是坏事:适度焦虑能提升反应速度。心慌时用“4-4-6呼吸法”——吸气4秒,屏气4秒,慢呼气6秒,重复3~5次。

复习冲刺抓核心重点

- ①死磕基础分:回归教材和错题本,梳理知识漏洞,规范答题步骤。
- ②漏洞变分数:考前发现一个漏洞,高考就多一分保障,这是幸运。
- ③一次适应性自测:找一套难度适中的题,按正式考试心态做一遍,让身心提前热身。

考试“装备箱”现在开始备

- ①准考证:建议多打印几份,分开放。
- ②文具清单:2B铅笔、黑色签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮。
- ③收纳妙招:准备一个透明文件袋,将证件和文具分类装好,一眼看清,防止遗漏。

考场突发状况这样破解

- ①遇到交通堵塞:立刻求助交警或护考人员,或拨打110、122说明情况。
- ②证件突然丢失:第一时间找考点工作人员或老师,通过身份验证先考试,后续再补办。
- ③饮食安全第一:吃清淡、熟食,忌生冷油腻辛辣。家长可提前试做食谱。

临场答题步步为“赢”

- ①拿到试卷后:核对完整性,通览全卷,对难度分布心中有数。
- ②审题抓关键:圈出题干核心词如“原因”“作用”,看清隐含条件。
- ③时间管理术:通盘规划,不为一道难题卡住整体进度。
- ④检查有原则:优先修正计算错误,没把握的题不要轻易改答案。
- ⑤抢分保底法:时间不够时,快速写下关键步骤,争取步骤分。

骤,争取步骤分。

考完一科就完美“翻篇”

- ①考后三不:不对答案、不讨论细节、不自我怀疑。
- ②心理暗示:告诉自己“每一科都是新的开始”。
- ③思维切换:休息间隙快速翻看下一科的核心知识点,帮大脑切换到下一频道。

家长后勤“护航”清单

- ①家庭作息同步:全家作息与考生一致,协助考生稳定生物钟。
- ②应急包备好:身份证和准考证复印件、备用眼镜、纸巾、饮用水、藿香正气液、小包巧克力、少量现金。
- ③沟通黄金法则:孩子若问“考不好怎么办”,诚实而温和地回应:“尽力就好,将来不后悔。”
- ④考后“两不”问:考完一科后,不主动问“考得怎样”,不追问题目。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健

相关新闻

渝中警方 静音护考

2026高考临近,渝中区公安交警支队启动专项静音整治行动,以“零容忍”高压态势严查各类交通噪音扰民违法违规行为,责令两名飙车“炸街”男子拆除非法改装部件。

当前正是高考备考关键时期,渝中警方请广大交通参与者自觉遵守交通法律法规,坚决抵制车辆非法改装、超速飙车、猛轰油门“炸街”等制造噪音的扰民行为,做到文明守法、静音出行,共同为莘莘学子营造宁静、安心的备考环境,助力考生从容应考、逐梦前行。

上游财经-重庆晨报记者 陈军

身边事

05版

公园护栏玻璃碎了24块 谁是肇事者

管理方:希望大家爱护公物并监督不文明行为

身边事

06版

给粮仓安装816只眼睛,穿上会呼吸的外衣……一项项“黑科技”,实现储粮智能化、作业自动化、管理数字化

大国粮仓探秘

黄葛树纪实

09版

建于明朝万历年间的垫江迎春里古街焕新重生 百年寨墙下 古街又逢春