



今年高考选考首次同期进行 我市3.95万名考生今起参加高考

2020年高考在延期一个月后今日开考。记者从省教育考试院获悉,浙江32.57万名考生将在全省70余个考区、300余个考点的1.1万余个考场参加考试。其中,我市共有3.95万名考生报考,将在全市8个考区41个考点“奋战”。

疫情下的高考有何不同?各考点又是如何准备的?昨日下午,本报记者兵分三路,分别来到宁波效实中学、宁波三中、宁波李惠利中学等考点,一探究竟。



考生在李惠利中学考点踩点。

小伙伴们相约看考场

“我是二中的,和同学一起约了来看考场,熟悉下环境!”昨日下午3点25分,小陈同学和两个小伙伴在效实中学白杨校区考点前等候着,有说有笑。来自效实中学、宁波二中、宁波外国语学校等高中的考生将在这个考点进行考试。

当天下午3点30分,天上飘起了细雨,学校打开通道,考生们排着队鱼贯进入校内。“明天必须戴口罩进校了!”“把伞收起来,慢一点!”“一定要记得保持距离!”老师和保安师傅一遍遍提醒着大家。

同学们进场后,马上到教学楼一楼大门口张贴的考场分布图上找自己的考场。教室里,每张桌位的右上角贴上了考生信息。大家按秩序安静地进场,

找到自己的位置,检查一下桌子椅子,然后默默地坐在位置上,感受下考场的气氛。因为每个考生选考科目不同,大家都根据自己的科目熟悉着考场。

下午3点半,惊驾路上,宁波市第三中学安静的校园里,陆陆续续迎来了前来探考点的高三学生。他们三五成群,互相交流着考场信息。“我6门学科有6个考场,每门课考试的位置都不相同,得去找找。”来自四明中学的一名女生和同伴对照着考试信息开始寻找位置。

在李惠利中学考点,大屏幕上显示着考场分布图,学生对应后再去寻找自己的考场。目前学校也已做好各项准备工作。据介绍,届时将有500余名考生参加考试。

送祝福,学生跳着够“粽子”

“生于非典,考于新冠。惟其艰难,方显勇毅。线上线下,志恒心专。”昨日上午,宁波市第三中学高三的班主任和任课老师,都给同学们送上了高考顺顺利利的寄语。

班主任陈继华老师对同学们说:付出终有回报,信心绝对重要。高考了,别忘面带微笑。有空睡个好觉,不必紧张煎熬。敞开鲲鹏怀抱,直上青云九霄。语文备课组老师给同学们的寄

语是:愿你执才高八斗生辉笔,饮才思万千智慧水,带气定神闲满面笑,拥胸中成竹满怀志,书锦绣嫣然好答卷,定折取桂冠来题名。

当日上午,该校5班的班主任还在教室门口悬挂上了一只粽子,每个进来的同学都跳起来够一下,寓意高中。美好的祝福让同学们面带微笑,释放了心中的紧张感。

高考选考首次同期进行

据统计,我省今年高考报名总人数与去年相比持稳,其中普通高考有26.81万人,单独考试招生5.76万人。我市普通高校招生考试报名2.97万人,高职单独考试报名0.98万人。

和往年有所不同的是,今年我省高考语文、数学、外语与选考科目考试将首次同期进行,时间为7月7-10日。7日上午考语文,下午考数学;8

日上午考技术,下午考外语;9日上午考物理、思想政治,下午考化学;10日上午考历史、生物,下午考地理。

单独考试招生文化考试与职业技能理论考试也将同期进行,其中7日考文化课,8日上午考各类别职业技能理论。考生须注意,高考外语听力考试,在开考前15分钟即停止进场。请大家务必把握时间,提前安排出行。

记者 李臻 王伟 张培坚 文/摄

国家卫健委发布 10条高考防疫家长关键提示

国家卫健委官网日前发布10条2020年高考防疫家长关键提示。其中提醒,家长帮助孩子准备好口罩、手套、速干手消毒剂等个人防护和消毒用品,提醒孩子严格按照考试规定,携带准考证、身份证以及相关考试用品、防护物品。

疫情让今年高考与以往不同,关键提示提醒家长也要做好个人防护。比如,考前及高考期间做好自身的健康监测,如有异常,应向考生所在学校报告,并及时就医。身体不适时,尽量减少与考生直接接触。家长宜尽量减少外出,减少聚会、聚餐等聚集性活动,避免前往人员密集和通风不良的场所。如需外出,应做好个人防护,科学佩戴口罩、保持1米社交距离、加强手卫生。

送考时,关键提示提醒家长自觉维护考点周边秩序,遵守各考点送考区的相关制度,不进入考点警戒范围,嘱咐孩子按考点指示图或工作人员指引进入考场。将孩子送至考点顺利进校后,自行离去,不聚集、不扎堆,减少交谈,避免交叉感染。同时做好个人防护,尽量与他人保持一定距离等。

选择休息场所时,关键提示提醒有条件的考生在考试

间隔期间应回家休息。如需订酒店,尽量采用预约方式,缩短到店时间,提前了解酒店要求,准备好每个人的身份证、健康码等。到店后尽量与他人保持一定距离,避免人群聚集。进入房间,对公用设备、设施如卫生间和门把手等表面可做清洁消毒,并建议自带个人用品。

在准备考生饮食时,关键提示提醒食物应烧熟煮透,家庭制备食物注意关键环节卫生,保证食材新鲜,加工和存放时注意生熟分开。外购即食食品要注意食品的保质期和储存条件。在外就餐时,注意做好防护,减少就餐时间,使用公勺公筷。考试期间坚持规律饮食,家长给孩子多准备清淡、易消化食物,三餐膳食要营养均衡,早餐忌过饱,午餐要荤素搭配,晚餐以清淡为主,不宜喝浓茶和咖啡。

在缓解考生心理压力上,关键提示提醒家长考前要按照高考的时间安排调整孩子作息,根据孩子的身体素质,选择适合的运动项目和方式稍作放松,高考期间不可运动过量。同时,家长要关注孩子的心理状态,营造温馨、放松的家庭氛围。可以跟孩子多谈心,减轻孩子的心理压力,积极、正向鼓励孩子乐观面对、从容应对高考。据新华社

高考期间该怎么吃? 营养师给出饮食建议

如何安排考期饮食,为人生中这次重要的挑战助力?中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)营养师给出了建议。

很多家长关心,考前要不要给孩子吃点好的,或者买点保健品什么的补一补?国科大华美医院营养科科长徐斌斌建议,考前切勿换品种,盲目进补则更不靠谱。

考试期间,骤然加大的压力可能影响孩子的食欲,怎么让孩子吃得好?徐斌斌说,针对不爱吃正餐的孩子,除了在烹饪上注重口味,还可以试试增加其感官,比如精致的摆盘,进餐时谈论一些孩子感兴趣的话题,都可以帮助促进食欲。

如果晚上需要熬夜学习,晚餐可以多吃点全谷物,瘦肉、豆类等含B族维生素丰富的食物。可以在睡前1小时

准备一杯温热的牛奶和小点心,也可以煮点易消化的红枣粥、绿豆粥、莲子百合粥等。

营养师建议,早餐很重要,早餐吃得好,头脑更灵活。不吃早餐,胃处于空虚状态,容易血糖下降,致使大脑反应迟钝,影响学习效率。所以,早餐一定要吃,最好是坐下来好好吃早饭。早餐尽量做到干稀平衡,比如做点鸡蛋蔬菜卷饼、三明治配上牛奶或果汁,也可以下点面条、水饺、馄饨等,别忘了放点蔬菜。

考试期间注意食品卫生,食材尽量现买现煮现吃,外卖或小摊的食物食品卫生上得不到保证,不建议购买。平时要注意多喝水,以白开水和矿泉水为佳,尽量少喝饮料。充足的水分可确保血液循环顺畅,让反应更敏捷。

记者 孙美星 通讯员 郑轲