

“市二高”和“市二中”，“市实验中学”和“市实验高中”要分清！
提前5分钟发卷，自己贴条形码

@高考生，这份考前提醒请收好

□本报记者 田秀忠

6月4日，记者从市教育考试中心获悉，高考将至，为确保广大考生顺利参加考试，该中心就考试有关事宜提醒如下：

一、做好身心调适

高考饱含百万学子、万千家庭的幸福期许。全市各级党委政府高度重视，各相关部门密切配合，社会各界全力护航，确保高考平安。请广大考生安心、专心、静心做好考前准备，保持平稳心态，合理规划学习生活，注意饮食作息，以良好状态迎接考试。

二、备好考试文具

考试文具由考生自备，允许携带的文具为：塑料透明外壳黑色字迹中性笔（含备用芯）、塑料外壳自动涂卡铅笔（2B，含备用芯）、绘图可换芯铅笔（黑色字迹HB或2B，含备用芯）、橡皮（无封套）、三角板（含45°、30°直角三角板）、圆规，以及用于文具收纳的全透明塑料文具袋（盒）。规定以外的文具不得带入考场。考生应提前备足考试所需文具，并配合做好文具检查，保证文具合规、适用。为保障考生应急所需，考点备有适量考试文具，考试过程中，考生如遇文具使用异常，可向监考员申领；下场考试考生如需增补文具，入场前仍须接受监考员检查。

三、参加模拟演练

请考生于6月6日下午到考点参加模拟演练，了解考场位置，熟悉安检流程，检查入场着装和携带物品是否合规。自带文具须于模拟演练时接受检查，符合要求的方可由监考员放置考场内。文具放置后，至所有科目考试结束前，不得带出考场。

四、规划赴考行程

考生要提前规划好出行路线、所需时间及交通工具。特别提醒：外语科目开考前15分钟，即6月8日14:45之后，迟到考生不得进入考场；其他科目开考15分钟后，迟到考生不能进入考场。为确保考生顺利从容入场，考试当天建议考生提前到达考点，避免因天气、交通等原因耽误考试。

五、检查携带物品

考生须凭本人《准考证》和有效身份证件参加考试，赴考前请检查确认携带。严禁携带具有通讯及照相功能（如手机、智能手表、智能眼镜

等）或者有扫描、录放、计算、存储、查询等功能的电子产品，带有金属的服饰或铁磁性物品以及手表等计时工具，各种食品饮料以及其他非考试必需物品进入考点（场）。因疾病或身体原因需要带入特殊物品的，须携带由负责该考生高招体检的医疗机构打印、加盖考区招生考试机构公章的《2024年普通高招考生体内植入特殊物品证明》。

六、配合安全检查

考生须主动接受安检，有序进入考点考场。如因个人原因影响正常入场考试，由考生本人负责。

考点（考试封闭区域）入口处，考生须在工作人员的引导下接受智能安检门检查。如有报警提示，考生须将引发报警的物品自行放置到考点指定位置，然后再次通过智能安检门，不再报警方为合格。

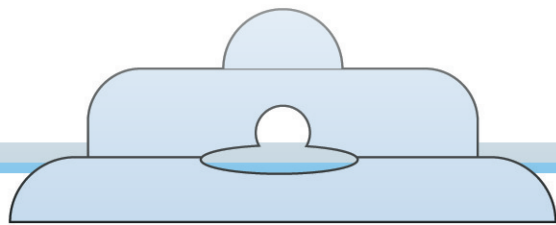
考场门口处，考生须自觉接受金属探测器检查，无金属报警提示视为合格。考生须进行身份验证（指纹比对/人脸比对/拍照），对三次验证未通过的，按要求拍照后入场，身份证、《准考证》交由监考员作进一步核验；核验无误的，当科考试结束交还考生；仍存疑的，当科考试结束后考生到考务办公室由主考核验。

七、诚信参加考试

请考生秉持诚信理念，践行诚信诺言，提前阅读考场规则，自觉接受考场管理，严格遵守考场纪律，坚决维护考试公平。高考全部在标准化考场进行，考点实施无线电信号屏蔽，大数据筛查核实存疑考生，考生随机编排考场，实行跨县监考、视频监控、考后复查比对、智能筛查考场视频，考生违规行为可实时监控或通过视频回放认定。如不遵守考场规则，有违规行为的，按照《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》确定的程序和规定严肃处理，并按规定记入国家教育考试考生诚信档案；违反治安管理条例的，由公安机关依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

八、关注官方信息

请考生及时关注河南省教育考试院网站、微信公众号发布的考试相关信息。考前、考中、考后，如需咨询有关高考事宜，考生可随时拨打0371-55610639或登录河南省教育考试院官网、官微留言咨询；也可到所在市、县招生服务大厅咨询。



遇到突发情况如何解决？

准备工作做得再充分，也难免会出现这样那样的遗漏。记者从市一中、市一高、市实验高中等学校收集了一些高考期间可能遇到的突发情况及应对措施，供考生和家长参考。

1.《准考证》或身份证丢了怎么办？

建议用透明胶布把身份证和《准考证》粘在一起，每场考完后妥善保管。万一丢了也不用慌张，只要人到考场，证件让班主任或者考点老师帮忙协调，一定要保证人按时进场，先考试，在本场考试结束前补交证件验证即可。

2.夜晚睡不着怎么办？

睡不着就均匀呼吸，脑袋里想想各科的知识体系。睡不着的主要原因是紧张，让脑袋里面充斥着知识，就会赶走紧张。自己要放宽心，即使一晚上不睡也不要紧，千万不要乱吃安眠药。

3.高考期间的饮食需要注意什么？

早餐：要多吃能量高、含优质蛋白的食物及富含维生素的蔬菜。在这里提醒考生，早餐尽量不要喝小米粥。

午餐：要多吃一些蛋白质高的食物。瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、鱼等食物中均含有大量蛋白质。此外，建议午餐还要摄入足够的蔬菜和水果，富含维生素的蔬菜水果有缓解疲劳的功效。

晚餐：不要吃得过饱、过油。可以选择清淡饮食，还要有优质蛋白，有利于晚上的睡眠。尽量减少吃外卖或在卫生条件差的饮食店进食，减少肠道感染的风险。

4.找不到考场怎么办？

每个考点都有考场分布图，考生进入考区时一定要看一看。如果还找不到，可以寻求校园里任意一位监考老师的帮助。

特别提醒，每年都有马虎考生，分不清“市二高”和“市二中”、“市实验中学”和“市实验高中”，结果跑错了考点。

5.迟到了怎么办？

首先我们要尽量做到不迟到，宿舍老师会提醒你，同学之间也要相互提醒；当天的出租车也会为你快马加鞭，所有的警察都会为你开

道。住宿舍的同学要跟着大部队按时去考场，在校外住的同学一定要定好闹钟。如果这些都不能阻止你迟到，那么开考后15分钟就不能再入场，英语考试14:45后禁止入场。

6.候考期间做什么？

进入考场前，考生往往需要等待一段时间。这段时间里，同学们应该静心思考要考学科的考点和知识体系，想想各个章节的目录及联系，看看纠错本。不要和同学有过多交流。你可能认为与同学交流是一种缓解焦虑和紧张的办法，但是解决焦虑、紧张最有效的办法还是“自己什么都会”。

7.考试期间想上厕所怎么办？

举手示意，经过监考老师批准后，一名监考老师会陪同考生上厕所，损失的时间由考生自己承担。

8.需要换答题卡怎么办？

考生要第一时间向监考老师提出换答题卡的申请，因为换答题卡失去的时间需要考生自己承担。故尽量不要换答题卡，除非万不得已。即使换答题卡，也不要慌张，迅速把原来的答案誊写到新答题卡上是你首先需要解决的问题。

9.考试的时候身体不舒服怎么办？

每年高考都会有考生身体不适，医生就在考场外等候。你只需先调整，如果调整不过来，就直接告诉监考老师，剩下的由监考老师解决。

10.今年高考有哪些看得见的变化会对你造成影响？

那就是：提前5分钟发试卷，自己贴条形码。以前提前10分钟发试卷，考生拿到试卷可以浏览试卷，今年几乎没有时间浏览试卷。条形码也要贴到位。

11.交答题卡之前需要检查哪些地方？

需要检查选项是否涂对、涂标准了；选做题的标志符是否涂对；答案是否超出定位符的限定。这个过程大概需要两分钟，所以请考生提升做题速度，并预留时间。

了解这些问题是为了让考生有备无患，遇到问题不要慌张，安心考试。最后，诚挚祝愿各位考生考试顺利！

