



编者按:6月7日、8日,又将迎来一年一度的高考。我市58775名考生,将迎来人生中最重要的考试之一。在这最后的冲刺阶段,各科最后怎么复习,考生如何调整心态,家长要配合孩子做哪些工作?为此本报特开设“聚焦高考季”专版,关注高考动态,传递最新信息;邀请多所重点高中高三教师、心理辅导老师、营养专家,从心理调适、答题细节、赶考提醒、饮食睡眠、家长助考等方面,为考生提供全方位服务,为考生取得佳绩加油。

高考考生看过来 告诉你两个好消息

西部协作、国家专项 拟在我省招51920人

1

今年,全国高等教育计划招生规模约700万,其中,本科层次的招生计划372万多。西部协作、国家专项两类招生计划日前出炉,拟在河南招51920人。

河南拟面向全国 招455580人

为进一步促进高等教育区域和城乡入学机会公平,按照教育部部署,2017年起,各地、各部门所属普通高等教育招生计划与国家支援中西部地区招生协作计划、国家贫困地区定向招生专项计划(国家专项计划)分列下达。

两类专项招生计划日前出炉:国家支援中西部地区招生协作计划全国共安排28.7万人,包括本科16.7万人、高职(专科)12.0万人,其中面向河



南招生本科27100人、高职(专科)22900人;国家贫困地区定向招生专项计划规模约6.3万人,其中面向河南计划招1920人。

教育部公布数据显示,今年,河南所属高等教育计划面向全国招455580人,包括本科226780人、高职(专科)228800人。目前,具体分省招生计划尚未公布,我省普通高等教育招生计划编制正在紧张推进。

中央部属及地方重点高校不得减少本科招生计划

高校招生计划编制和管理是教育改革发展的重要标志之一。政策规定,“十三五”期间,中央部属所属高校和地方重点建设高校原则上不得减少本科招生计划;各地、各部门要严格执行核定的本科招生计划和上报备案的高职(专科)招生计划,不得超计划招生。

另外,严格普通高等教育招生办学秩序管理,各地须继续调减成人高校和分校办学点举办普通高等教育的校数和规模,各类成人高校和广播电视大学不得挂靠举办普通高等学历教育。高等学校不

得借联合办学的名义,擅自设立各类分校或校外办学点。严禁中等学校举办高等教育、专科层次院校举办本科层次教育。对招生办学行为不规范和办学条件达不到规定要求的学校,主管部门将调减其招生规模,情况严重的要暂停招生。

预科班方面,未经批准,高校不得举办任何形式的预科班。普通高校举办的少数民族预科班招生计划须报教育部审批,并随国家确定的普通高等学校招生计划一并下达。2017年转入高等教育阶段的预科生,要占用有关高校今年的招生计划。(据《郑州晚报》)

我省高校新增425个专业

2

其中本科专业143个

信阳消息(记者李亚云)昨日,记者从河南省教育厅官网了解到,2017年河南高校新增425个本专科专业,我市广大考生报考有了更多选择。省教育厅公布的2017年度高等学校新增专业名单显示,郑州大学等45所高校新增“物联网工程”等143个本科专业;黄河水利职业技术学院等85所高校增设“材料工程技术”等282个高职高专专业。凡本次公布高等学校新增设的专业,可自2017年开始招生,纳入高等教育事业发展规划。

高考进入倒计时。省招办发布“诚信高考图解”第一篇,不仅介绍了相关的法规,还通过案例敲响警钟,详细生动地为广大考生和家长解读了高考作弊的严重后果,提醒考生“诚信考试光荣,作弊违法入刑”。

5月23日,省招办发布诚信高考图解二,从专项治理、资格核查、入场检查、考场环境、过程防控等方面,全面解读高考期间我省教育、公安、宣传、保密、无线电管理等多部门联动,依法从严治考,采取多种措施确保高考公平公正。

备战2017年高考的 饮食“用兵之道”



一年一度的高考即将来临,紧张备考的考生们可能会夜寐不安,思想不易集中,精神紧张焦虑。从中医的角度,“脾胃安则心神明,心神明则头脑清”,所以合理的饮食关乎高考大局。古人云:“兵马未动,粮草先行”,在这场高考大战中,考生父母们将在“监管”粮草上起着至关重要的作用,那战前如何“安脾胃”呢?

首先,“兵在于精不在多”。

这里所谓的“精”指孩子摄入食物数、量要“精炼”;食物给人视觉的效果要“精美”。大脑在高考的战役中如同中军,无论复习,还是考试,由于大量兵力(血供)集中于脑,势必造成人体对胃肠道的供血有所不足。

如果此时为了给考生多补些营养,让他暴饮暴食,势必会加重胃肠的负担,效果反而适得其反,所以“轻兵简装”是必须的。由于糖类是脑活动的唯一能量来源,且储存少,故而要备足碳水化合物,主食一定不能缺。

此外,在精神高度紧张的情况下,胃肠道供血不足,消化液分泌不足,很多孩子会有厌食或食不知味,那时“精美”的食物所给予的视觉冲击还是会起到一定的增加食欲的效果。

其次,重视“排兵布阵”。

如何布阵?首先,注意食物之间的互补作用。食物除了应该“精炼”外,还应做到“三搭配”,

即主食副食搭配,粗粮细粮搭配,干稀食物搭配。

主食是大脑供能来源,不容忽视。鱼、肉、蛋、奶等副食被称为“补脑”之物,虽可能过誉,但它们确实能为人体提供优质的蛋白质。青春期末就是一生中的营养需求的高峰期,高考期间更应选取丰富多样的蛋白质来源。

由于“富贵病”增多,近来的舆论较多地宣传摄入粗粮的好处。但大家千万不能从一个极端走向另一个极端,我们需要的是粗粮和细粮间的合理搭配,并非以粗粮取代细粮。

所谓“干稀搭配”是指牛奶、豆浆之类的流质不要单独饮下,有干的食物搭配能延长它们在胃能停留时间,更利于消化吸收。

同时要注意餐次的布局。三餐均不宜过饱,若能量不足,可以在两餐间适当补充些点心。

最后,切忌不要滥信外行的“纸上谈兵”。

“水无常形,兵无常势”。所以要“因人制宜,因时制宜,辨人论食”,家长最了解自己孩子的食性,若有疑问也请咨询有资质的营养师或营养师。

(据搜狐网)

