

今年高考进入倒计时

# 我市 65562 名考生报名参考

信阳消息(记者 李亚云) 2019年高考进入倒计时,昨日记者从市招办了解到,截至27日上午,我市共有65562人参加了高考报名,比去年增加2458人,增加3.9%;实际参加考试人数56656人,比去年增加1208人,增加2.18%。全市共设10个考区(含专升本)、52个考点、1969个考场。目前,各项高考相关工作都在有条不紊地进行中。

关于考前准备工作落实

情况,记者从市招办高招科了解到,目前我市已完成了2019年高考考生报名、信息采集、高招体检、资格审查、系统管理员统一培训、招飞保苗、艺术类省统考等工作。前期,市招办向各县区招办下发了考前准备工作提醒清单,对设施检测、保密安全、资格审查、考务落实、考试保障5个方面共20多项工作进行了部署,督促提醒各县区提前谋划、提前安排,对存在的问题提前整改,确保今

年高考平安顺利。5月20日召开的全市高考考务工作会议,对我市高考考务工作进行了具体安排。

据了解,今年我省高考考生入场继续实行指纹、照片、身份证“三对照”和“无声入场”的要求,统一配发文具。考中实行“双监考”“双巡察”监督机制,全省全程联网监控考场、严防作弊。市招办工作人员提醒广大考生:必做诚信“赶考”人,争做出彩“赶考”人。

## 高考临近

### 这些考试信息要掌握

9天后,2019年度的高考大幕即将拉开。根据教育部此前公布的数据,今年将有超过千万考生走入高考考场。考试临近,这些有关2019年高考的信息,需要考生和家长掌握。

#### 减少对死记硬背的考察

今年4月,教育部发布的《2019年普通高等学校招生工作规定》明确了今年考试时间:

6月7日9:00至11:30语文;15:00至17:00数学。

6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合;15:00至17:00外语。

其中,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

在考题方面,今年4月,教育部下发的《关于做好2019年普通高校招生工作的通知》要求,2019年高考命题要充分体现德智体美劳全面发展要求,以立德树人为鲜明导向,减少单纯死记硬背的知识性考察,推动学生关键能力和核心素养在教学和考试中的落地落实,助力高中育人方式改革。

#### 严肃考试纪律 确保考试安全

每年的高考,关于考风考纪、高考安全的话题都是社会关注的热点。今年,又有哪些举措来保障高考安全?

教育部今年4月发布的《关于做好2019年普通高校招生工作的通知》要求,健全联防联控、齐抓共管的工作机制,集中开展净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、净化考点周边环境、打击替考作弊等专项行动,综合治理考试环境。

同时,通知强调,加强从制卷、运送、保管、分发到施考全过程管理,确保试题试卷绝对安全。加强标准化考点的日常维护和升级,升级完善各项技术措施,严密做好考务组织和考场管理,强化考风考纪监督。

在治理“高考移民”方面,通知要求,加强对“高考移民”的综合治理,依法依规防范和打击违法违规跨省(区、市)获取高考报名资格的行为。

随着高考的日益临近,近日,教育部办公厅下发的《关于严格规范大中小学招生秩序的紧急通知》再次重申,进一步加强高考报名资格审核,加大对“高考移民”的综合治理,严肃查处违法违规获取高考报名资格行为。

#### 多省份录取批次、平行志愿有变化

在今年的高考中,多省份的录取批次、平行志愿填报政策出现了改动。

其中,宁夏将从今年起,调整高考录取批次,将第二批本科录取与第三批本科录取进行合并,调整后,宁夏普通高等学校普通类文理科招生共分为5个批次,即提前批本科、第一批本科、第二批本科、提前批高职(专科)和高职(专科)。同时,该省份还增加了第二批本科考生填报志愿数量和征集志愿次数,最大限度满足考生填报志愿的需求。

北京也在录取批次上进行了调整。其中,本科一批、二批次合并为本科普通批,共设置16所平行志愿高校,每个志愿高校设置6个志愿专业;另外,艺术类招生实行分段录取。

此外,四川今年则将本科平行志愿由6个增至9个。

具体来看,今年该省本科第一批、本科第二批、专科批均设置9个平行的第一志愿,本科第一批、本科第二批、专科批均设置6个平行的预科志愿;每个学校志愿内设置6个专业志愿和专业调配志愿。

#### 教育部严禁宣传“高考状元”

以往各地的“高考状元”都是外界关注的焦点,不过今年宣传“高考状元”的行为被教育部严禁禁止。

在5月6日召开的2019年全国普通高校招生考试安全工作电视电话会议上,教育部部长陈宝生强调,要严禁宣传“高考状元”“高考升学率”,加强对中学高考标语的管理,坚决杜绝任何关于高考的炒作。(据新华网)

## 迎战高考

### 如何安排饮食才能让考生精力充沛?



今年高考即将拉开大幕,大批“00后”即将步入高考考场,迎来这场可能会改变未来轨迹的人生大考。为了在考场上保持最佳的状态,考生的父母们也可谓是面临着一场“大考”。那么,如何安排饮食才能让考生们大脑高速运转,精力无限充沛?

#### 均衡膳食 保证营养充足供应

能量的充足摄入:天气热+学业重+压力大=食欲降低!碳水化合物是人体最主要、最经济的能量来源,也是大脑唯一的能量来源,所以,考生要摄入足量的粮谷类食物,品种可选择平常爱吃的进行变换。

保证优质蛋白质,提高免疫力:蛋白质是机体发挥正常生理功能、提高机体免疫力的物质基础,优质蛋白质营养价值更高,所以保证优质蛋白质的摄入,多吃动物性食物和豆

制品,如鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐等。

常吃富含DHA、磷脂等脂肪酸食物补脑:鱼虾贝类,尤其是深海鱼富含DHA(二十二碳六烯酸),蛋黄、肝脏等是磷脂的良好来源,这些对于维持考生大脑的正常运转、促进思维和记忆很重要。

增加富含营养素的食物摄入:高强度用脑除氧耗增加外,对维生素A、C、B族以及铁等营养素的消耗也有所增加,适当增加富含这些营养素的食物摄入,比如动物肝脏、新鲜蔬果、奶类、坚果等,新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,促进脑组织对氧的利用,还可以帮助消化,增加食欲。

足量饮水:足量饮水保障大脑迅速恢复清醒状态,提高学习能力。高考前夕,考生应适当增加饮水量,并少量、多次饮水,可以在每个课间喝水100至200毫升左右,不要感

到口渴时再喝。

#### 清淡饮食 避免辛辣 不尝试新食物

食品安全尤为重要,切割食物的刀砧和盛食物的容器应生熟分开。在保证清淡饮食,避免辛辣的前提下,更要注意保证食物新鲜、卫生。为了不会出现过敏或其他的不适反应,建议考试期间不要尝试新食物。

在饮料的选择上也应慎重,补充水分才是初衷,所以白开水是最好的选择。含糖饮料会增加儿童青少年肥胖、龋齿、糖尿病等疾病风险,建议少喝或不喝含糖饮料。

此外,当下部分号称能够提神、抗疲劳效果的维生素功能饮料只是在饮料中添加了少量的营养素,并不能替代三餐食物的营养供应,如果饮用应适度,且不可过度依赖。

(据新华网)