



## 高考临近

一年一度的高考即将拉开帷幕,这是莘莘学子人生中重要的一关,对于每一位考生来说,意味着多年的努力和付出即将接受检验。在这样的关键时刻,熟悉路线、探查考场、整理考试用品等细节显得尤为重要。

熟悉路线、探查考场、整理考试用品……

# 这些细节尤为重要,你准备好了吗?

□本报记者 张秋焱

### 熟悉路线探查考场 确保准时到达

高考期间,考场周边交通压力较大,考生需要提前规划好前往考场的路线。建议考生提前一到两天,亲自前往考场实地探查,熟悉沿途的交通情况,预估所需时间,并留出足够的缓冲时间,以防万一。同时,考生还需注意考场周边的交通管制信息,避免因发生意外情况而耽误考试。

呼和浩特市第二十九中老师杨莉介绍,每年的高考考点都不是一成不变的。按照我们的经验来看,几乎每年都有考生在紧张的情况下看错甚至走错考场,所以考生在看考场时要再三确认自己的考场是否正确。

杨莉表示,作为考生提前熟悉考场环

境很有必要,因为考点学校都会在校门口或者大厅张贴考场平面示意图,许多考生在看考场的时候往往就只看一下平面示意图,懒得亲自去找自己所在的考场位置,到了考试当天,又会因为对环境的不熟悉而花费很多时间去找考场,这样不仅浪费时间,还会影响心情。外校的考生,更需要对自己所在考场的教学楼、楼层数、位置都做到心中有数,以便在考试时能够迅速找到自己的座位。

### 整理考试用品 确保万无一失

考试用品是考生参加高考的重要装备,考生需要提前整理好所需的考试用品。根据高考规定,考生需要携带准考证、身份证、文具进入考场。建议考生提前准备好这些物品,并放入一个透明的文具袋中,以便在检查时能够迅速出示。此

外,考生还需要注意文具的种类和数量是否符合要求,例如铅笔是否削好、橡皮是否干净等。另外不仅手机等电子设备不能带进考场,手表之类的饰品也不能带入考场。除了以上这些细节外,考生还需要注意调整自己的心态。高考是一场重要的考试,但也不是唯一的机会。考生需要保持自信、冷静的心态,不要过分紧张或焦虑。

内蒙古自治区脑科医院(第三医院)心理医学中心副主任任瑞、睡眠医学中心心理治疗师刘敏提醒广大考生和考生家长:在考试前可以通过听音乐、做运动等方式来放松自己,缓解紧张情绪。家长不要打乱原来的生活节奏刻意去迁就孩子,不要太过突出高考气氛,同时帮助孩子保持良好的作息和饮食习惯,以确保在考试时能够保持最佳状态。

总之,高考是人生中的重要的一关,考生需要认真对待每一个细节。

## 青城交警发布致广大考生及家长的一封信

本报讯(记者 徐达明)6月2日,记者从市公安局交管支队了解到,为了确保考生的出行安全,市公安局交管支队发布青城交警致广大考生及家长的一封信,除制定周密的安保工作方案外,还将提供多项暖心服务措施来保障高考期间的交通安全。

1.发放2万余条绿丝带,明确接送考车辆专用标识,让考生能够快速、便捷地往返考点,体现送考优先。

2.启动26个服务站,成立爱心送考、应急护考机动分队,为考生提供应急服务保障。

3.增设护学岗,加强考场周边道路的指挥疏导,严查加塞强行、乱停乱放、乱鸣喇叭等违法行为。严厉打击飙车炸街违法

犯罪,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境。

4.充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场地和停车泊位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放。

5.协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送。

6.加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项。

7.优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行。

8.主动提供帮助。对发生涉及考生交通事故的,一线民辅警迅速出警、快速处

理,必要时帮助联系车辆转送考生。依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考。

9.建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全。高考期间,交管支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备。

10.鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力。

11.及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。