

听考场指令 防考试违规

本报记者 徐 凡

中考日益临近,北京教育考试院中招办有关负责人建议,考生进入考场后别紧张,要遵守考场规则并听从监考员安排,避免考场违规。

考前 25 分钟

监考员会组织本考场考生有序入场。监考员要检验考生的准考证,核对考生本人相貌与准考证上的照片是否相符,并提醒、监督考生将不允许带入考场的物品放到指定位置。考生可先自行细查一遍,不要将违禁物品带入考场。需要注意的是,第一科语文的入场时间是考前半

入场后

考生要把准考证及有关证件放在桌面的右上角。监考员每场考试都要核查。

考前 15 分钟

主监考员在黑板上注明试卷的科目、页数、题目数量、考试时间、答题卡的张数、页数。监考员会即将答

题卡、草稿纸和条形码下发到考生手中。考生在领到答题卡 and 试卷后,按要求在规定时间内在答题卡及试卷指定位置粘贴条形码并准确、清楚地填写姓名、准考证号(座位号)等栏目。

考生要稳定情绪,认真看好答题卡上标明的“正确填涂”示例,填涂错误不能得分,还要注意所发答题卡上题目编号的排列顺序。考生要注意不要误填“缺考”标记。

考前 5 分钟

副监考员开始发卷。考

生拿到试卷后要认真检查试卷是否与当次科目相符,有无破损等,在试卷规定地方填写姓名、准考证号等内容。此时考生不能提前答题,否则按考场违纪处理,取消该科目考试成绩。需要提醒考生注意的是,英语科目考前 5 分钟后到场则视为迟到,听力部分记零分。

考试开始

监考员发出“现在开始答题”信号后,考生才能动笔答题。开考 15 分钟后,考生不得再进入考点。

考试结束前 30 分钟

考试结束前 30 分钟,考生才能交卷出场。离场考生先将答卷及答题卡反扣在桌面上,再举手示意,经监考员核对试卷、答题卡等数量无误,报名号等填写无误后才能离开。考生离开后,不能再以任何理由重新进入考场。

考试结束前 15 分钟

主监考员在考试结束前 15 分钟,宣布“距考试结

束还有 15 分钟”,提醒考生注意把握考试时间,没做完的考生要加快答题速度。监考员同时还会提醒考生,检查一下是否已经将答案填涂、作答在答题卡规定的位置。

考试结束

监考员宣布考试结束后,考生要立即停止答题,从上到下依次将答题卡、试卷、草稿纸整理好,坐好等待收卷。等监考员收齐试卷并示意后,考生按顺序离开考场。

中考生别把手机带进考场

本报讯 (记者 徐 凡)

中考在即,北京教育考试院中招办提醒考生,进入考场时,只能携带规定的考试用具,千万不要把手机等具有发送或接收信息功能的设备带入考场,否则将被认定为考试作弊。相关考生报名参加考试的各阶段各科成绩无效。

按规定,除 2B 铅笔、书写黑色字迹的签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮外(其他有特殊规定的科目除外),其他任何物品不准带入考场。考生严禁携带各种通讯工具(如手机及其他无线接收、传送设备)、电子存储记忆录放等设备,不准携带文字材料及其他与考试无关的物品。

考试院中招办有关负责人表示,考生入场时,监考员会提醒考生,不要携带违规物品进入考场。往年,有考生将手机装在口袋里误带入考场。为防止这种情况发生,建议考生最好在出门时就不带手机,如果不慎带到考点或想考后与家人、朋友联系,入场前别忘记将手机交给领队老师或监考老师保管。考生在考场内可用手表掌握答题时间,监考老师也会及时提醒考生掌握好答题速度。

按照相关考务规定,考生携带规定以外的物品进入考场或者未放在指定位置,将被认定为考试违纪,该科目的考试成绩将被取消。

中考前别剧烈运动 以防受伤

本报讯 (记者 徐 凡)

离中考不到一周,考生更要注意保护好自己的身体,在平时的嬉戏或运动中谨防受伤。

往年,总有考生在中考前因不慎骨折或扭伤,不得使用轮椅应考。有些考点甚至要为此启用备用考场,给考生和组考工作都带来不便。

西城中小学保健所副所长殷汉军说,考生在考前运动不要过量。有的考生习惯通过运动来放松神经,选

择跑步或打篮球等方式减压,一旦投入进去,常常忘记保护自己,容易扭伤手关节或膝关节,严重的还会导致骨折。考生在运动前要做适量准备活动,尽量不要参与太激烈或肢体冲撞较频繁的运动,保护好手腕和腿脚,尤其是写字的那只手更不能受伤。确实需要运动的考生,可选择适度慢跑、散步等较和缓的方式。考生还要注意穿合适的运动鞋和选择合适的运动场地。



青春感恩

“别磨蹭,快写作业”、“再练半小时钢琴”……如何能让十三四岁正值青春期的学生理解父母“唠叨”背后的关爱?北京市第二十二中学日前举办“看成长的历程”初中生青春期教育活动。

学生向现场的 50 余名家长代表献上鲜花,表达对父母的感恩之情。

学生自编自导自演的小品《逃离》拉开了活动序幕。小品讲述了学生因为琐事而与父母吵架,继而离家出走的故

事。经历了独自一人的流浪,“逃离”家庭的孩子终于体会到了只有家才是避风的港湾,“回归”家庭,重新投入父母的怀抱。学生还朗诵了朱自清《背影》、毕淑敏《孩子我为什么打你》等

名家作品,以及由学生自己创作的《妈妈的剪影》等习作,引导大家从父母的角度,感受亲人的关爱与担忧,尽量克制青春期的躁动,平稳度过叛逆的青春时代。

吕 晓/文 刘 毅/摄

考试当天早晨喝杯豆浆

本报讯 (记者 徐 凡)距中考还有 5 天,有关专家提醒,考试当天早上,考生可以喝豆浆,吃鸡蛋。

一位家长来电咨询,考试当天早晨,考生喝杯牛奶是否有助于大脑处于良好状态。首都医科大学附属北京安定医院主任医师贾红

晓表示,牛奶中含有的物质较多,会使大脑整体处于抑

制状态,这就是有些人推荐晚上饮用牛奶来安神的原因。从这个角度来说,不太推荐考生早上起来喝牛奶。如果家长想为考生补充一些蛋白质、卵磷脂等,不如让考生喝一杯豆浆或吃一个鸡蛋。

临考前,考生良好的睡眠对第二天的考试至关重要。如果在考试前由于紧

张、兴奋、焦虑而睡不着觉,那吃什么有助于睡眠呢?贾红晓建议,考生临考前的大部分饮食最好属于抑制性的,像含氨基酸比较多的。除了牛奶之外,土豆也是很好的使大脑处于抑制状态的食物。考生晚上可以吃一些烧土豆或土豆丝。燕麦片、全麦面包、火鸡、香蕉等食物,也都有利于晚

上的休息。

考生在晚上尽量不要吃易使大脑兴奋的食物,如咖啡、奶酪、辛辣食物或烟熏肉食等。此外,一些保健食品可能会产生副作用,使大脑处于兴奋状态,不利于晚上休息。含人参的保健品会使考生上火,不利于考试当天的发挥。考生最好不要随意