

民生观察

科学施策精准发力 护航学子从容应考

本报记者 吴荣 马潇虎

2026年高考将于6月7日至9日举行,中考将于6月28日至30日开考。我市广大考生即将迎来人生路上的重要考验。

为助力学子们轻装上阵、从容应考,连日来,市教育局、市教育考试中心联合多部门发布科学备考指南与温馨提示,从精准复习、科学调适、全面保障三个维度,为考生送上全方位、专业化的关怀与指导。



6月1日,吴忠市兰亭中学高三学生在工作人员引导下接受人工安检,模拟高考进场流程。

精准备考: 科学发力 筑牢知识根基

冲刺阶段,复习的核心不是“题海盲练”,而是精准发力、回归本源。记者走访了吴忠市多所中学,教师与教研专家一致认为,考前最后阶段的复习必须遵循科学规律,做到“稳基础、理框架、补短板、练节奏”,才能避免盲目拔高与焦虑内耗,实现复习效率最大化。

“课本是命题的源头,基础分是得分的关键。”吴忠市教学研究室主任冯志伟表示,考前最后阶段切忌沉迷难题、偏题,要把教材、课堂笔记、错题本作为三大核心复习资料。考生需逐科梳理知识点,构建系统化的知识思维导图,针对公式定理、古诗文、核心单词等必背内容,采用“艾宾浩斯遗忘曲线”规律进行循环记忆,做到“日日清、周周结”,确保基础题不丢分。针对薄弱学科,要聚焦近三年中高考真题的高频考点与易错点,开展针对性强化训练,避免“眉毛胡子一把抓”。

“科学的模拟训练是适应考

试节奏的最佳方式。”吴忠市秦宁中学教师袁媛建议,考生要严格按照中高考时间安排进行全真模拟训练,提前适应考试作息与答题节奏。训练中重点把握三个关键:一是答题规范,主观题分点作答、字迹工整,作文预留不少于40分钟时间;二是时间分配,遵循“先易后难、遇难绕”原则,不在单选题上耗时超过其分值比例;三是把控细节,严格使用2B铅笔填涂答题卡、0.5mm黑色中性笔作答,避免因文具使用不当失分。

针对考生出行,市教育局特别提醒:考前1天务必在相同时段模拟赴考路线,充分考虑早高峰拥堵、天气变化等因素,熟悉考点位置、考场分布及周边设施。优先选择公共交通,步行或爱心送考车赴考,考试当天提前50分钟到达考点,留足入场安检、证件核查时间。同时,请考生认真学习考场规则,严禁携带手机、智能手表等违禁物品进入考场。

科学调适: 身心同频 保持最佳状态

考前冲刺,心态与状态往往决定考生的发挥上限。记者从市教育考试中心了解到,约30%的考生在考前会出现不同程度的焦虑、失眠、食欲不振等情况,原因在于过度紧张、作息紊乱、饮食失衡。对此,教育、心理、医疗专家联合给出科学身心调适方案,帮助考生以最佳状态迎接考试。

“熬夜刷题得不偿失,充足睡眠才是高效复习的保障。”吴忠市教学研究室心理健康教研员魏洋指出,人体生物钟调节需要7天左右时间,考生应从考前一周开始逐步调整作息,每晚11点前入睡,保证7—8小时睡眠,中午午休20—30分钟。睡前1小时远离手机、电脑等电子产品,可通过4—7—8呼吸法(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒)、泡脚、听舒缓音乐等方式放松心情。每日抽出20—30分钟进行散步、慢跑、拉伸等温和运动,既能释放压力,又能增强体质,避免久坐不动导致的身心疲惫。

考前饮食遵循“清淡、均衡、卫生、熟悉”四大科学原则,切忌盲目进补、暴饮暴食。吴忠市人民医院消化内科主任医师石瑞春提醒,考生饮食应保持“主食为主、荤素搭配”的结构:主食占比60%,以米饭、面条、杂粮为主,保证大脑能量供给;蛋白质占比20%,适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品,增强抵

抗力;蔬菜水果占比20%,补充维生素与膳食纤维。同时,忌食辛辣、油腻、生冷食物,少喝茶、咖啡、碳酸饮料,避免肠胃不适或神经兴奋影响睡眠。

“中高考是成长的历练,不是人生的唯一终点。”面对考前焦虑,魏洋给出科学的心理调适方法:一是接纳焦虑,正视压力,适度紧张是正常的应激反应,能提高大脑反应速度,不必过度恐慌;二是积极暗示,增强自信,每天对自己说“我已充分准备,我能从容应对”,多回顾复习成果,少纠结未掌握的内容;三是合理宣泄,释放压力,与父母、老师、朋友沟通交流,或通过运动、听音乐、画画等方式转移注意力;四是降低期待,平常心应考,不必追求“完美发挥”,只要正常展现自身实力即可。

“考生的从容,离不开家庭的科学支撑。”魏洋呼吁家长要做好“后勤部长”与“心理导师”,践行“三不原则”:不施压、不攀比、不唠叨。考前不刻意改变家庭环境与生活习惯,避免过度关注引发孩子焦虑;多给予鼓励与肯定,少问“复习得怎么样”“能不能考上好学校”等问题;尊重孩子的作息与备考节奏,不强行安排额外复习任务。同时,积极配合市教育局“静音行动”倡议,为考生营造安静的学习、休息与考试环境。

全面保障: 科学护航 确保平安赴考

细节决定成败,周全的科学保障是从容应考的前提。市教育局、市教育考试中心联合公安、卫健、市场监管、环保等部门,建立“多部门联动、全流程覆盖”的应急保障体系,细化考前准备、赴考出行、突发应对等各项措施,全力为考生保驾护航。

考生需提前整理科学的考试“必备清单”:身份证、准考证、2B铅笔、0.5mm黑色中性笔、橡皮、直尺等,所有物品统一放入透明文具袋,考前一晚与考试当天早晨各核对一次。若考前身份证遗失,可立即到派出所办理临时身份证(全市派出所均开通中高考绿色通道,3分钟即可出证);赴考途中忘带、丢失证件,第一时间联系班主任或考点工作人员,切勿自行折返,以免延误考试。

我市多部门科学部署、精准发力,保障中高考顺利进行。公安机关强化考点周边的治安管控与交通疏导,每个考点安排不少于5名警力执勤;市卫健部门在

所有考点设置标准化医疗服务站,配备医护人员与急救药品、设备,并开通医疗救治绿色通道;市场监管部门对考点周边餐饮单位、文具店进行专项检查,重点排查食品安全与文具质量隐患;市环保部门开展“静音护航”专项行动,严查夜间施工、商业噪音等扰民行为。

此外,吴忠市天翔雷锋车队、吴忠市拥军车队将开展“爱心助学”志愿服务活动。高考期间,市区考生可凭准考证免费搭乘印有“爱心送考”统一标识的出租车;针对教师子女、军烈属子女、特困家庭考生,车队还将提供“一对一”预约免费送考服务,确保每一位考生都能准时、安全到达考点。

中高考不是终点,而是青春路上的新起点。愿所有考生以从容为笔,以自信为墨,以沉稳为纸,在考场上书写属于自己的精彩答卷。无论结果如何,这段全力以赴的时光,终将成为人生最珍贵的回忆。



近日,盐池县教育体育局组织开展学生心理健康大讲堂宣讲,围绕升学备考、缓解压力等方面,引导学生以乐观豁达的心态面对学习压力,做到科学应考。



6月2日,相关工作人员在吴忠中学开展信号屏蔽效果测试,为高考通信保障做准备。

新闻热线 0953—2012940 wuzrb@163.com

这事帮您问了 医保亲情账户怎么绑定 吴忠市民王女士询问:想问一下医保亲情账户,具体要怎么绑定使用?

2026年吴忠市区保障性住房配租房源有哪些 吴忠市民陈先生询问:我想参加吴忠市保障性住房摇号分配,想问一下房源都有哪些?

以案说法 使用AI合成的他人声音带货,侵权吗? 案例:北京互联网法院近日发布的一起案例中,被告未经许可,使用AI合成的名人声音用于带货,法院认定其构成侵权。

民生无小事 枝叶总关情

宣传惠民举措 解读民生政策 传递百姓心声