

@高考生，送你一份

“注意事项”大礼包



又是一年高考日。6月7日，全国1342万名考生将怀抱对未来的憧憬，肩负着各方的期待走进考场。十年苦读，今朝亮剑。在此，我们为考生送上一份“注意事项”大礼包，助力大家“赢”战高考！

考试必备包

证件类

身份证、准考证（建议多打印几份，家长随身携带1-2份）。

文具类

2B铅笔、黑色签字笔、橡皮、作图工具。

其他

舒适透气的日常衣服、皮筋、发夹、一副备用眼镜（近视同学）、雨伞、遮阳帽、纸巾、糖果（防止低血糖）、口罩、饮用水、清凉油。

考前准备包

身体健康

饮食

保持营养均衡，多吃蔬菜、水果和富含蛋白质的食物，尽量少吃刺激性食物。

休息

保证充足的睡眠，不要熬夜。

运动

适当的运动增强身体的抵抗力，可选择散步、慢跑等轻度的运动方式。

心情疏导

保持积极心态，学会适当放松，如听音乐、看电影、聊天等；避免过度焦虑，若感到焦虑不安，可以向家人、朋友或老师求助。

考中急救包

遇到这些问题怎么办？

忘带或丢失准考证

首先告知监考老师，联系本校送考老师，由送考老师联系家长处理，经监考老师确认是考生本人，经主考批准，考生可以先入场考试，考试结束前送考老师联系家长送回或者补办准考证即可。

误入考场

非本考场考生误入考场，如果考试还未开始，可申请回到自己的考场考试，如果考试已经开始，可申请先考完这一科，试卷转至原考场整理装袋，有关情况记入《考场违规及特殊情况记录》。

迟到

根据高考规定，**迟到15分钟以上的考生不得进入考场。**（高考迟到不是取消考试资格，而是进不了考场）所以考试迟到几分钟进入考场入座后，先做5次深呼吸稳定情绪，待心情平复后，再抓紧答题。

忘带或损坏文具

考前可在考场附近文具店购买，或者向其他考生借用。如在考试过程中遇此状况，不能擅自离开座位，可向监考老师寻求帮助。

草稿纸用完

原则上每位考生只有一张草稿纸，如果用完可以报告监考老师。建议提前做好规划，使用时注意写完整个人相关信息，不要做特殊标记，不要撕破，考完试不能带出考场。

考试时紧张大脑空白

通过心理暗示和深呼吸来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很好，一定会考出好成绩”，如果答题过程中出现暂时遗忘，先从简单基础的题目做起，进入状态后再做复杂题目。

下午考试犯困、身体突然不适

可以按压天池穴、睛明穴提神，或者短暂望窗外，考试中如果身体出现不适，及时向监考老师举手汇报。

考试过程中发现时间来不及

首先要按平时养成的答题顺序及节奏答题，如遇此状况，先看已做过的试题答题卡有没有填写规范并认真检查，确保没问题后迅速审阅其余试题的难易及分值如何，根据自己优势进行合理分配，争取单位时间内的分值最大化。

考试中途想上厕所

举手示意，经监考员同意，可由场外工作人员陪同并返回考场，但是耽误的时间不补。

遇到生理期

根据自己身体状况，若平时身体虚弱，遵医嘱提前服用止痛药。同时，放平心态，不过分焦虑。若考场上出现特殊情况，可及时举手报告监考老师，寻求帮助。

考试结束发现未署名

应立即向监考考官举手报告，经同意后再书写，切忌擅自动手，会被判为作弊行为。在此建议各位考生，在拿到试卷后第一时间写上自己的姓名、身份证和准考证等信息！