

考前必看！

这份“高考指南”请收好

2024年高考进入倒计时，今年全国有1342万人报名参考。中国政府网（ID：zhengfu）、国务院客户端为高考生及家长们准备了一份“考前必看指南”，祝各位考生金榜题名，加油！



考试时间要记牢



全国统考于6月7日开始举行，具体科目考试时间安排为：

6月7日	语文	9:00至11:30
	数学	15:00至17:00
6月8日	文科综合 理科综合	9:00至11:30
	外语	15:00至17:00

有外语听力测试内容的一般应安排在外语笔试考试开始前进行。

省级统考和高校的招生考试时间，分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

考试过程中有这些注意事项

· 考生作答时要沉着冷静，规范书写，确保字迹清楚、卷面整洁。

· 同时按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题，写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案将是无效的，不得用规定以外的笔和纸答题，不要在答卷（答题卡）上做任何标记。

· 考试结束信号发出后，立即停笔并停止答题。

考试当天遇到这些情况不要慌张

①去错考点、忘带或丢失身份证怎么办？

· 考试前两天，可以先去考点踩点，熟悉考点周边环境，计算路途所用时间。

· 考试当天，提前出门，如遇突发状况可出示证件向交警寻求帮助。

· 如果考前不慎丢失身份证，应立即向户籍所在地派出所申办临时身份证，持临时身份证参加考试。

· 建议考生和家长关注各省级招生考试机构发布的提醒信息。如有的省份规定，如果临时忘记携带身份证，须在考前向监考教师报告，经考点领导小组批准，可先参加考试，但在下场考试前要向监考教师交验身份证。

注意！各科目开考15分钟后，考生不得进入考点参加当场科目考试。

②忘带（或损坏）文具或其他考试用品怎么办？

· 可在考场附近文具店购买，或者向其他考生借用，时间允许的话也可以让人送来。

· 如果在考试过程中文具损坏或缺少文具，不得擅自离开座位，可向监考老师寻求帮助。

考前准备要做好



● 考试必备物品

证件类：身份证、准考证（建议多打印几份，家长可随身携带1—2份）

文具类：2B铅笔（2—3支）、黑色签字笔、橡皮、作图工具

● 衣着注重舒适

考生的衣着要符合当地考试机构的相关要求，建议穿着舒适透气的日常衣服，建议不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等佩饰物品。同时，应根据当地的天气情况，注意增减衣物。

● 这些物品可适当准备

皮筋、发夹（女生）、一副备用眼镜（近视的同学）、雨伞、遮阳帽、纸巾、巧克力糖果（防止低血糖）、口罩、饮用水。

● 提前规划赴考行程

考前，请考生认真阅读、仔细核对考试时间、考点信息、考生须知等内容。特别是要牢记考试时间、考点位置、考场编号，同时结合考点考场位置、天气及交通等情况，合理安排交通工具，合理规划行程路线。

考试当天按要求提前到达考点，留足进入考点考场身份验证和安检的时间。出现紧急交通状况时，可就近向交通警察寻求帮助。

● 饮食不要懈怠，注意营养均衡

饮食注意营养均衡、忌暴饮暴食。保持一定量的肉类、蛋类、乳制品和豆制品。

考前没食欲，可以饮用酸梅汤、柠檬茶、凉茶等饮品，或吃甜品、水果，激发味蕾。

● 考前突发情况应对

失眠焦虑，注意规律作息、适当运动；

突然生病，及时就医、备常用药；

面对突发情况，疏解情绪、多多沟通；

遇生理期，切忌贪凉、咨询医生。



家长可以这样帮助孩子

· 考试前夕，家长要有意识地按照考试那几天的节律，让孩子作息。

· 营造轻松和睦的“家庭氛围”，给予孩子一些积极的鼓励与暗示，耐心倾听孩子的担忧与诉说。

· 做好后勤保障，饮食均衡营养。家长可按平时的菜谱准备饭菜，粮食和蛋奶肉科学搭配，均衡饮食，不做过多的改变。

· 考试后，家长不要吝啬给予孩子鼓励与拥抱，要恰当地同孩子谈论成绩与计划。



警惕这些考试相关骗局

· 高考临近，考生及家长要提高警惕，不要相信所谓的“命题专家”的言论，更不要把宝贵的时间和精力浪费在所谓的“猜题”和“押题”上，切勿相信涉及钱财的相关信息。

· 请考生和家长认准官方网站、官方账号，涉高考信息以官方发布的为准，不要相信各类非官方宣传及承诺，以免上当受骗。

· 在高考志愿填报环节，考生们应谨慎保管个人准考证号、登录密码等重要信息，时刻保持警惕，避免个人信息泄露给他人，防范不法分子违法利用信息，侵犯个人权益。



考后如何查分及填报志愿

· 考后，各省级招生考试机构均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道，请考生和家长关注相关权威发布信息。

· “阳光高考”平台将面向考生开放志愿填报信息服务系统，提供志愿推荐、选科指导、专业介绍、心理测评、就业去向及前景查询等服务。

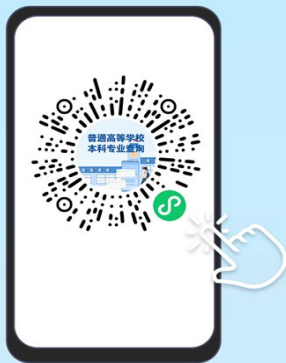
· 教育部将组织各地各高校举办“2024年全国普通高等学校招生网上咨询周”活动，为考生和家长提供报考咨询服务，解答相关问题。

· 各地招生考试机构还将组织实施系列志愿填报咨询服务活动，提供志愿填报政策培训、志愿填报指导材料、线上直播咨询活动、电视或电台政策宣讲等。

· 各高校也将组织线上线下相结合的招生宣传咨询服务，请考生和家长关注。

· 考生和家长如还有其他具体问题，可向当地的招生考试机构及学校咨询。

最新本科专业目录，扫码即可查询



（来源：“中国政府网”微信公众号《高考,这些重要的事一定要捋一遍》）