**阜阳科学技术学校致2022年高考考生家长一封信**

一、考生家长应具备的最佳心理：

1 、 满怀信心，相信考生能取得好成绩，帮助考生树立信心。切忌盲目攀比，人与人之间存在个性差异，不可用自己孩子缺点和别人孩子优点比较，结果可能会适得其反。

2 、 对孩子的期望要合理。正确地调整好自己对考生的期望值，要结合考生实际水平，规划求学目标。

3 、 切忌渲染考试的艰难，告诉考生只要尽力就行，这有利于减轻考生来自家长方面的压力。

4 、 创造宽松、欢乐的家庭气氛、避免家庭纠纷；减少亲朋好友之间的互访。

5 、 满足孩子的基本心理需要（要以表扬、鼓励为主），家长要多倾听、多鼓励、多疏导、学会欣赏自己的孩子，用孩子优势去激励考生弥补劣势。自信是成功的第一要素。

6 、 不必让考生过早的关注招生院校和志愿填报。填报志愿，现在为时尚远，从不同渠道得来的信息，往往会干扰考生情绪，无助于学习。当然家长可以关注，但不用太早传递给考生。

7 、 家长是最了解考生的日常生活和心理变化的，也是学生最好的老师和朋友。当考生的情绪出现波动，或者行为举止出现问题时，家长就应该成为考生最好的心理按摩师，找出问题的根源，正确的引导学生。

8 、每科考试不要询问考生的考试情况，应积极引导考生自信地面对下一科的考试。

总之，临考前家长应使考生处于一种轻松、愉快、和谐、无拘无束的状态下，使考生保持在积极向上、冷静乐观的精神状态中，为考试的成功奠定良好的计算基础和心理基础。

二、一些具体的问题：

考生必须 于 6 月 6 日 下午到考点查看自己所在的考场，熟悉考点环境，对考点的各类设施包括厕所等位置做到心中有数。

如果以前没有来过考点，就要记清楚行车路线 ( 步行、打车要多长时间、公交车坐几路 ) 。

前往考场应有足够的提前度，以防路阻。特别要注意特殊天气对交通的影响 ，更要保证学生路途的安全 。

考生在赴考时要做好个人安全防范，最好采用步行、自行车、私家车等方式，乘坐公共交通时应注意个人防护，与他人保持合理间距，途中避免用手触摸公共交通工具上的物品，并做到勤洗手和全程正确佩戴口罩。

△ 备齐考试用品

身份证、准考证 、《健康承诺书》和身份证：是进入考场的有效证件，必须妥善保存。 ( 放在透明的学具袋里 )

考前48小时内核酸检测阴性报告，不需要考生提供。考生6月5日统一到报名学校进行核酸检测，由报名学校把报告报送教育局。

文具：要准备好足够的 2B 铅笔和 0.5 毫米的黑色签字笔（中性黑色签字笔），要到信得过的文具商店购买。直尺、三角板、橡皮等。

特别提醒：涂答题卡使用的铅笔削得太细，会延长涂卡时间，建议把铅笔削成扁扁的 “ 鸭嘴 ” 型，涂卡时，一抹就可覆盖选项。

水：很多经历过高考的同学反映，考试时很少感觉口渴找水喝，但是部分同学平时上课有带水的习惯，如果没有带水，感觉少些什么，带上自己习惯的水杯，起到心理暗示的作用，遇到卡壳的题，也可以象征性地喝口水，放松一下，但是水杯不可以放在桌子上，防止水杯打翻，造成试卷污损。

雨具：考试前两天考生或家长应注意天气预报，了解高考当天的天气情况，如果有雨，提前准备好雨具。

衣服：如果高考当天温度较高，应准备舒适、宽松、透气性好的衣服，如棉、麻质地，避免考场中暑。

△ 合理搭配伙食

①每日摄取适量主食。②适当摄取有利于大脑的食物。③特别要注意饮食卫生，要吃易消化、新鲜、卫生、清淡的食品。 不吃辛辣、生硬的食物，少吃市场上买的蔬菜。

很多高三考生都能注意到膳食营养，但由于天气炎热，心情紧张，冷饮、凉菜往往成为同学们的首选，这时考生有必要注意饮食卫生，必须保证食物的新鲜清洁，防止出现腹泻从而消耗体力；少食容易引起胃肠不适的食物 。

**特 别 提 醒**

一、普通高等学校招生全国统一考试时间和科目安排如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时 间 | 6 月 7 日 | 6 月 8 日 |
| 上午 9 ： 00 -11 ： 30 | 语　文 | 文科综合 / 理科综合 |
| 下午 3 ： 00 - 5 ： 00 | 数　学 | 外　语 |

二、特别提示：

1 、考生 6 月 6 日 下午必须到考点熟悉考室。

2 、高考期间，每科考前 40 分钟 （**第一科为考前45分钟）**， 即上午 8:15 ，下午 14:20 ，在考场前门入口处排队等候，依次进入考场。

3 、 语文、数学、综合开考 15 分钟后不得进入考场， 外语科**考前** 15 分钟，即 **6月8日下午 2 ： 45 之后考生不得进入考场**。

4 、 出门前应检查携带物品： 身份证、准考证 、《健康承诺书》，按规定时间和地点参加考试。所有证件材料，务必随身携带并妥善保管好。但是，如果以上证件丢失，也请不要慌张，立即将相关情况告知本校的送考教师和考点工作人员，考点将按照考务有关规定处置。

5 、考生进入考室，除2B铅笔、0.5毫米黑色墨水签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必需的考试用品外，其他任何物品不得带入考场。

6 、严禁考生携带各种通讯工具（如传呼机、移动电话以及其他无线接收、传送设备等）、电子存储记忆录放设备以及修改液、修正带等物品进入考室。考生不得穿校服、制服以及佩戴校徽、手表和饰品等参加考试。（ 进入考场前把手机等通讯工具交给家长或送考教师保管 ）

7 、考生在赴考时要做好个人安全防范，最好采用步行、自行车、私家车等方式，乘坐公共交通时应注意个人防护，与他人保持合理间距，途中避免用手触摸公共交通工具上的物品，并做到勤洗手和全程正确佩戴口罩。 家长应对交通时间有预见性安排，接送及时 ，切勿迟到，特别注意外语科的时间要求 。

8 、 注意考生的休息时间科学合理安排，天气较热 ，谨防考生感冒，还须注意饮食卫生（尽量少吃辛辣、生硬、不净的食物，不吃冷饮、凉菜）。

9 、各位考生要提前阅读《准考证》上印制的**《考场规则》**，牢固树立“诚信考试光荣，违纪舞弊可耻”的理念，严守诚信考试承诺。在考试过程中，严格遵守相关规定，手机等不该带进考场的物品，一律不带；考场内不该做的事，坚决不做，考出自己的真实水平，共同维护考试公平公正。

10、由于考生在进入考点时需要接受体温检测、查验证件，且6月7日、8日是工作日，请广大考生和家长充分考虑交通、天气等因素，合理安排出行时间及路线，提前到达考点，按时参加考试。

11、考生和家长（含共同生活人）要自觉遵守防疫规定，保护自身健康安全，做好每日健康监测，安康码和行程信息如有异常，要立即报告所在报名点学校。

12、考前48小时内核酸检测阴性报告，不需要考生提供。考生6月5日统一到报名学校进行核酸检测，由报名学校把报告报送教育局。

**阜阳科学技术学校**

**2022年5月30日**