

上接11版

考试中遇到干扰怎么办

正常情况下是不会发生监考老师操作不规范的情况的,万一发生了该怎么办?千万不可牢骚满腹,影响自己的情绪,这不利于考试发挥。

如果在考试过程中监考老师总是来回走动,而且声音很大;监考老师喜欢站在你旁边,看你的试卷等,考生可以举手示意并提醒监考老师,明确表达你的要求。

万一不能改变,就要尽快调整自己。调节的方法有:闭目休息一分钟,将外界的干扰也看作考试的内容,“考抗干扰的能力,我也应该交出一份满意的答卷”。可以这样想:老师总是看我的卷子,要知道他并不认识我,只是想关心一下试卷的内容,没有必要过多地在意。心中要时时想着:“我是来考试的,其他与我无关。”

一场考试结束后,要将监考操作不规范的现象及时告诉自己的班主任,以便班主任向上反映,避免下场考试的监考操作仍然不规范。

如果同一考场考生给自己带来直接或间接的影响,如有的考生提前交卷,有的考生窃窃私语,有的考生因习惯性的动作而发出连续不断的声音等。

首先要调整自己的状态,按照事先确定的高考策略和思路做好自己的事。

其次,当有考生提前交卷时,你不要因此而紧张,应继续答卷或复审试题,用足用好高考时间。当同考场考生主动与你说话甚至暗示给予关心时,你完全可以不予理睬,若该考生继续纠缠,应报告监考老师,由监考老师提醒该考生,以消除对你的影响。

考试过程中突然身体不适怎么办

考生在考试过程中突感身体不适,常见的情况有头晕、恶心、肚子疼、中暑等。

如果这类情况不是很严重,考生可自我调节一下紧张心理,或稍事休息,或用自备的清凉油等防暑用品轻轻涂擦;如情况没有好转或感觉更加不适,应立即向监考老师报告,由监考老师通知保健医生作紧急处置。这种处置一般有两种办法:一是根据考生病情,经医生诊断,就在考场原地紧急处置,这种做法既解决了问题,又基本不影响考生继续考试;二是经医生观察诊断,必须离开考场作紧急处置。如果这样的话,那考生应积极配合医生进行治疗,待病情好转或基本正常后迅速回到考场继续考试。

需指出的是,考生遇到这种情况千万不要隐瞒不报,这不仅会贻误治疗时间,最终还会因为不能坚持而造成不可弥补的损失。

另外,一旦发生这种情况,考生也不要紧张,要以平静的心态继续投入考试,把影响降低到最小程度。

卷子和答题卡弄脏或损坏怎么办

考生如不小心损坏了考试卷子或答题卡,应立即向监考老师报告,征得监考老师同意后,调换考场的备用试卷或备用答题卡。

拿到调换后的试卷和答题卡后,不要急于答题,首先应按最初的要求在试卷和答题卡上写下(填写)姓名、考号,最后再认真核对一遍,以防漏填、错填或错写、漏写。

高考时万一卷面弄脏了,没有必要过分紧张,已经是既成事实,紧张也无济于事。

这时可以采取一些补救措施:用橡皮将弄脏的地方尽量擦得干净一些。如果可以书写,就在擦过的地方重新答题,这样做的前提是重新书写的内容可以被看清。

如果原来规定的答题区域已经脏得无法答题,要尽量擦干净,然后将答案写在试题附近的空白处,用箭头或文字注明此题答案的位置。要根据答案的长短选择一处大小恰当的空白处,切忌将一道题目的答案写在多个空白处。这就要求考生要在重新书写答案的时候,一定要思考完备再下笔,力求做到答案条理清晰,字迹清楚、工整,这样就无大碍了。

选择空白处时要特别注意远离试卷的密封线,千万不能将答案写在密封线之内。

答题卡如果不小心弄脏了,需小心翼翼地用橡皮将它擦干净,然后将你的答案填涂上去。

因意外原因迟到了怎么办

每年高考总有个别考生因堵车或车辆故障等原因而迟到。在高考这样重大的考试中迟到,的确对考生正常发挥很不利,但既然发生了,考生就要正确对待:

第一,克制自己,尽可能地减轻或消除紧张心理。

第二,进入考场后,先稳定一下自己的情绪,不妨深呼吸几次,待心情稍稍平静后,在试卷和答题卡上的相应位置填上姓名、准考证号等(这一点请考生务必记住)。

第三,集中精力,抓紧答题。自进入考场,尤其是开始答卷后,不要再去想迟到的事,也不要因迟到而怨天尤人,而应定下心来,排除干扰,全神贯注抓紧时间去答题。

在此也再次提醒家长和考生,考前各种准备一定要充分,对各种可能会出现的偶发因素或特殊情况要有足够的估计,并作出相应的措施,以避免考生迟到这类事情的发生。

本报综合

潍城区潍州麓台学校

爱心义卖传递温暖

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 刘元超 通讯员 卞铁环)为丰富孩子的校园生活,庆祝“六一”儿童节,潍城区潍州麓台学校日前举办了一场以“跳蚤小市场 凝聚大爱心”为主题的爱心义卖活动。

义卖活动开始前,老师带领孩子们布置摊位,为吸引“顾客”,各班还制作了精美的海报。摊位上的各种义卖商品琳琅满目。

“快来这里看一下,有各种各样的文具。”“买本书,献份爱心吧”……活动中,同学们化身“售货员”,热情地推介自己精心准备的商品。一个个忙碌的身影,一阵阵嘹亮而悠长的吆喝声,一张张自信又阳光的笑脸……整个校园都洋溢着欢乐氛围。

据悉,此次“六一”爱心义卖活动所得爱心款将全部捐给敬老院,为老人们送去关怀和温暖。

“这次爱心义卖活动,同学们卖的是物品,奉献的是爱心,换来的是成长,传递的是幸福。”学校相关负责人表示,相信这份爱的喜悦将一直陪伴着孩子们,在他们的成长路上留下浓墨重彩的一笔。

潍城区仓南路学校

多彩活动点亮快乐童年

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 郭超 通讯员 袁光强)近日,潍城区仓南路学校举行以“童趣同行·多彩六一”为主题的庆祝活动,让同学们在欢乐的氛围中度过自己的节日。

举行新生分批入队暨红领巾奖章颁章仪式。佩戴红领巾、入队宣誓、代表发言……庄重的人队仪式,让小同学们感受到加入少先队的自豪感。同时,实施先锋计划,增强少先队员光荣感。

举办经典诵读及书法、绘画、泥塑展示活动,为同学们提供展示自我的平台。活动中,同学们通过声情并茂的朗诵,深刻理解了经典文化的内涵和精髓。不少同学还展示了自己的书法、绘画、泥塑作品。活动激发学生对传统艺术的热爱,展现出他们积极向上的精神风貌。

联合家委会举办“跳蚤市场”,丰富校园生活。活动现场,一个个摊位依次排开,同学们摆出琳琅满目的商品,不一会儿,就引来不少“顾客”,现场气氛十分热烈。活动培养了学生的自主意识及解决问题的能力,也大大提升了旧物利用价值。

此次活动的举办,不仅活跃了节日气氛,进一步营造了浓郁的校园文化氛围,而且让全体同学度过了一个快乐、难忘的节日。

潍城区青年路小学

校园艺术节展青春风采



6月1日,潍城区青年路小学全体师生和各级家长代表相聚在一起举行“快乐参与 体验成长”校园艺术节暨庆“六一”文艺汇演,孩子们用最美的舞蹈、最甜的歌声、最动听的乐曲,欢度自己的节日。图为学校民乐团在演奏,当日乐团演奏了《阿里郎》《小白船》等曲目。 谭雅文

减压赋能助力中考

九年磨一剑,六月试锋芒。为有效帮助学生释放中考压力,缓解焦虑情绪,轻装自信迎接考试,5月29日,潍坊八中初三年级全体师生开展了以“减压赋能 中考加油”为主题的心理健康团辅活动。

活动中,刘晓峰老师以风趣幽默的语言为大家减压,并在思想、学习、生活、心态等方面给出建议,引导学生们正确看待压力、应对压力。随后,她带领大家通过做减压小游戏,释放压力和情绪。此次减压活动犹如一场“及时雨”,不仅有效缓解了学生的心理压力,也增强了他们迎接中考的信心。

潍坊日报社全媒体记者 刘元超 通讯员 马贤波

