

# 广东 78.3 万考生下周高考 省考试院:高风险考生将在隔离考点考试

下周一,广东 78.3 万高考学子就将迎来今年高考,高考时间从 2 天调整为 3 天。临近高考,广州疫情形势又相对严峻,到底该如何科学备考防疫,各方专家前来支招。这些备考的注意事项,考生和家长记得要收好哦!

■新快报记者 王娟  
实习生 李一天 周彤

## 防疫篇

### “粤康码”、口罩等一个都别忘

今年参加高考的所有考生须注册“粤康码”信息,未注册“粤康码”的考生不予打印准考证,不得参加考试。5月24日起,对所有考生实行考前连续 14 天健康监测。所有考生须通过广东省教育考试院微信公众号每日申报个人健康情况和行动轨迹。未按要求申报的考生须提供考前 7 天内核酸检测阴性证明,方可参加考试。

此外,考前健康监测发现身体状况异常的人员;14 天内从国内中、高风险地区所在市(无中、高风险地区旅居史)进入广东的人员;14 天内有国内中、高风险地区旅居史,且已配合完成属地防疫措施的人员;21 天内有境外(含香港、台湾)旅居史,且已完成 14 天集中隔离医学观察,但解除隔离未满 7 天的人员都需要提供 7 天内核酸检测阴性证明。这类考生要记得,提前做好相关检测,以免耽误高考。

考试院提醒,未在学校住宿的考生应注意个人卫生和防护,尽量避免与外地来粤人员接触,避免去人群聚集的场所,减少聚集性活动。

高考中,所有考生要求佩戴口罩,逐一检测体温,核查准考证、身份证,并在进入考场前宜用速干手消毒剂进行手消毒或者洗手。

其中,低风险地区的考生进入考场就座后,可以自主决定是否继续佩戴口罩;非低风险地区、备用隔离考场的考生要全程佩戴口罩。

考试当天有发热、咳嗽等呼吸道症状者,须安排在备用隔离考场考试。根据要求,确诊病例、无症状感染者、密切接触者等高风险考生安排在隔离考点考试。

广州市教育局副局长陈敏生在近日疫情防控新闻发布会上介绍,今年广州市全市共 54900 人参加高考。广州市要求全体考生注册粤康码,提供考前 14 天健康监测以及考前 7 天核酸检测阴性证明,考务人员除提供 14 天健康监测、考前 7 天核酸检测阴性证明外,需全体接种新冠疫苗。

考试当天存在发烧咳嗽等症状的考生、疑似病例和处于隔离观察的考生,将由专业人员评估,具备条件的考生由专人引导进入备用考场进行考试。对于确诊病例考生,将根据实际情况安排在相应医院进行考试。



■广州中医药大学第二附属医院(广东省中医院)医疗队赴荔湾区 7 所高中为高考生进行核酸检测采样工作。 通讯员 查冠琳

## 心理篇

### 用“小步子原理”避免高考中的“瓦伦达心态”

越想成功反而不成功,心理学家把这种心态称为“瓦伦达心态”。对于高三考生而言,成功考上理想大学的渴望,以及对万一考不好的恐惧,会让他们压力巨大,影响考试发挥。如何避免这种心态,给高考考生带来负面影响?

有着丰富的高三考生心理辅导经验的华南师范大学心理学院特聘研究员、华南师范大学“心晴热线”志愿心理咨询师袁杰博士发现:“小步子原理”避免高考中的“瓦伦达心态”。

袁杰博士分析,“瓦伦达心态”之所以会产生负面后果,是因为过于关注事情的结果是否成功会造成过大的心理压力和焦虑,而过大的压力又会给我们的表现产生负面影响。心理学研究表明,适当的压力水平下,我们的表现最佳。

何为“小步子原理”?袁博士用酒鬼戒酒的案例来说明,戒酒成功不是一天

能够实现的,以这个高难度的状态为目标,会给这个酒鬼造成非常大的心理压力,以这个巨大的、漫长的目标不适合这个酒鬼。酒鬼现在重新给自己定的是一个目标,那就是今天 24 小时不喝酒。这个小目标虽然也有一些难度,但是经过自己的努力还是可能实现的。他今天达成了小目标,今天这一天就是成功的,相应的成就感能够给酒鬼带来相对积极的情绪和能量。

高考也一样,高考是未来的事情,我们现在也无法穿越到高考那一天,只能活在今天。所以,成功考上大学不适合作为我们今天的目标。每个人一天之内能做的事情也很有限,我们需要给当前的每一天定一个恰如其分的小目标。

如何定这个每天的小目标呢?定这个小目标的目的就是为了让自已产生成就感。你可以试着每天给自己定一些复

习与放松的任务,适量地完成一些自己需要做的和喜欢做的事情。你如果努力做到了,就自己肯定自己的努力,带着这份成功感进入第二天。

这样一天一天“小步子”地努力复习和生活,积极的自我努力、自我认可和暗示,会为高三考生带来踏实安定的考前心态,自信从容地一步步迈向高考考场。

最后,送广大高三考生四句话,“高考无他,做题而已。关注自己,关注当下。”



## 饮食篇

### 考生遇上“暑湿”季 科学进补防疫最重要

每年高考季,不少家长为了让孩子吃得好,纷纷搜寻“应考食谱”,期望能从饮食上,助孩子高考一臂之力。今年高考,遇上疫情,更是让家长对孩子的饮食尤为操心。

疫情之下,高考前、高考中到底该吃什么?怎么吃?记者请到广州中医药大学第三附属医院院长林兴栋来为考生和家长们支招。

为了让孩子增强抵抗力,记者发现不少考生的父母会为孩子煲汤,做人参、鹿茸、海参、燕窝、灵芝等各种大补的东西给孩子吃。林院长表示,其实这样做不适合!

备考高考的同学通常都处于紧张劳累的状态,常会出现中医说的“气阴不

足”,加上入夏以来的广东正逢“热雨交错”,白天热、雨天湿气重,也就是中医说的“暑湿季节”,在这种情况下,如果给考生吃过多的补品,反而可能导致他们在高考前后这段时间的肠胃负担过重,反而影响学习效率 and 高考发挥。

如何科学进补呢?林院长认为,这时的饮食以清淡为主,尽量不要太油腻,一般不主张大补,如有需要,可以用我们广东人说的“清补凉”,即用沙参、莲子、百合、党参、淮山、枸杞等食材熬煮调理;此外,考生还应注意饮食均衡,少吃生冷食品,以免刺激肠胃引起不适。

林院长特别强调,食品安全是重中之重。高温天气下,食物保存处理不当容

易发生变质,所以一定要购买新鲜卫生的食物,妥善保存,合理烹调,确保原材料及烹饪过程食品安全。

林院长补充称,因广东近期部分地区新冠疫情反弹,根据“正气存内,邪不可干”的中医治未病的理念,林院长为家长推荐了一个预防保健方:北芪 15g,葛根 100g,土茯苓 50g,乌梅 15g,沙参 15g,陈皮 5g,薏苡仁 30g,加水 2000ml,煮沸 20 分钟左右,煮取 1200ml(煮成药茶)饮用。还有中医辟秽香囊:苍术、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷、青蒿、藿香、艾叶各等分,共研细末后放在布包中,随包佩戴或放置家中,防止疫毒对考生的侵袭。

## 出行篇

### 全省 484 个考点天气可提前查

天气预报等气象信息。

今年因为防疫等方面的要求,考生需提前 60 分钟进场。因此,考生要结合当天天气、自己与考场的经历和交通工具的情况综合判断,规划好路线,提前出行,不要耽误入场时间。

6 月广东雨水多,考生也要根据当天天气携带合适的雨具,穿戴合适的衣物,以免淋雨受凉,影响健康。

最后提醒,考生在高考途中遇到紧急情况,影响准时到达或自身安全,记得及时向公安干警求助。



更多教育资讯  
扫一扫获取