

羊城晚报讯 记者杨苑莹报道：5月30日，记者从顺德区公安局交通警察大队了解到，从2022年6月1日起，勒流街道中心城区实施货车禁行交通管制措施。具体限行范围如下：

一、对建设中路(含)、书院路(含)、银城路(含)、建设西路(含)、人民路(含)、桥东路(含)、悦来路(含)、长兴路(含)、龙洲公路(不含)、

龙升北路(不含)闭合区域，实施7时至21时禁止中型及以上货车通行的交通管制措施。

二、对银城路(含)、育贤大道(含)、海港北路(含)、龙洲公路(不含)闭合区域，实施7时至21时禁止中型及以上货车通行的交通管制措施。

三、对龙升北路(含)、银城路(不含)、建设中路(不含)、龙洲公路(不含)闭合区域，实施7时至9时、17时

至19时禁止中型及以上货车通行的交通管制措施。

据悉，以上交通管制措施设置一个月教育过渡期至2022年6月30日。机动车行驶证上标注为中型及以上专项作业车的车辆纳入本《通告》管制对象。如货运车辆在禁行时间违反规定进入相关路段，交警部门将依法予以记1分、罚款200元的处罚。

文/羊城晚报记者 梁正杰  
图/梁平 陆劲彬

高考即将来临，家长、老师都希望考生能以最佳状态迎考，考生文化课复习怎么查漏补缺、怎么科学安排作息时间、怎样调节考前心理状态……羊城晚报记者采访了佛山多位老师与心理学专家，推出“备考指南”特别策划，为即将迈入人生战场的高三考生们提供“临战”参考。



九江中学高三学生专心复习

考生互相加油鼓劲  
一起考出好成绩



学校领导到饭堂陪餐鼓励考生积极备考

## 又到一年高考季 这份“备考指南”请收好

### A 文化课如何查漏补缺 回归基础回归教材

石门中学教务处主任陈普亮表示，今年考生是新高考第二年，也是以旧教材为版本命题的最后一年，今年的高考题目形式、难度和区分度等将和去年保持基本一致，命题以稳定为主调。

高明区第一中学陆劲彬老师认为，高考始终在改革，但近年来高考命题都是在传承中发展，题目也比较稳定，按照平时训练的方法去考试，在考场上

要随机应变。

陈普亮提出，经过高中三年的学习和高三一年规范化精耕细作的复习，高考前的最后10天，不论哪科的复习都要回归基础、回归教材，多体会各类题型的答题方法和技巧，多按照自己的实际对课本知识进行查漏补缺，高三老师们都很有经验的，后期听老师的话，按年级的节奏走，就一定会有水到渠成的成绩。

九江中学高三级部主任杨旭提出三条建议：首先充分信任老师。高考备考是一件很专业的事情，而最了解学生学情又有专业水平的人无疑就是老师。所以高考不必另辟蹊径，紧紧跟随老师的指引复习；其次要学会享受进步，有不少考生觉得自己努力了，但成绩进步不明显，要相信自己做的每一道题都是进步。享受这个过程，结果一定如你所愿。三是要做到心无旁骛，运动员在备战重要比赛的时候都会进行封闭训练，这样才能做到聚焦能量，突破自我。所以，越是临近高考，越是要做到心无旁骛，方可行稳致远。



高明一中进行高考前的誓师活动

### B 生活作息如何调节 吃好睡好平常心应对

陈普亮建议，临考后期我们强调运动好、吃好、睡好才能学好，就是保持正常的运动作息和饮食，不需要特别去做什么，宁静致远即可。

陆劲彬建议，高考不似体育竞技，平淡才是最好的状态，

“训练像高考，高考像训练”，平常心应对才会有正常发挥。不赞成临时改变作息、生活习惯；饮食营养均衡，以清淡为主，不吃刺激性食品。学生穿着习惯了的校服参加考试会舒服些，家长穿着不太刺激考生即可。

### C 高考两天如何应对 冷静答题及时休息

陈普亮说，考生不管遇到什么问题，第一时间汇报，考点和老师会根据考试规范和要求作出必要的处理，总之，只要是常规的问题，都无需惊慌失措；非常规的问题也要沉着应对。

陆劲彬提出，按高考考场规定准备考试物品(准考证上有说明)，尽量使用平时习惯使用的标准文具，按考场工作人员或语音提示去应试；拿到试卷先查看

一遍，看看有没有残缺、错漏，如果有要及时向监考老师汇报，如果没有，就认真填写个人信息，接着看好题目再答题，千万不要把答案写错位置，看到不会的题，不要去纠结，继续做下一道，冷静思考问题，千万不要漏题。

同时，考后不查书本，也不要和同学、家长等探讨题目的答案，保持一个愉快的心情，及时休息或准备下一科的考试。

### 这些东西能带入考场吗？

知多D

1. 水杯能带入考场吗？  
考生可携带透明水杯进入考场。

2. 可以带饮料吗？  
不能是软包装、易拉罐式饮料，而且饮料不能是有色的。饮料瓶要完全透明，如果有外标签，一定要将其撕掉。

3. 能不能带纸巾？  
考生如因感冒需携带纸巾进入考场，入场前向监考员说明情况，并主动将相关物品交监考员检查无误后方可带进考场。

4. 自备草稿纸可以带进考场吗？

不可以！考场会分发草稿纸、垫板给考生，考试结束后考生不可以将草稿纸、垫板带出考场。如果草稿纸不够用，可以举手示意监考老师，请求老师多给一张草稿纸。

5. 考场有钟吗？  
基本都有，提前看看考场时

可以留意一下。

6. 可以带零食吗？  
不可以带零食，比如糖、巧克力等。

7. 可以带耳塞吗？  
最好不要带，因为高考会

全身检查，特别是耳朵部分，如果带了，老师可能会以为是属于作弊的产品，为避免误会还是不要带。

8. 金属框眼镜可戴吗？  
一般情况下是可以戴的，这个在规范上并没有禁止。

9. 运动电子表能不能戴？  
不可以。严禁携带各种无线通讯工具，包括智能手表、运动手环。

湾区新闻部主编/责编 文倩/美编 刘苗/校对 林霄