

2025.6.13

星期五 乙巳年五月十八

今日8版 第8807期

全国数字出版转型示范单位

今日下午4:00到6:00 中考考点开放

星报讯(记者 祁琳) 2025年合肥市中考即将到来,合肥市教育局发布提示,今日下午4:00到6:00中考考点对考生开放,考生可凭准考证进入考点,但不得进入考场,看考场时手机、手表等不得带入考点。

据悉,考前,考生要根据天气变化、交通状况提前谋划好出行方式和交通路线。准备好准考证、2B铅笔、0.5毫米黑色签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必要的考试用品。语文学科可携带正版学生字典,道德与法治和历史科目可携带教科书等材料。

考试当天,考生应尽量提前到达考点。除英语科目外,各科在开考后15分钟禁止迟到考生进入

考点(英语科目考试6月16日上午8:20禁止考生进入考点)。如果考生准考证丢失可直接前往考点,告知送考教师或考点工作人员,在考点学校打印准考证副本。另外,根据考试期间的天气情况可能会使用空调进行降温,考生可携带一件薄外套以备不时之需。

为加强考试管理,确保考试公平公正,中考所有考点均配备智能安检门,实现对手机等通讯设备的有效拦截。进入考点时须通过智能安检门、进入考场时会使用金属探测仪对考生进行安全检查。考生赴考时不要携带手机等通讯设备,尽量不要佩戴金属饰品,积极配合考点进行安检。各种无线通讯工具(如手机等无线接收、传送设备

等)、电子存储记忆记录设备以及涂改液、修正带(含透明胶带)、手表或其他计时工具等物品等不得带入考场,否则将被视为考试违纪。

考试期间,每考场均由监考员、流动监考员和视频监考员协同监考;所有考场均实行全覆盖、全时段监控录像,后期录像回放将作为认定考试违规的依据。

同时,需要注意的是,中考期间,各类诈骗信息频发,广大考生和家長务必提高警惕,认准官方渠道获取成绩查询、志愿填报等信息,不轻易相信“考前押题”“内部名额”等虚假信息,保护好个人信息和财产安全。

中考冲刺! 请查收“健康护航锦囊”

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 王昭军 江薇) 又是一年中考时,如何让孩子以最佳状态走进考场?6月12日,安徽省儿童医院(安徽省妇幼保健院 复旦儿科安徽医院)儿童急诊科副主任护师非晓艳给出专业、实用的护理解决方案。

心态崩了? 家长先做“定海神针”

非晓艳表示,家长首先要管理好自己的焦虑情绪,避免过度施压。为孩子营造轻松、支持的家庭氛围,多倾听、少唠叨。鼓励孩子进行适度运动、听音乐或采用深呼吸等简单放松技巧。

若孩子情绪波动剧烈,可寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助。记住,稳定和和谐的家庭环境是孩子最坚实的后盾。

夜猫子如何“秒睡”? 考前睡眠秘籍

充足且高质量的睡眠对考前冲刺至关重要。非晓艳建议家长帮助孩子建立规律作息,晚上10至11点入睡,早上6:30至7:00点起床。睡前1小时避免剧烈运动、使用电子产品和思考复杂问题,可尝试热水泡脚、喝杯温牛奶助眠。

营造安静、温度适宜的环境、辅以舒缓的音乐、按摩门神穴、内关穴、合谷穴每个1~2分钟。若短暂失眠,不必过度恐慌,放松心态更重要。

吃错全白搭! 考前饮食安全红线

饮食安全是重中之重!非晓艳建议,考前及考试期间在家烹饪,选用新鲜卫生的食材,确保食物彻底煮熟。若需点外卖或在饭店吃,务必选择资质齐全、卫生状况良好、孩子常吃的熟悉店家,避免尝试新店或生冷、油腻、刺激性食物。

注意营养均衡,适量补充优质蛋白(鱼、蛋、奶)和富含维生素的蔬果,保证饮水充足。

高温考场“应急术”:防中暑全攻略

非晓艳支招,考生穿着宽松透气的棉麻衣物或速干衣。准备降温贴,方便随时贴敷降温。适量饮用绿豆汤、淡盐水或自备的凉白开解暑,切忌一次性大量饮用冰镇饮料。

如果发现考生有头晕、恶心、心慌等轻微中暑症状,也不要慌张,立即让考生转移至阴凉、通风的地方,降温贴贴敷降温,饮用凉开水或淡盐水补充水分和电解质。

全国第二!

安徽省食品农产品认证证书1.2万余张

02·政务资讯

长三角消保委联盟发布 “618”网络购物消费提示

05·综合新闻

A股3400点 上演拉锯战

08·证券市场