

# “双减”后首次中考明日开考 南安3.6万名考生赴考



■本报记者 林超连 王菲娜  
李想 文/图

2022年中考省级统一考试安排在6月25日—27日举行。今年，南安将有3.6万名考生走上考场，接受“双减”后首次中考的检阅。

记者从南安市招生考试办公室获悉，今年，南安共设考点20个，共有3.6万名考生参加中考。其中，九年级1.6万余人，设考场554个，这部分考生将参加语文、数学、物理、化学、英语、历史、道德与法治、体育与健康基本知识考试；八年级近2万人，设考场670个，这部分考生将参加地理、生物考试。考试科目全部实行书面闭卷笔试形式。其中，《道德与法治》科目与《体育与健康基本知识》考试同场合卷进行。

最近这段时间，各大考点的准备工作陆续就位。中考安全平稳涉及公平公正，事关每位考生切身利益。记者获悉，在各考点，南安各相关部门已做了不少前期准备工作，除了对全市考点保密室的检查、整改和“回头看”工作外，还将对全市外语听力播放系统进行检查指导。

在考生备考上，南安各学校也在有条不紊地准备当中。在鹏峰中学，每间教室都贴有各类励志标语，教室黑板上写着中考倒计时的提示牌……考试一触即发，你争我赶的备考气氛弥漫在教室内。

鹏峰中学副校长王锦章告诉记者，临考前，学校非常注重学生心理的疏导，学校老师会多与学生沟通，加强心理疏导。“为了让学生以一个良好的心态去应对考试，我们还加强对学生应考细节的指导，并建议考生每天晚上十点半洗漱入睡，学习节奏也尽可能向中考时间靠拢。”

“作为标准化考点，学校也做了各类应急预案，并对有可能出现的突发状况进行演练。考试期间，我们还会在考场外提供中草药汤剂，供学生饮用。”王锦章表示。

记者了解到，为了让考生以最好的心态迎接中考，最近这段时间各学校也组织了大型的心理减压团辅活动，给同学们做心理疏导。

## 中考寄语



同学们，转眼间你们迎来了人生的第一次大考。三年的辛勤耕耘，即将迎来收获的季节。在这个考场上，一切都是你们自己。希望你们遇难不慌，遇易心要细，相信自己，你们永远都是最棒的！

——泉州师范学院附属鹏峰中学校长 林金途

## 迎战中考 这份攻略请收好

**中考在即，考生如何从容应对？**作为后勤的家长，又该如何从饮食、情绪调节等方面，给考生最大的支持。记者采访了营养及心理专家，给家长和考生呈上高考攻略。

### 饮食 忌大补，以清淡为主

中考马上就要到了。迎考的紧张情绪会降低孩子的食欲，家长们变换花样给孩子做美食，但是又害怕突然变换口味，孩子肠道不耐受，容易导致腹泻、腹胀甚至食物过敏等问题。

记者从南安各中学及各医院临床营养中心了解到，近期有不少家长咨询的主要问题，都集中在如何通过饮食增强考生身体免疫力和记忆力，如何调整孩子的作息时间，让考生全力以赴迎考等问题。

对此，泉州师范学院附属鹏峰中学教师、泉州市教育“领航团队”首批学员、泉州市政治学科带头人卢华建议，在饮食方面，中考生应以清淡为主，不宜吃辛辣油腻和冷冻食品，避免吃坏肚子。特别提醒家长，由于近日高温潮湿，食物和烹饪物品发霉指数很高，因此厨房烹饪物品要注意清洗消毒，菜品要注意保鲜和检查，避免霉变而影响身体健康。

除保证主食外，可让中考生适当补充蛋白质含量较高的食品，如瘦肉、鸡

蛋等，可以提高脑细胞的活跃度，让大脑更灵光。在生活作息方面，应尽量像平时一样，晚上及时上床休息，不因“开夜车”而影响第二天正常的考试状态。

国家二级营养师郭清珍持同样的观点，她提醒，考前及考试期间，切忌盲目给考生进补，近日天气转晴，气温逐渐升高，考生在保证营养的基础上，饮食应以清淡为主，不应刻意在考试期间改变饮食习惯。

在郭清珍看来，中考这几天有的家长绞尽脑汁，变着花样给孩子做一些平日少见的东西来吃，甚至“大补”，其实大可不必。她表示，如果平日饮食清淡，考试期间突然做很多不一样的食品，在无形中会加大考生的压力。

家长只需考虑在食物多样化方面适当改善即可，不要引入平日没有吃过的很多新食物。新食物因为平日没吃过，可能存在过敏、不耐受、胃肠不适、犯困等问题，往往适得其反。如果实在要做点新花样慰劳孩子，不妨等到考试之后。

“中考期间孩子的饮食不要刻意去改变。如果孩子之前饮食清淡，你就按照清淡来搭配，如果之前有定期补充营养，也可以一直保持。”郭清珍表示。

### 心理 别把焦虑传导给孩子

面临大考，做好心理调适也是非

常重要的。在卢华看来，无论哪个层次的考生，考前都会有一程度的紧张焦虑感，这些都属于正常现象。

但部分中考生可能偶尔会有心慌、头脑空白或难以入眠等现象，此时就应该进行必要的心理调适。“比如可以适当降低自己中考的心理目标，让自己更自信；比如可以练习运用一些常用的心理放松方法，如‘大脑放松操—鸣天鼓’或‘呼吸放松法’，都是简单易学又有效的方法。”卢华表示。

在具体的备考心理调适上，南安市教师进修学校心理教研员、南安市未成年人心理健康辅导站负责人吕新鹏则认为，告别考试焦虑，家长很关键。

吕新鹏建议，家长在考试过程中要规避这几种情形。首先，考前不要对孩子做出一些非常规的举动。比如临考前大老远给考生送鸭汤、考试过程中家长请假全程陪同，这些非常规的举动，很容易触碰到孩子敏感的内心，向孩子传递焦虑。

在和考生的聊天过程当中，父母应该以倾听为主，如果孩子没有主动向你倾诉，建议家长也不要主动去关心。“家长越‘不作为’，越像平常一样效果可能会更好。”

在吕新鹏看来，有的父母心疼孩子，不让孩子做任何与学习无关的事，尤其是考试期间，恨不得把有营养的饭菜都留给孩子吃，还会经常询问和过度满足孩子的生活需求。这样全面的照顾反倒会给孩子带来心理负担，考试成了孩子唯一的焦虑源，会被放大和突显。

吕新鹏建议家长，中考期间，孩子自己的事尽量让孩子独立完成，这样才能给孩子带来正常面对考试的稳定感和信心。

此外，考试结束后，家长在和孩子相处时，不要频繁暗示孩子，类似于“中考很重要，有可能会影响你的一生”或者“考不好不要紧，爸爸妈妈不会怪你”这样的话尽量少提，而应该给孩子积极的心理暗示：中考只是生活的一部分，以平常心应对即可。

三年磨剑，今朝试锋芒，号角已经吹响，新的人生起点，在如火的六月等待着你们。“春风得意马蹄疾，最是金榜题名时。”相信你们挥洒的汗水能饱满六月丰收的果实，相信你们三载春秋的拼搏苦战能嘹亮六月归航的凯歌。

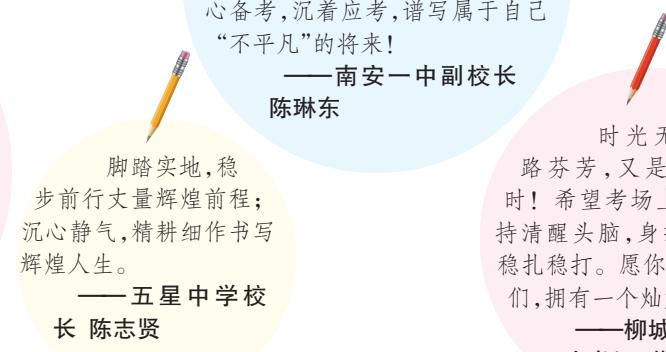
——新侨中学校长  
陈志刚



鹏峰中学初三学子进入最后冲刺。

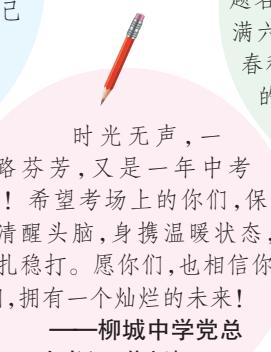
把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。希望学子们认真对待复习过程和考试过程中的每一项细节，精心备考，沉着应考，谱写属于自己“不平凡”的将来！

——南安一中副校长  
陈琳东



时光无声，一路芬芳，又是一年中考时！希望考场上的你们，保持清醒头脑，身携温暖状态，稳扎稳打。愿你们，也相信你们，拥有一个灿烂的未来！

——柳城中学党总支书记 黄新辉



明日，3.6万名考生就要踏入中考考场。这些考试注意事项，送给即将踏入考场的你。

1. 考生应于6月24日，根据考点安排，错峰、有序熟悉考场，接受考风考纪和诚信考试教育以及疫情个人防护知识培训，并参加外语听力试听。

2. 中考前一晚，清点考试用品，将准考证、无封套橡皮、数学用具、学习用品等放入透明袋子。把这些东西放在明显的位置，避免第二天出发前忙于寻找，影响心情。

3. 考试期间尽量休息好，不要熬夜，功课只需适度温习即可。

4. 出发前，把准考证和必备用具再检查一遍，考场违禁品如手机、手表、电子手环、计算器、涂改液、修正纸、与考试内容相关的材料，以及具有发送或者接收信息功能的物品，千万不要带。

5. 记好每场考试时间和进场时间。

6. 到试卷的第一件事是检查试卷是否完好，有无缺漏页。然后填写准考证号和姓名，不要急于动笔答题，先把试题整体看一遍，心中有数，考起来才知轻重缓急。

7. 考生所有答案必须答在答题卡上，写在试卷上的答案一律无效。答题时请记得选择题部分一定要用2B铅笔填涂；非选择题一定要用0.5毫米黑色签字笔书写。不规范用笔会影响扫描效果。

8. 选择题做完之后，建议先涂答题卡。避免最后时间匆忙，涂错或涂串行。

9. 做大题时一定要先认真读题，至少读两遍再作答，避免涂改。有错的地方，如果是一个错字，划一条斜线就可以了，如果整个大题错了，打一个叉。不要涂得一片黑，试卷乱七八糟可能得不了高分。

10. 依序答题，先易后难，各个击破，增强信心。不要先把注意力集中在偏题难题怪题上，那会让你陷入僵局。请注意，时间嘀嗒，正在飞逝！

11. 交卷之前，浏览全卷，再次确认考卷上的个人信息是否填写正确；看是否所有题目都答了，是不是按要求做了，有没有弄错题号的。

12. 字迹太丑，考试是要吃亏的！所以尽可能要书写清楚工整，尤其是作文。

13. 如果在考场上觉得身体不适，发生晕场、疾病等情况，应立即举手示意监考老师。