

事关中、高考

无锡考生家长请注意

6月24日下午,我市召开2020年招生考试工作委员会全体成员会议,对我市高考中考工作进行再部署再落实,要求以最高标准、最严要求抓紧、抓实高考中考各项工作,全力确保高考中考安全平稳实施。会议通报了今年我市高考中考准备工作的有关情况。



- 高

考

方

面
- 2020年,全市共有21971名考生参加高考。

高考考点安排

今年共设置考点17个,考场765个。

无锡城区6601人,设231个考场

市一中 41个考场
辅仁高中 40个考场
市北高中 31个考场
六高中 22个考场
青山高中 37个考场
梅村高中 60个考场

江阴市5542人,设190个考场

南菁高中 50个考场
江阴一中 56个考场
要塞中学 34个考场
江阴二中 50个考场

宜兴市3740人,设129个考场

宜兴中学 37个考场
宜兴一中 46个考场
阳羡高中 16个考场
宜兴二中 30个考场

锡山区2249人,设78个考场

天一中学 78个考场

惠山区2504人,设86个考场

锡山高中 86个考场

滨湖区1335人,设51个考场

太湖高中 51个考场

高考时间安排表

日期 科目 时间	7月7日	7月8日	7月9日
上午	语文 9:00—11:30 (文科考生考试时间另增加30分钟)		物理、历史 9:00—10:40 (两门科目同时开考)
下午	数学 15:00—17:00 (理科考生考试时间另增加30分钟)	外语 15:00—17:00	化学、生物 政治、地理 15:00—16:40 (四门科目同时开考)

中考时间安排表

	7月12日	7月13日
上午	语文 9:00—11:30	数学 9:00—11:00
下午	物理与化学 2:00—4:10	英语 2:00—3:40

中

考

方

面

2020年,全市共有51506名考生参加中考,比去年增加3791人。考试日期定于7月12、13日两天,考试用时:语文150分钟、数学120分钟、英语100分钟、物理与化学130分钟。

(无锡教育)



@考生家长!

这有一份考前饮食全攻略

中考和高考临近,很多考生家长最近都在为考前饮食发愁,考前时间如何给孩子补充营养?孩子复习太晚可以吃夜宵吗?今天,给各位家长带来了一些“考前饮食建议”还有一些营养膳食供家长选择,一起来看看。

吃好早餐

不仅要每天吃早餐,而且还要吃好早餐。研究表明:早餐的营养会直接影响上午的学习效率,包括短暂记忆力、逻辑思维的能力、创造性思维能力。

保证优质蛋白质的摄入

建议多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等。这些食物不但含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。

多吃新鲜蔬菜和水果

蔬菜水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,更重要的一点是,它可增加脑组织对氧的利用。

适当吃些粗杂粮

如红豆、绿豆、糙米等食物中含有丰富的维生素B1和膳食纤维,维生素B1本身对增进食欲能起到很好的作用,还可以帮助大脑利用血糖产生能量,使大脑更好地学习和工作。

“熬夜”复习时可以吃夜宵

考生临考,晚上复习一般较晚,加餐也很正常。各位家长在准备夜宵时,要做一些易于消化、清淡的食物,如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。另外需要注意的是,吃完夜宵不要马上入睡。

适时适量喝“提神”饮品

考试前喝一杯茶或咖啡可以让自己保持清醒头脑,但晚上复习时尽量不要喝,尤其是不宜喝浓茶、浓咖啡。浓茶及浓咖啡中含有较多兴奋神经的茶碱和咖啡因,引起过度兴奋或尿频会影响睡眠质量。

不可过分迷信“健脑品”

许多家长和考生吃“健脑品”的原因是寄希望于“万一有作用呢?”事实上,除了平时刻苦学习和知识的积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。

(人民日报)

中、高考临近,父母如何成为孩子的心理稳压阀

面临中、高考这样的大考,孩子难免会有各种各样的困惑和问题,比如压力过大、焦虑紧张、心理疲劳、睡眠质量不佳、情绪敏感易波动等等。这个时候,家长要做好孩子的心理稳压阀。首先,父母要做好自身的情绪管理,对负面情绪的转化。比如因为对孩子考试的焦虑和紧张,努力打理好孩子的一日三餐,为孩子营造整洁温馨的家庭环境,

倍加珍惜与孩子的每一次对话等等。

帮助孩子缓解焦虑情绪?

- 1、转换视角,改变对焦虑的态度。焦虑是内心写给我们的一封信,它在悄悄告诉我们,我有多想做一个更好的自己。当孩子认识到这一点,他就意识到了焦虑的普遍性,就不会夸大焦虑的消极后果,对抗和克制是最耗费心理能量的。
- 2、躯体放松先于心理放松。每天保持适量的运动,适当进行深呼吸、冥想。
- 3、保持或增进亲子、同学、朋友间的沟通。沟通可以帮助孩子打开思路,找到新的视角和方法,倾诉有助于情绪的表达和释放。

4、找资源、找优势。到目前,孩子为考试已经做了一些准备,但焦虑的状态下他们往往聚焦于自己没有什么,父母则要帮助孩子找找他有什么、他目前已经做了什么,这会提升孩子的信心。

5、注意语言上的积极表达。焦虑和紧张时认知受限,难以完成对否定词语的转换和理解。我们告诉孩子“不要紧张、不要焦虑”,他没记住“不要”,只记住了“紧张”和“焦虑”。我们可以这样与孩子沟通:“大家在这个时候都会这样”“开始考试慢慢就好了”“你上次就做得很好”。

6、坚持制定每日计划,注重时间和行动的管理。我们可以建议孩子

每天列一个任务清单,只有具体的生活和学习行为有序,孩子的内心才会不急不躁。

越接近考试,这个心理稳压阀越重要,我们要适时引导孩子正确认识问题,发现问题有价值的一面,帮助孩子回忆他以往成功的经验,找到适合自己的方法,更不要忘记适时安抚孩子的情绪,给状态的调整一点时间。我们始终要让孩子清楚他不是一个人,爸爸妈妈会一直陪着他、支持他,在孩子成功时给予认可,在孩子经历挫折时给予保护,在孩子面对大考时成为他们最坚强的后盾!

(江苏招生考试)