

考生和家长,请注意这些高考前后的“大事小情”

教育部发布 2025 高考十问十答

2025 年高考在即。为更好地帮助广大考生了解考试的注意事项,教育部就考生常见问题作出“十问十答”和相关建议,提醒考生和家长注意这些高考前后的“大事小情”。

考生应如何规划赴考行程?

考前,请考生认真阅读、仔细核对考试时间、考点信息、考生须知等内容。特别是要牢记考试时间、考点位置、考场编号,同时结合考点考场位置、天气及交通等情况,合理安排交通工具,合理规划行程路线。

考试当天按要求提前到达考点,留足进入考点考场身份验证和安检的时间。出现紧急交通状况时,可就近向交通警察寻求帮助。

考生的衣着穿戴有什么需要注意的?

考生的衣着要符合当地招生考试机构的相关要求,建议不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等佩饰物品。同时,应根据当地的天气状况,注意增减衣物。

对于考生做好个人健康防护有哪些建议?

考生要做好个人防护,当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动,不去人员密集场所。同时,调整好心理状态,保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼,如有不适,要及时就医治疗,谨防因身体不适而影响考试。对于发热或者突发急病等考生,也不必担心恐慌,各地考点都制定了相应的预案。

赴考前需要检查哪些物品?

赴考时要记得随身携带好《准考证》和省级招生考试机构规定的有效身份证件等必要入场证件。同时,还要注意检查是否带齐省级招生考试机构规定的考试用品。自行打印《准考证》的考生,还应检查是否有《准考证》内容以外的字迹。《准考证》正、反两面在使用期间均不得涂改或书写。

进入考点(学校)一般有哪些要求?

进入考点时,要听从工作人员的安排,有序排队,保持一定间隔,不要将手机等违规物品带入考点。手机最好在赴考前提前存放好,也可在进入考点前交给带队老师、家长,或按照考点

规定要求存放。存放、领取手机时要听从工作人员安排,保持秩序。

进入考场(教室)一般有哪些要求?

进入考场时,将再次进行考生身份验证和违规物品检查,除省级招生考试机构规定的考试用品外,其他物品不要带入考场。进入考场后,要对号入座,将《准考证》和省级招生考试机构规定的有效身份证件放在桌上以便核验。

违反考场纪律会受到怎样的处罚?

考生要遵守考场规则和纪律,服从考试工作人员管理。考试过程中,考点除有监考员、巡考员等维护考试纪律、巡查考场外,考场内已实现视频监控系统全覆盖并全程录像,不仅在考试中专人实时监控巡查,考后也会对视频录像进行必要的回放。

一旦发现考生有违规或作弊行为,将按《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》确定的程序和规定严肃处理,并将记入国家教育考试考生诚信档案;

考试作弊将导致高考所有科目的成绩无效,并视情节轻重,给予暂停参加高考1至3年的处理,情节特别严重的,给予暂停参加各种国家教育考试1至3年的处理;

涉嫌犯罪的,按照《中华人民共和国刑法》《最高人民法院最高人民检察院关于办理组织考试作弊等刑事案件适用法律若干问题的解释》等法律规定,移送司法机关追究法律责任。

在高考中组织作弊,属于《中华人民共和国刑法》规定的“情节严重”的犯罪。

特别需要注意的是,考生如携带手机、智能手表、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场,无论使用与否,均将认定为考试作弊。考试过程中使用手机等设备拍摄试题、答题卡等,通过QQ、微信及其他网络平台发布信息、传播试题及答案,均涉嫌犯罪,将移送司法机关追究法律责任。

考试过程中有哪些注意事项?

考生作答时要沉着冷静,规范书写,确保字迹清楚、卷面整洁。同时按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题,写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案将是无效的,不得用规定以外的笔和纸答题,不要在答卷(答题卡)上做任何标记。考试结束信号发出后,立即停笔并停止答题。切勿将试卷、答卷(答题卡)或草稿纸带出考场。

网上关于高考的信息很多,如何辨别真伪?

请考生和家长认准官方网站、官方账号,涉高考信息以官方发布的为准,不要相信各类非官方宣传及承诺,以免上当受骗。

同时,不要相信所谓的“命题专家”的言论,更不要把宝贵的时间和精力浪费在所谓的“猜题”和“押题”上,切勿相信涉及钱财的相关信息。请考生和家长弘扬正能量,不造谣、不信谣、不传谣,共同营造风清气正、温馨和谐的考试环境,共同维护高考的公平公正。

考后应如何查分及获取志愿填报服务?

考后,各省级招生考试机构均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道,请考生和家长关注相关权威发布信息。

为进一步加强了对考生的志愿填报服务,2025年,教育部“阳光高考”平台及“阳光志愿”信息服务系统将优化升级,各省也将建立完善本地志愿填报服务信息平台 and 系统,努力为考生提供更加优质、更加便捷、更加全面的信息服 务。同时,教育部将组织各地各高校举办“2025 年全国普通高等学校招生云咨询周”活动,为考生和家长提供志愿填报咨询服务。各地各高校还将通过宣讲会、咨询会、短视频、网络直播、电视节目等多种方式组织开展系列志愿填报咨询服务活动,请考生和家长关注。

考生和家长如还有其他具体问题,可向当地的招生考试机构及学校咨询。

据新华社电

高考在即

这些解压方法要了解

专家提示

高考日益临近,考生出现紧张焦虑情绪属于正常现象

可以尝试通过科学的解压方法积极调节

规律作息,合理饮食,适度运动

保证规律作息,不熬夜
建议午休时长不超过1小时

合理饮食,均衡营养
避免摄入垃圾食品,避免过度进补

进行适度的户外运动,保证大脑供血供氧充足,有效释放不良情绪

适当放松,科学解压

听一些舒缓的音乐,做一些自己感兴趣的事。这有助于促进神经系统兴奋,提高学习效率

与同伴保持交流和沟通。同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持

可以尝试4-7-8呼吸法,即吸气4秒一屏息7秒一呼气8秒,重复3至4次

出现失眠状况,可以尝试这样做

用温热毛巾敷后颈或双手泡在45摄氏度的温水中

调整睡姿助眠,把枕头调低5厘米,侧卧蜷成婴儿睡姿

高考考生饮食“三要”“三不要”

专家提醒,考生考前饮食,安全卫生是首要原则

需要提醒家长的是,越是临近高考,越不要给孩子改变平常的饮食习惯

考生饮食注意“三要”“三不要”

“三要”

要饮食规律

一日三餐定时、定量

要饮食均衡

摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等

要饮食清淡

少油、少盐、少糖,烹饪方式避免煎炸和烧烤

“三不要”

不要狂喝咖啡

少喝浓茶、咖啡,建议优先选择其他提神方式,如少量饮水、吃水果、适当休息和适度体育锻炼等

不要大补特补

盲目进补可能导致上火、消化不良甚至引发胃胀等问题

不要吃得过饱

过量饮食会增加胃肠道负担,还可能引起血糖的快速波动,导致困倦、疲劳,影响学习和考试状态