

加油吧，考生！

我市4586名高三学子冲刺“新高考”

■本报记者 韩宇雯

又到一年高考时，带着憧憬和梦想，6月7日、8日，余姚4586名高三学子将奔赴155个考场参加考试。

2017年被称为“新高考元年”，首届新高考生的学考选考已全部结束，6月统一高考只剩下语文、数学、外语(含听力)三科目，高职单招单招为语文、数学两科目。

我市4586人报名参加高考

今年，我市共有4586人报名参加高考，人数较去年大幅减少。其中，普高有3410人报考，比去年减少1169人；职教有1176人报考，比去年增加72人。

放眼全省，今年高考报名考生较去年有所减少。据浙江省教育考试院统计，全省报名参加高考的人数为29.13万人，比去年减少5.5%。其中，普通高校招生报名25.01万人，比去年减少1.85万人；高职单招单招报名4.12万人，比去年增加2400人。

全市设3个考点155个考场

今年高考，全市共设置余姚中学、高风中学、职教中心学校3个考点，共安排155个考场。其中，余姚中学考点安排普通高校54个考场，高风中学考点安排普通高校32个考场，职教中心学校考点安排普通高校29个考场、高职40个考场。

参加普通高校招生考试的考生，余姚中学(含姚中书院)、二中、四中3所学校共计1594人在余姚中学考点，三中、八中、高风中学3所学校共计954人在高风中学考点，五中、七中、职教中心学校、五职校4所学校共计862人在职教中心学校考点；参加高职单招单招的考生，职技校、二职校、职教中心学校、四职校、五职校、卫校6所学校共计1176人全部安排在职教中心学校考点。

6月6日下午3时至3时45分，各位考生可进入考场内，熟悉考场环境。

430余名监考人员培训上岗

高考期间，我市设立考务组、监控组、医疗卫生组、保卫组、后勤服务组、保密组等工作组，3个考点分别设主考1人、副主考2人及以上。考点实行主考责任制，主考对考点的考试管理、安全、保密、考风考纪等负领导责任。

430余名监考人员由余姚中学、高风中学、职教中心学校老师及阳明、凤山、兰江、梨洲4个街道的小学老师等组成。监考人员由考点随机编排，执行直系亲属、



轻松面对高考。(资料图片)

记者 苏英英摄

科目与时间表	
2017年普通高校招生全国统一考试 6月7日 上午9:00—11:30 语文 下午15:00—17:00 数学 6月8日 下午15:00—17:00 外语(含听力)	2017年浙江省高等职业教育招生考试 6月7日 上午9:00—11:30 语文 下午15:00—17:00 数学

高三教师、学科“三回避”政策，确保每个考点有2个及以上学校的考生参考，每个考场有一名小学老师监考。

6月6日，各考点将对全体考务工作人员进行系统的考前培训，明确分工、落实岗位职责，熟悉考试实施程序和指令、考试突发事件处理办法及应急预案等，人人签订工作目标责任书。

诚信应考，考生须持“双证”入考场

据市教育局高招办主任孙申乔介绍，为了确保2017年高校招生考试顺利进行，根据浙江省统一要求，我市建立了考区组织机构，由副市长王安静担任考区主任，同时明确下设机构各自职责，共同做好考试各项工作。

全市155个考场均为标准化考场，全程实行视频监控，并配备了无线信号屏蔽仪、无线信号探测

仪、金属探测仪等设备设施。为杜绝替考等作弊行为，今年，考生须同时持准考证、身份证才能进入考场，两者缺一不可。考试过程中如出现突发事件，将严格按《国家教育考试突发事件应急处置实施办法(暂行)》和《浙江省高考突发事件应急处置预案》规定和程序，及时上报、统一指挥、快速反应、果断处置，力争把损失或影响降到最低。

市高招办提醒考生，教育部修订后的《国家教育考试违规处理办法》加大了对考试违规舞弊行为的处罚力度，如“携带具有发送或者接收信息功能的设备”，不论考生是否属主观故意与使用，均将被视为作弊而取消各科考试成绩。因此，考试时，考生切勿将手机等非考试用品带入考场。

武警押运，高考试卷安全保密

安全保密是高考招生工作的第

一要务。高考试卷一律采用专车运送，并配有包括武警在内的专职运送人员。试卷领取完毕后，专车直接抵达市高招办保密室，途中运送人员不准兼办其他事务，做到人不离卷、卷不离人。整个运送过程均有监控设备全程监控，确保试卷安全万无一失。

市高招办保密室硬件设施已完成全面检查，实现监控全覆盖。高考期间，保密室实行24小时值班制，5名值班人员明确各自职责，相互监督，做到全天候监管。各考点试卷采用专车专人考一科、领一科、回一科，由市公安局巡特警参与，确保试卷传送过程实行无缝衔接。

多部门联动，为考生保驾护航

为确保考试安全、顺利进行，高考期间，我市教育、公安、卫生、电力、气象等部门各司其职，强化道路交通安全监管，增派专人在重点时段疏导考点周边的来往机动车辆，确保考生顺利参加高考；卫生部门将做好高考期间的卫生防疫及检查工作，指导、督促考点学校做好医疗、救护、应急准备工作，保障考生安全；食品药品监管部门将做好河姆渡宾馆、通用宾馆等考生食宿点的餐饮监管工作，严把食品安全质量关，严防群体性食物中毒事件发生；环保部门将组织力量对考点周边一切可能发出噪声干扰考生正常考试的生产项目加强监管，确保考试期间安静有序；供电部门将在考前对市区供电线路进

行全面检查，确保考试期间各考点、考试机构和居民点的电力供应。

同时，考点周边各社区将做好宣传、禁止居民在考试期间装修施工、大声喧哗、燃放爆竹等。

“三位一体”招生人数较去年增加

“三位一体”招考以学生学业水平、综合评价和高考成绩三方面的内容为考核标准。今年，省内地方属43所高校“三位一体”计划招生6700余人，比去年略增；北大、清华、浙大等8所高水平大学在浙“三位一体”计划招生1500余人；39所高校高职提前招生计划1.49万余人，比去年约增700人。

为避免优质资源浪费，保障考生的选择机会，北大、清华等7所高校“三位一体”招生的初审合格者已于5月27日进行网上确认。获得多所院校测试资格者，须自主确定优先录取顺序，高考成绩揭晓后，同时被多所院校拟录取的，按此顺序确定正式录取院校，并于6月25日前完成录取。

志愿填报和录取不分文理、取消批次

今年年初，2017年新高考招生

余姚新闻网阿拉社区“爱在余姚”助力高考

今年高考期间，余姚新闻网阿拉社区“爱在余姚”将继续为考生提供免费爱心送考服务，并在余姚中学、高风中学门口设立爱心服务点。如果您是考生家长，自己不方便接送孩子参加高考，请提前联系“爱在余姚”，以便给考生安排一对一司机。

的做法是，家长要把学习的主动权还给孩子，对孩子的考前复习不要多管，不要多操心。

●考前焦虑？试试这些妙招

失眠、闹肚子、常想哭、书看不进去……高考近在眼前，不少考生会出现这样的考前焦虑症状，这时候该怎么办？

每晚想象一下考试情景

考生可以尝试这样一种放松方法：在大脑中模拟想象考试的过程。可以在每晚睡觉前先模拟想象从自己进入高考考场，到发卷、答题、交卷的全过程情景细节，这就等于已是每天应考。等到高考那天，考生进考场时已有熟悉的情绪，也就不容易产生恐惧。

一边深呼吸一边数数

这也是一种可在临考前每天进行的“放松训练”。在吸气时，心里默念到20或者50，要注意数数，吸到你已吸不进去时再呼出来，要延长呼吸。

现在考生不需要担心复习不进去，应该告诉自己，已付出过大部分努力。最近的作息应尽量保持原来的节奏，突然打乱作息时间会影响精神状态。

倡议书

广大市民朋友：

高考是所有孩子人生的重要转折点，牵动着千万家庭的心。为考生营造一个安静舒适的考试和休息环境，是家庭、学校、社会共同的责任和义务。

为此，我们倡议：

考生家长——

在考试期间，望各位家长多抽时间陪伴孩子，给他们温暖；多跟孩子说说话，给他们减压。如要驾车接送考生，请在送完考生后，务必及时驶离考场。

市民朋友——

请在小区和楼道放轻脚步、不喧哗，给孩子充足的睡眠。

需驾驶私家车的朋友，请尽量选择远离考点的道路，必须经过考场周边时请不要鸣喇叭。

相关场所——

考试期间，各考点周边地区的商店等经营性场所请不要使用高音喇叭，商贩朋友请不要大声叫卖。

考试期间，请不要在考场周围区域进行产生环境噪声扰民的作业。

当孩子们为未来挥洒汗水和青春的时候，让我们共同努力，用实际行动助力考生安全出行、顺利应考、正常发挥。在高考来临之际，祝孩子们考试顺利！祝广大市民朋友幸福安康！

余姚市高招委办公室
2017年6月2日

志愿填报和录取规定已向社会公布，采用不分文理、取消批次，分普通类、艺术类、体育类三类进行。

普通类平行录取，实行专业平行志愿，分三段填报志愿和录取，分段线各按实考人数的30%、60%、90%确定，在高考成绩发布时一并公布。投档时以考生符合所填报志愿的选考科目范围为前提，根据考生高考总分，实行1:1投档。

普通类提前录取，实行传统志愿。其院校及专业范围与往年基本相同，变化在于取消了批次，原三个提前批合并为一个；所有符合条件的一、二、三段考生在规定时间内一并填报志愿，投档录取分段进行。

自主招生等，因新高考专业平行志愿不再有院校投档线，故自主招生、高水平艺术团、部分高校专项计划的优惠办法，调整为一段线上增加一定分值，达到要求者予以录取。根据招生院校确定的录取标准，在普通类提前录取的最后一天单独投档。已填报志愿但又放弃的考生，只能参加普通二段及之后的录取。高水平运动队招生，文化成绩原则上不低于普通二段分数线的65%，安排在普通一段专业平行志愿前投档。我省体育特招生的文化成绩要求不低于普通二段分数线的75%，安排在体育一段前投档。



“爱在余姚”招募爱心志愿者、爱心司机及愿为此次活动提供爱心备用车辆(本次爱心车辆分为流动车辆和应急车辆两种)、帐篷、矿泉水、盒饭的爱心企业。报名请联系：丽娜18658478716，或直接加微信(备注高考报名)。



5月26日晚，余姚三中举行高三学生毕业典礼暨助力高考音乐会。全校学生、高三段教师及部分家长齐聚延庆书院，共同欣赏独唱、吉他、独舞、二重唱等精彩演出。

余姚三中传媒特色班自创办以来，教育教学品质日益提升。今年，有20名学生通过浙江省普高艺术类专业统考，5名学生通过浙江传媒学院艺术类专业校考。

记者 韩宇雯 通讯员 张珊摄

相关链接

●“舌尖上的高考”：考前该吃啥

高考临近，除了集中精力复习，还应该重视营养，因为营养是学习和健康的物质基础。所以在饮食上，家长和考生自己一定要有所注意。

一日三餐吃啥？

早餐直接影响着考生上午学习的效率和体能。营养充足的早餐应该包括谷类食物、动物性食物、奶类或豆制品以及蔬菜水果。

午餐晚餐的食物要多样，注意选择富含优质蛋白质的食物。鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物含有丰富的优质蛋白质，还含有丰富的矿物质和维生素。

新鲜蔬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，还可增加脑组织对氧的利用。这类食物可帮助消化，增加食欲。

注意清淡饮食，足量饮水

油炸、油腻的食物不易消化，会增加消化负担，导致分布到大脑的血液相应减少，影响大脑的工作效率。因此，考生应该不吃或少吃含脂肪高的油炸食品。

夏天出汗较多，容易导致体内

缺水，影响考生的学习效率，所以，要督促考生多喝水。

●考前如何“校准”生物钟

最后几天里，应该如何安排作息，确保以最佳状态迎接高考？

专家建议：提前48小时“校准”生物钟

早上7时：起床，听音乐，适量做慢跑等有氧运动。

高考考试相同时间段：在9时至11时30分和15时至17时30分，可以根据考试节奏做一套难度不大的模拟试题。

中午：安排大约1小时午睡。

晚饭后：做适量放松运动，然后在相对安静的环境里，全身松弛坐下，闭上双眼，调节好呼吸韵律。一般持续10至20分钟，就可以帮助人暂时从紧张的复习中解放出来。

●家长要做到四个“不要”

高考生即将走进考场，家长们也开始忙活起来了，可是家长如果帮忙过了头，就会好心办坏事，加重孩子的心理压力，妨碍孩子的正常发挥。

不要期望过高

当家长以一颗平常心对待孩

子，就会发现孩子身上更多的闪光点。到了这个时候，孩子掌握的知识基本已成定局，短时间内不可能有质的飞跃，家长把期望降下来，实事求是地设定目标，心里就会多一分坦然。

不要唠叨过多

家长要练就一个功夫：在孩子高考前几天，学会管住自己的嘴。聊天时，如果孩子向你诉说困难或压力，可能只是一种情绪的宣泄。这时候你需要做的是，多贡献耳朵，当个好听众。

不要关注过度

作为家长，需要坚持的一个原则是：如果真爱你的孩子，就别太拿孩子的考试结果当回事，保持平常心，给孩子营造一个平常的学习环境和家庭氛围。孩子受到来自家长的平常心的感染，就会把考试看得淡些再淡些，面临高考就会处之泰然。

不要管束过严

家长要有一个明确的角色定位，孩子才是考试的主角，家长只能当配角。我们要相信，面对大考，作为主角的孩子对于如何学习自己心里是有数的。所以，最现实