

高考时间能否改为6月首个双休日？ 目前上海无调整高考可能和计划



高考遭遇端午调休，两天考试都为“工作日”，送考出行与通勤交通叠加，并受考场周边道路管控影响，有关部门预测，高考两天申城会引发较大范围的严重拥堵。与此同时，高考时间能否改在双休日进行的声音再起，但记者获悉，上海无法调整。

本报记者 刘昕璐

适逢工作日或严重拥堵

根据上海市城乡建设和交通发展研究院预测，6月至7月本市将进入梅雨季节，加上晴热高温天气增多，车辆故障和事故数量将有所上升，道路运行状况受到明显影响，可能会出现数天较大范围的严重拥堵现象。同时，高考期间（端午节前），送考出行与通勤交通叠加，并受考场周边道路管控影响，会引发较大范围的严重拥堵。

据介绍，今年高考时间为6月7日（周五）和6月8日（周六）。端午小长假安排是：6月10日（周一）至12日（周三）放假3天。因端午节放假调休，高考时间均为工作日。由于考场周边部分道路实行交通管制，以及早、晚送考车辆与城市上下班通勤交通叠加，高考期间，本市将会出现较大范围的拥堵现象。

高考日期可否调整为6月首个双休日

近几年本市高考期间的交通问题越发凸显，社会各界对其的关注度亦日益高涨。不少人发问：高考可以因为气候因素提前1个月进行，为何就不能因为交通问题再略做调整，将其挪到双休日呢？

高等教育专家、21世纪教育研究院副院长熊丙奇就明确建议，把高考日期从每年的6月7日、8日调整为6月的第一个双休日，有利无弊。“就像公务员考试、研究生入学考试一样，安排在双休日即可。”

熊丙奇说，把高考挪到双休日，交通状况将优于工作日，而且很多市民在双休日可以减少不必要的外出，或者改自驾为乘坐公共交通，能够为考生让行。

学生不纠结家长站两派

记者随机采访了一些考生和家长，大部分考生持无所谓的态度，倒是家长，有支持也有反对。

南洋中学一考生家长宋女士认为，双休日路况较好，这样赶路一定会比工作日的宽松些，而且家长不用特意调休陪考。晋元高级中学的考生方女士则也担忧，随着家庭条件的提升，许多家庭都有了私家车，万一大家都觉得双休日路况

好，都采取私家车送考的方式，恐怕交通只会更糟。

“大家都休息了，这是不是会反而助长家长陪考的社会风气啊！”吴先生也认为，还是固定的日子高考更合适，而且这也是一种富有强烈仪式感的成长纪念，“等到了老，某一天回忆起高考一下子就会记得是哪一天，多好！”

另外，还有一些教育界人士则主张，高考日期固定，更利于考试组织，一旦调整，会打乱固有的节奏。而且，对于考生和家来说，可能已经在时间概念上形成习惯，各有关部门也在全力保障高考有序安全进行。如果轻易改变高考日期，很可能会带来更多的问题。

目前无调整可能 出行留足时间

记者此前也从市教育考试院了解到，2003年后将高考日期从7月调整到6月，是经过大量论证、调研研究后的结果，综合考虑了多方面因素。如今，大城市高考面临的交通拥堵问题，只是一个因素，是否调整高考日期，还需要进行多方考量。而且，高考是国家级考试，任何一个城市都没有自行调整考试日期和科目的权限。另据了解，针对高考日期安排遇交通拥堵一事，教育部暂时亦没有将高考时间调至双休日的计划。

上海市教育考试院表示，今年会继续争取各方支持，确保高考安全。积极与环保、电力、交通、城建、水务、公安、无线电等有关单位（部门）联系沟通，各方加强协调配合共同“绿色护考”，为广大考生营造一个舒适、安静、公平的考试环境。针对可能出现的拥堵，本市招考部门也已商请公安、交通等部门特别要加强力量疏导考点周边道路交通秩序，保障车辆的正常行驶和考生的正常出行。

此外，遇到极端天气，如大雨、高温，或是自然灾害，都已经有了预案，已准备了冰块和降温器材。

市教育考试院仍然希望考生及家长最好提前了解考场到达路径，合理安排出行时间，避免因道路拥堵延误入场时间，同时，不能寄希望于现场有交警随时都在身边可以出手“护驾”。

提醒

高考期一天阴一天雨 气温平稳湿度较大

本报讯 记者 俞韩岭 据最新气象资料分析，受高空低槽东移影响，申城6月7日后期到8日有一次降水过程。高考期间本市以4-5级的东南风为主，气温变化不大。

6月7日白天为阴到多云的天气，傍晚到夜里转阴有阵雨，全天气温在22~27℃；6月8日全天则为阴有时有阵雨的天气，气温为22~26℃。因为6月8日本市有

6月7日 阴到多云转阴有阵雨 22~27℃

6月8日 阴有时有阵雨 22~26℃

离场时间不得早于考试结束前30分钟

本报讯 记者 刘昕璐 2013年上海市普通高校招生统一文化考试将于6月7日、8日举行。市教育考试院最新发出提示，请考生务必遵守考场纪律，并注意掌握好考试时的具体细节要求。主要如下：

考生必须凭“双证”即《准考证》和有效证件（有效证件含：居民身份证、社保卡、驾驶证、护照、军人证）按规定时

间和地点参加考试。迟到15分钟后不得进入考点参加当次科目考试（有听力考试的外语学科开考前30分钟组织考生进入考场，开考前15分钟起禁止迟到考生入场）。

考生不得将试卷、答题纸和草稿纸等考试用纸带出考场。考生交卷离场时间不得早于每门科目考试结束前30分钟。

专家提醒：考前别轻易“尝鲜”“进补”

专家表示：考前饮食应以清淡为主，忌食辛辣、油腻、生冷、刺激性食物。

不要尝鲜

不吃平时不吃的食物，如野菌、海鲜、路边摊，以防食物中毒或过敏。

增加一些富含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维的食物，如黑芝麻、核桃仁、花生、小米、酱拌瓜子、鱼肝油、燕麦、肉松、还有红枣、糯米、黄芽菜、金针菜、豆腐菜等，对增强记忆力有帮助。

不要大吃补

考试期间孩子身体情况复杂。

红日高升会动火，有燥口、燥、生火等，黄芽菜、鱼肝油、燕麦、肉松、还有红枣、糯米、黄芽菜、金针菜、豆腐菜等，对增强记忆力有帮助。

价值既丰富又全面，是理想“进补品”，但色色也热，且夏天吃太容易上火，有些体热的人如果经常食用很容易上火，反而会出现烦躁、失眠等状况。

新华社 图

饮食 考前不宜盲目进补 可吃适量巧克力

本报讯 记者 顾金华 高考在即，这两天应该给孩子吃些什么成了许多家长的一大心事。营养专家建议，尊重孩子平时的饮食习惯，注意饮食清淡是高考饮食最大原则，此时家长不宜给孩子经常更换食谱，更不应过多地增加营养，加重胃肠道负担。

第十人民医院营养科主任韩婷介绍，由于受心理因素的影响，不少考生考前心理压力过大，会引起食欲不振、消化不良等问题。这时家长应参照孩子平时的饮食习惯，在保证营养的前提下，尽量选择其爱吃的食物，切忌盲目改变食物种类。

考试期间学生体力消耗大，家长担

心营养不足，那么可以在饮食上做些少量变动。韩婷说，比方说要增加蛋白质的摄入，可以在早餐时添加个煮鸡蛋，或者一杯豆浆，但是不要做过大的变动。

针对不少考生爱犯困的问题，家长们都想知道是否可以用咖啡、饮料等饮品改善一下？专家表示，刺激性饮料在让大脑保持清醒和兴奋状态的同时，也会有影响注意力和专注力的副作用。高考期间考生最好不要多喝这些刺激性的饮料，而家长不妨为考生准备点巧克力、糖，用来提神，还能快速补充体力。

不少学生还有低血糖现象。对这样的考生，考试当天，可以适当喝点葡萄糖水。

心理 专家把脉：放松心情、应对突发

本报讯 记者 刘晶晶 刘昕璐 通讯员 宋珏 高考倒计时还有一天。记者昨天从12355上海青春在线青少年公共服务中心了解到，2013年轻松备考心理咨询热线3月份开设以来，共接电话130多个。近期的咨询中，高考前期心理如何调适成为考生和家长最关心的问题。而上海交通大学心理咨询中心副教授刘晔萍也为高考减压支招。

考前心理调适：顺其自然放松心情

即将参加高考的小徐最近总是睡不着觉，上厕所的频率也增加了，注意力难以集中，而且特别担心会不会遇上生理期。

对此，12355专家表示，老想上厕所是紧张时的正常表现。专家提醒考生，进考场前十到十五分钟最好上一次厕所，真正进了考场注意力转移到了做题上，就不会再有这种感觉。

高考前保证良好睡眠很重要，上海交通大学心理咨询中心副教授刘晔萍表示，“如果无法快速入睡，可以选择一些冥想音乐来听。”实在睡不着，就干脆起来看点轻松的资料，等有睡意时再睡。

至于女生担心的生理期，心理咨询师建议顺其自然。因为对考试的专注，其实影响并不会像平时那么明显，调整生理期的药物常常会引起身体不适，如果调不好反而弄巧成拙。

专家还建议家长，可以引导孩子适当宣泄，将压力外放出来。家长一定不要把紧张感表现给孩子。“总之，最平常、最简单、最自然的生活状态才是最好的。”刘晔萍说道。

首门语文考试：作文遇难字可换词

开考第一门科目就是语文，第一科考得好不好往往会影响到考生之后的心情。昨天，光明中学语文特级教师李新也对考生应对语文考试做出了自己的建议。

他建议考生开考后先完成默写，然后按顺序答题。不建议先写作文，如定要如此，建议作文时间不超过50分钟。

而对于作文，李老师说，首先要审题，看到作文题后，先回忆有没有写过类似的文章，不同又在哪里。如完全陌生，想想能写什么，怎样立意。“作文如果出现错别字，一般错一个扣一分，重复错的不重复扣，直到扣满3分为止。这里有一个技巧，对于不容易写对的字，比如笔画较繁的字，可以换另外一种说法，将它避开，就可以避免错别字发生了。”

应对突发状况：保持镇静，及时反映

市教育考试院专家表示，考试期间可能会遇到的突发事件分为两类：一类是个人自身因素的事件，如突然间身体不适；另一类则是非个人因素的事件，如试卷字迹不清、收音机故障等非正常事件。考生首先要保持镇静。然后及时向监考老师反映情况，并注意调整自己的心理状态。

考生在考场上有时候会因过度紧张而觉得不适，专家表示，此时考生应该先让自己平静下来；喝口水，闭目养神几分钟，深呼吸片刻；不要急于答题。若是腹痛或想呕吐，应及时向监考老师求助，不要选择硬撑。