

科学作息 夯实基础 调节情绪

2026高考——考前能量补给全指南



荧屏早知道

高考的钟声即将敲响。考前这几天应该如何度过?家长该如何为考生保驾护航?本报记者帮您梳理,助力学子以最好的状态迎接高考。

科学作息 校准应试生物钟

该阶段建议按照高考时段校准作息,强化9:00—11:30、15:00—17:30的专注力和对题目的反应速度。按照正式考试的心态和做题节奏,进行一次题目难度适中的自测,让身心提前适应考试节奏;每天午睡15—30分钟,让大脑充分休息和放松,确保下午的学习状态;考前不宜熬夜刷题,建议23:00前入睡,保证充足的睡眠。

夯实基础 理性看待分数

回归教材与错题本,梳理知识漏洞,规范答题步骤,争取把基础分稳稳拿到手。考前暴露问题是种幸运,每补一个漏洞,高考就多一分保障。

接纳焦虑 主动调节情绪

考前紧张是正常的应激反应,适度焦虑能提升专注力与反应速度,当你感到焦虑、心慌的时候,试试“4—4—6”呼吸法:用鼻子缓慢吸气4秒—屏住呼吸4秒—用嘴慢慢呼气6秒,反复做3—5次,能够有效缓解。每天给自己积极的心理暗示,以从容自信的状态迎接高考。

考试期间三餐需注意

考试期间的饮食要遵循清淡、

营养均衡的原则,忌生冷、油腻、辛辣食物。家长可提前制定食谱并进行适应性模拟,确保考生饮食安全与舒适。

遇到突发状况不要慌

遇到交通堵塞,考试可能迟到;保持冷静,第一时间求助交警或护考人员。可立即拨打110或122报警电话说明情况,或直接向路边执勤交警求助。

证件丢失:高考当天若发现证件丢失,应第一时间联系考点工作人员或老师,通过身份验证后可先参加考试,再尽快根据规定补办证件。各省市虽流程略有差异,但均设有应急通道保障考生顺利应考。

答题前需要做什么

进入考场后,通过调整呼吸缓解紧张,平静下来后,适当观察考场环境。拿到试卷后,核对试卷完整性,然后通览全卷,预判难度分布,做到心中有数。

临场答题技巧

全局规划,合理分配:通览全卷,预估各题难度和耗时,避免因局部难题耽误整体进度;精准审题,抓住关键:画出题干中的关键词(如“原因”“作用”“对比”等),注意隐含条件(如单位、取值范围);科学检查,果断取舍:优先修正计算错误,避免轻易改答案;时间不足,争基础分:快速完成剩余题目的关键步骤,争取“步骤分”。

每科考后的正确态度

考一科扔一科,莫纠结!不纠结已考科目,无论上一科发挥如何,考后立即将注意力转向下一科,提醒自己“每一科都是新的开始”;避免对答案或讨论细节,考后同学间交流易引发自我怀疑和焦虑,干扰后续考试状态;调整学科思维,考后间隙可通过快速翻阅下一科的核心知识点(如化学方程式、地理图表判读技巧)等方式,使自己尽快进入下一科的考试状态。

家长“护航”锦囊

1.如何做好后勤保障?调整家庭作息,帮助生物钟适应;做好应急包(备好身份证复印件、准考证复印件、备用眼镜、纸巾、饮用水、藿香正气水、小包装巧克力及少量现金等)。

2.如何进行沟通?孩子如果问父母“如果考不好怎么办?”这个时候最好认真、诚实地与孩子共同面对这个问题,告诉孩子无论怎样要尽力,只有这样,将来才不会后悔自责。考试结束后,家长不要急于询问孩子考试情况,尊重孩子的意愿,避免追问。

3.如何应对考前突发情况?家中提前准备些常用感冒药、退烧药、肠胃药等,轻微症状可遵医嘱服用,多喝温水、多休息;若症状重,及时就医,告知医生考试情况,需尽量选择不影响精神状态的药物。

记者 常健

滨海机场至黄骅班线结束试运营

6月8日起恢复标准票价50元 发车时间不变

天津滨海机场客运站于2026年3月15日开通了至黄骅城市航站楼方向的长途客运班线,目前为期两个多月的试运营圆满结束。自2026年6月8日起,该线路票价将由试运营优惠价40元恢复至标准票价50元,班线运营班次、发车时间及服务站点保持不变。

该线路实行双向对发运营模式,全程运行时长约1.5小时。具体发车时间为:黄骅城市航站楼往天津滨海机场客运站方向每日6:00、8:00、10:10发车;天津滨海机

场客运站往黄骅城市航站楼方向每日12:10、15:10、18:30发车,旅客可根据航班时间合理规划出行。

该线路开通初期为吸引旅客、推广站点服务,推出试运营优惠价40元。随着线路运营日趋稳定、客流逐步常态化,按照运营方案,优惠政策正式终止,6月8日起执行标准票价50元。目前,线路车辆、站点服务、票务系统均已完成全面优化升级,能够持续为旅客提供安全、便捷、舒适的客运服务。

该班线是京津冀地面客运联动的重要组成部分,有效打通了黄骅及周边区域前往天津滨海机场的“最后一公里”。后续将根据客流变化动态优化运力、调整班次,不断完善城市航站楼服务功能,畅通区域综合交通网络,服务京津冀旅客便捷出行。

天津滨海机场客运站咨询电话:022-24906275

黄骅城市航站楼咨询电话:0317-5326788

记者 李梅旭 见习记者 李文博

6条道路通车 于家堡片区打通内部交通微循环

日前,天津经开区于家堡东半岛的融智路、融仁路、融圣路、汇通道、金海道、金滨道6条道路正式通车,这6条道路衔接聚龙湾小区、耀华中学校滨城学校、泰达岳阳小学等居民区与教育配套。作为经开区“站产城”融合的民生工程,该路网的开通缓解了新金融大道与永太路的通行压力,打通了区域内部

交通微循环,极大优化了居民日常通勤及学生上下学出行条件。

据介绍,本次通车道路的配套设施创新采用“多杆合一”模式,将传统的路灯杆、红绿灯杆、电子警察杆、交通标牌杆等设施科学整合为一体。该模式既满足了当前道路照明、交通管控、安全监管等基础需求,又通过预留5G基站、物联

网、车路协同等智慧化升级接口,成为城市数字基建的“神经末梢”。此举改变了以往道路两侧杆体林立、线路杂乱的情况,提升了道路空间利用率,保障了行车视线通透,塑造出整洁开阔的城市界面,以精细化、智慧化建设理念打造出宜居、韧性、智慧的城市道路样板。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

电视剧

■ 天津卫视

19:30 塬上风云(20—21)

蔡真告诉蔡保梓自己就是崔文魁的妹妹崔文佩。蔡保梓等人潜入军火库,炸毁所有武器弹药,又从日军的枪林弹雨中逃出来,此事震动了整个洛阳,松下下令封城大搜捕,誓要将蔡保梓等人铲除。蔡保梓掩护同伴闯出洛阳城,负伤而归,崔文佩细心为蔡保梓疗伤。上官鹰十分担心被崔文佩取代。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

小张和小于在一起,是小张主动追求的小于。两个人生活在一起后,小张觉得无论是情感上还是经济上,都是自己付出更多。她把母亲给她买的戒指都卖了,甚至为了给小于父母交保险、添置家电等,还在网上借了几万块钱。小于承认小张在经济上付出的更多,但是他觉得小张的脾气实在让人无法忍受。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

21:20 爱情保卫战

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:亲爱的孩子们

21:10 模唱大师秀

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的孩子我的家

19:00 强档剧场:尖刀出鞘

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:三叉戟

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

21:00 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:评剧《金娥》

明日 19:15 中华剧院

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 眼都青年相声剧场

(公家佳)