

思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整(汇总8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀作文范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇一

虽然因为疫情的原因导致了高考时间的延期，但随着时间的流逝，高考也将如期而至，在临近高考这一阶段中，小编认为考生和家长对于高考的认识不应该只停留在知识面这一块，对于心理调节这一块同样需要进行关注，因为这关乎到高考时候的状态，为此下面小编就高考前家长如何调节自己的心理和大家说说。

的成绩下降会不会给父母造成失望等，特别是这种的关键时刻，所以家长在最后辅导考生的时候尽量保持一个积极情绪气氛以及营造一个好的家庭气氛。

其次，小编并不建议各位家长用一些极端的手法来对考生进行激励，比如说打击、讽刺、反复性的对比等等，这种情形长久下来反而会给孩子营造出一种自卑心理，打击孩子的自信。

众所周知，良好的沟通是建立在一个双向平等的基础，而单方面的沟通更像是一种说教这并不是沟通，而很多家长在这方面的沟通就是这种形式，并且对于孩子的意见并不重视或者根本不理睬，因此长久下来孩子也就不沟通或者是出现现代沟等，所以在沟通的时候，家长应该注重孩子言行之后的要求和需求，不要随意的打断和批评孩子，更不要强加自己的意志，这样和平共处才能更加有效的沟通，也能在孩子

遇见问题的时候能够更好的引导。

在高考前的一切心理调节都是建立在好的饮食休息正常规律上，因此每天的饮食和睡眠都要相对充足，特别是睡眠这方面非常重要，这是直接关乎着第二天复习效率，而很多考生都比较喜欢搞一些突击训练，特别是熬夜通宵复习，这其实是一种非常不好的习惯，除了影响身体，还降低复习效率和耽误第二天的复习，毕竟晚上的复习效率是远远没有第二天的复习效率好的，所以高考前夕的时候，考生一定要给自己保持一个好的休息和饮食习惯，家长也可以多多监督。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇二

10月8日，教育部考试中心下发的《关于2019年普通高考考试大纲修订内容的通知》。通知指出了2019年高考的具体修订内容!以下是相关的消息!

本次修订的主要内容有：增加了中华优秀传统文化的考核内容，完善了考核目标，调整了考试内容。9门学科中，除英语和思想政治内容不变外，其他7门学科的考试内容都有所调整。

为适应高校对新生基本能力和综合素质的要求，语文中增加中华优秀传统文化的考核内容，将“文学类文本阅读”和“实用类文本阅读”作为必考内容;数学中增加数学文化的内容，减少选考模块“几何证明选讲”;物理将模块3-5列为必考。

甘肃省教育考试院常务副院长王爱平认为，“高三老师和考试要密切关注考纲的变化，一些科目变化比较大，选考内容都发生了变化。”他表示，省教育考试院将会同省教科所、省教编中心等单位尽快对今年考试大纲变化进行研究，给学校提供复习指导。

1. 现行考试大纲规定的2个选考模块分别为“文学类文本阅读”和“实用类文本阅读”，要求学生从两道选考题中选择1道作答。2019年的考试大纲，取消选考模块，“文学类文本阅读”和“实用类文本阅读”均作为必考内容。

2. 在“古诗文阅读”部分增加了“了解并掌握常见的古代文化常识”的考查内容。

1. 在现行考试大纲三个选考模块中删去“几何证明选讲”，其余2个选考模块的内容和范围都不变。

2. 考生从“坐标系与参数方程”“不等式选讲”2个模块中任选1个作答。

现行考试大纲规定的6个选考模块分别为“历史上的重大改革”“近代社会的民主思想与实践”“20世纪的战争与和平”“中外历史人物评说”“探索历史的奥秘”和“世界文化遗产荟萃”。

修订后的考试大纲删除选考模块“近代社会的民主思想与实践”、“探索历史的奥秘”和“世界文化遗产荟萃”，其余3个选考模块内容和范围都不变，考生从3个模块中任选1个作答。

现行考试大纲规定的3个选考模块分别为“旅游地理”、“自然灾害与防治”和“环境保护”，学生从3个模块中选择1个模块作答。

修订后的考试大纲，删去“自然灾害与防治”模块。考生从“旅游地理”和“环境保护”模块中任选1个模块作答。

考试内容没有变化，但对学科“获取和解读信息”“调动和运动知识”“描述和阐释事务”“论证和探究问题”四项能力考核目标的解析内容进行了修订完善，进一步明确考查要

求。同时，考题会强调德育导向和社会主义核心价值观引领作用的发挥。

现行考试大纲规定的4个选考模块分别为选修2-2、3-3、3-4和3-5。

修订后的考试大纲，选修3-5的内容列为必考，删去了选修2-2的内容，其余2个选考模块的内容和范围都不变，学生从中任选1个模块作答。

现行考试大纲规定的4个选考模块分别为“化学与生活”、“化学与技术”、“物质结构与性质”和“有机化学基础”，学生从4个选考模块中选择1个模块作答。

修订后的考试大纲删去“化学与生活”和“化学与技术”，从后2个模块中任选1个模块作答。

在考试大纲中删去选修1中“植物组织培养”的内容；选修1中增加“某种微生物数量的测定”以及“微生物在其他方面的应用”；选修3中“基因工程的原理及技术”调整成“基因工程的原理及技术(含pcr)”□

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇三

在高级中等教育阶段，思想政治品德方面有突出事迹的应届毕业学生，从可在其高考成绩基础上增加20分调整为加10分向高校投档。受到全国、自治区表彰奖励的见义勇为的应届、往届毕业考生可在其高考成绩基础上增加20分调整为10分向高校投档。

在服役期间荣立二等功(含)以上或被大军区(含)以上单位授予荣誉称号的退役军人考生，由可在其高考成绩基础上增

加20分调整为增加10分向高校投档。

自谋职业的退役士兵考生，可在其高考成绩总分的基础上增加10分向高校投档。

参加技能考核获“优秀”等第的高职对口招生考试的各类别考生，由可在其高考成绩基础上增加20分调整为增加10分向高校投档。

蒙古族、达斡尔族、鄂伦春族、鄂温克族、俄罗斯族考生，可在高校投档分数线下降低10分投档，由招生高校审查决定是否录取。

归侨、华侨子女、归侨子女和台湾省籍考生，可在高校投档分数线下降低10分投档，由招生高校审查决定是否录取。

此外，烈士子女考生，可在高校投档分数线下降低20分投档，由招生高校审查决定是否录取。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇四

食物当中，牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄还有番茄柑橘香蕉等，能够有效缓解心理紧张还有压力，可以把这些食材灵活运用孩子的一日三餐中，孩子越是没胃口，家长做饭越要用心，花点心思多变换饭菜花样和风格，从色香味全方位诱惑和增强孩子的食欲。通常情况下、酸甜、茄汁、酸辣和黑胡椒口味的比较受孩子们的欢迎。这个问题需要根据自己孩子的口味喜好，量身定制。

保健品质量参差不齐，保健品市场也不是很规范。青春期的孩子，从食物当中自然摄取营养就足够了，不建议用保健品。另外，买好多保健品给孩子补，这样势必会加重孩子的心理负担。

4、考试之前有哪些食物是要特别注意不能给孩子吃的呢？

不新鲜不保险的食材、辛辣刺激的、生冷硬、油腻的、不好消化的还有平常孩子并不常吃的食物，都不要吃，考试之前尽量不要改变孩子的饮食习惯，尽量选用新鲜好食材，主选常见的、有利于消化吸收的蔬菜、水果、瘦肉、鸡蛋豆制品和五谷杂粮。

5、早午晚餐怎么搭配会比较合理呢？

早餐要做到营养全面，满足孩子一上午的用脑和体力消耗，主食、肉蛋奶或豆类任选一、蔬菜水果任选一，最好加点坚果；午餐要做到荤素搭配，包括蔬菜、肉类海鲜豆制品和主食，硬菜一般放在午餐；晚餐相对清淡，选择便于消化吸收、不影响晚上复习和睡眠质量的。

提神的食物还是选择自己感兴趣的食物，甜食、坚果、水果、酸奶都可以啊，关键还是要提高睡眠质量。长期喝咖啡，对睡眠是会有影响的，越是睡得不好，越不建议多喝咖啡。

7、可以多喝一些什么汤比较有营养呢？

新鲜的鱼汤、豆腐汤、蔬菜汤还有牛羊肉或者鸡肉做的汤都很好，营养而且便于吸收。

只要吃好饭，吃饱饭，饭菜当中主食淀粉类还有肉蛋奶蔬菜的摄入足够，肯定没问题。有意识地吃点抗饿的食物，另外不放心可以随身携带巧克力啊。

9、老师，孩子会有失眠的情况，应该多吃些什么东西可以助眠？

食物当中，牛奶、小米、大枣、蜂蜜、核桃还有全麦食物，都有利于帮助睡眠。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇五

导读：5月11日，省教育考试院下发《四川省2017年普通高校招生实施规定》，明确数学(文、理)、理科综合(物理、化学、生物)、英语将不再使用我省自主命制试卷，而是采用全国卷。在录取批次上，由2016年的6个批次调整为5个批次。具体内容请看如下信息，想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生考试网！

6月7日9:00—11:30，语文;15:00—17:00，数学;6月8日9:00—11:30，文科综合/理科综合;15:00—17:00，外语。

文史类考生考语文、数学(文)、外语、文科综合(含政治、历史、地理三个科目内容);理工类考生考语文、数学(理)、外语、理科综合(含物理、化学、生物三个科目内容)。语文、数学、外语科(含听力考试)满分均为150分，文科综合、理科综合满分均为300分;总分750分。

外语分英语、俄语、日语、德语、法语、西班牙语6个语种，由考生任选其中一个语种参加考试。

凡拟报考外语高校、系(科)、专业(含科技外语)的考生，除笔试外，还须参加外语口试。外语口试成绩满分为100分。外语口试工作安排在6月9、10日，由县(市、区)招考办组织进行。参加外语口试的考生应按县(市、区)招考办的规定报名。

普通高校除招收藏文一类模式高考考生之外的藏文专业，只招收阿坝、甘孜、凉山三州和平武、北川、石棉、汉源、宝兴五县的藏族考生，加试藏文;普通高校除招收彝文一类模式高考考生之外的彝文专业，只招收凉山、甘孜、攀枝花、乐山和雅安五市州的彝族考生，加试彝文。藏文、彝文的加试成绩满分均为100分。藏文、彝文的加试时间安排在6月9日上

午9：00-10：00。

成绩复核 全国统考和省级统考答卷的评阅由省招考委统一组织，高校单独组织的招生考试答卷的评阅由各高校组织。全国统考和省级统考各科全部实行网上评卷。由省教育考试院制定网上评卷实施方案，并组织做好答卷的扫描工作。

考生成绩由招生考试机构逐级通知到考生本人，不公布。对成绩有疑问需申请复核的考生，于6月25日12：00前到县(市、区)招考办登记。成绩复核结果由招生考试机构逐级通知考生本人。

志愿填报 高考志愿安排在通知考生成绩之后填报，其中本科提前批志愿填报截止时间为6月24日17：00，其余本科志愿填报截止时间为6月28日12：00，专科志愿在7月5日12：00前完成填报。

对口招生的职教师资和高职班志愿均在6月28日12：00前完成填报。

本科第一批、本科第二批、专科批的平行第一志愿投档前，省教育考试院根据公布的招生计划数和高校报送的调档比例，向各有关高校进行模拟投档。高校报送的调档比例原则上控制在105%以内，未报送调档比例的，首次模拟投档一律按照105%进行。高校根据生源情况与省教育考试院协商确定调阅考生档案的要求，并根据模拟投档情况在正式投档前完成计划调整、确定调档比例，确保符合录取规则的调档考生能够录取。

当所有高校在我省规定时间内确定调整计划数和调档要求后，省教育考试院进行平行志愿投档。平行志愿只实行一轮投档，不补投。未完成的招生计划实行征集志愿补充生源。

录取工作按照本科提前批国家专项计划、本科提前批、国家

专项计划(不含本科提前批国家专项计划)、地方专项计划、本科第一批、省属院校免费师范生普通类本科、本科第二批、专科提前批、专科批的批次顺序依次进行;同一批次内,如考生符合应予提前投档的多种条件,则按考生高校专项计划志愿、自主招生志愿、高水平艺术团志愿和高水平运动队志愿的前后顺序投档;本科第一批和本科第二批预科在该批统招和定向第一次征集志愿投档后录取,其它批次若同时有本(专)科(含定向)和预科计划,则按照本(专)科计划、预科计划、本(专)科计划征集志愿、预科计划征集志愿的顺序录取。

对每个批次未完成计划,采取公开征集志愿的办法补充生源。征集志愿后若仍有极少数学校完不成计划,经省招考委研究,若确须降分的,可在批线下适当降分。

今年,我省普通高校招生录取批次(不含艺术、体育类专业)调整为本科提前批、本科第一批、本科第二批、专科提前批、专科批共5个批次。

本科提前批录取院校包括:军队(武警)院校、国防生招生院校、公安院校本科、教育部直属师范本科高校、空军和民航招飞院校,香港中文大学、香港城市大学、香港中文大学(深圳),免费医学定向(本科)招生高校及专业,实施综合考核的试点高校及专业和其他有特殊要求的高校、专业。

本科第一批录取高校为教育部直属高校、“211工程”建设高校、部省共建的原部委属重点高校、经核准参加本批录取的高校和专业。本科第二批为除本科提前批和本科第一批之外的普通高校。

专科提前批录取院校为需要单独面试的定向培养士官试点院校、公安院校专科和航空服务专业专科,以及航海类专科和省属院校免费师范生专科。专科批院校为除专科提前批以外的所有高职(专科)院校和专业。

本科提前批和专科提前批分别设置1个第一志愿和2个平行第二志愿，本科提前批设置一个预科志愿；本科第一批、本科第二批、对口招生职教师资班和高职班均设置6个平行的第一志愿（按从前到后的自然顺序为a□b□c□d□e□f□以下类推），专科批设置9个平行的第一志愿（按从前到后的自然顺序为a□b□c□d□e□f□g□h□i□）本科第一批、本科第二批、专科批均设置6个平行的预科志愿；本科第二批和专科批各设置3个平行的藏文加试、彝文加试志愿。每个学校志愿内设置6个专业志愿和专业调配志愿。

关于艺术、体育类专业志愿设置方面，艺术类本科专业招生录取分为本科提前批和两个本科批次。艺术本科提前批为单独组织专业考试的教育部批准独立设置本科艺术院校及参照执行独立设置本科艺术院校招生办法的院校（专业）和省外单独组织专业考试的“985工程”及“211工程”院校（专业），内设1个学校志愿，学校志愿内设置1个专业志愿和愿否专业调配选项。艺术本科第一批为省内院校和认定我省专业统考成绩的省外院校（专业），内设9个平行的学校志愿，每个学校志愿内只能填报同一类别的专业，其中音乐表演类设1个专业志愿，其余类别设6个专业志愿以及愿否专业调配选项。

艺术本科第二批为其他单独组织专业考试的院校（专业），内设1个学校志愿，学校志愿内设置1个专业志愿和愿否专业调配选项。

艺术类专科专业招生录取为1个批次，内设9个平行的学校志愿，每个学校志愿内只能填报同一类别的专业，其中音乐表演类设1个专业志愿，其余类别设6个专业志愿以及愿否专业调配选项。

体育类本科专业招生录取为1个批次，内设9个平行的学校志愿，每个学校志愿内设6个专业志愿以及愿否专业调配选项。

体育类专科专业招生录取为1个批次，内设9个平行的学校志

愿，每个学校志愿内设6个专业志愿以及愿否专业调配选项。

艺术体育类考生在我省公布艺术体育类招生录取文化成绩控制分数线后填报艺术体育类专业志愿。

填报志愿时间安排6月28日17：00前进行。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇六

正确认识高考，确定合理的目标正确地认识高考，有助于我们进行针对性地复习。

高考是一种分层筛选型的考试，其目的就是将不同水平的学生分别筛选出来送往不同层次不同水平不同类型的高校进行学习。因此，高考试题有一定的区分度，一般而言，基础题40分，中档题40分，高难题20分。有的同学对高考试题难度估计过高，在偏、怪、难等题型上大做文章，结果忽视了对基础知识的掌握，在考试中小题不会做，大题也做不来。

根据高考的特点，高三学生一方面必须狠抓基础知识和基本技能，在此基础上，适当地加大练习的容量和难度，做到“以不变应万变”；另一方面要根据自己的平时的学习成绩和复习的情况，确立合理的考试目标。一些同学总是希望自己在高考时考出高分，把自己的“理想分数”定得过高，人为地造成自己心理上的紧张。其实考试最终还是要靠自己的综合实力，绝不是靠碰巧就能获得成功的，因此在高考中必须确定合理的目标，而不能盲目的把自己的考试成绩定得过高。

保持平常心，缓解考试焦虑

考试焦虑是一种临考前常见的内心感到紧张的情绪反应。

心理学中有一个定律叫做叶克斯—多得森法则，是心理学家叶克斯和多得森发现的。该定律描述了焦虑程度和解决问题的效率之间的关系，即二者之间的关系呈“倒u型曲线”：焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低，而中等焦虑时的效率最高。所以，适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。一般而言，考试焦虑是由各种压力 and 个人的性格等因素造成的。高三学生在复习中应该保持平常心，缓解考试焦虑。

这里介绍几种简单的方法供高三学生参考使用

(1)自我暗示法。暗示法是指通过语言或非语言的手势、表情等方式，来转移和改变某人某些不良情绪的一种心理治疗方法。缺乏自信是考试焦虑产生的一个重要原因，所以在考试前应暗示自己有信心，相信自己的能力，可以尽力考好。如考试前自己对自己大声说：“我一定会取得成功，我是最棒的！”，这样通过心理语言来调节中枢神经系统的兴奋性，从而使神经系统得到调节改善。

(2)放松训练法。所谓放松训练法是指通过循环交替收缩或放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的紧松程度，最终达到缓解个人紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。在放松时，可以松开所有的紧身衣物，轻松地坐在一个单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻松后靠，双眼闭上。整个放松训练按照由下而上的原则，从脚趾肌肉放松——小脚肌肉放松——大腿肌肉放松——臀部肌肉放松——腹部肌肉放松——胸部肌肉放松——背部肌肉放松——肩部肌肉放松——臂部肌肉放松——颈部肌肉放松——头部肌肉放松。放松动作要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态10秒钟左右，然后慢慢放松。使用这种方法并持之以恒，不仅能消除考试焦虑，而且能全面促进身心健康。

(3)呼吸法。呼吸法是让自己静下心来，排除杂念的一种自我调节方法。在放松时，我们闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进

行呼吸，吸气时，想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到脑部，再上升到头部，直到头顶“百会”处；吐气时，想像这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使人逐渐排除一切杂念，收到消除紧张、自我放松的效果。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇七

高考对于考生来说就是一场有关于人生的考试，关乎考生是否能进入人生更上一阶段的阶段。对此，考生的心里也会十分的忐忑、紧张。那考前如何调整自己的心理状态呢？下面就一起来看一下心理调整的有效方法吧！

考生考前紧张的原因各有不同，但也就那么几种。有的可能是父母的期望过高，导致考生心理压力过大，从而引发的紧张。有的则是考前太疲惫了，没有复习好，加上食欲变差，从而过度紧张。也有的是因为不够自信，不相信自己，老是觉得自己准备的不充分，从而紧张的。还有就是老是以及身边人夸大高考与前途的关系，从而令考生十分紧张的。

知道了紧张的原因，考生就可以进行调节了。如果考生是因为考前太疲惫导致的紧张，考生就需要调整自己的作息，保证自己有充足的睡眠时间，另外多补充营养，吃一些开胃且有营养的食物。如果考生是因为身边人夸大高考与前途的关系，那考生就不去想高考的意义，尽全力备考就行了，把自己的注意力放在复习的过程上面。此外，如果考生是因为父母期望太高从而过度紧张的话，考生就要和自己的父母好好的谈一谈，给自己减减压，告诉自己不要想太多。总之，对症下药，疏导自己的心情，不要让自己的精神紧绷着。

1、试卷还没做完如何处理？考生在进入了考场之后也可能发生一些突发状况，例如试卷没有做完，而考试就剩十分钟了。

那这个时间考生要冷静，可以把容易的、好得分的题先做。

2、弄脏了答题卡或损坏了试卷怎么处理？碰到这种情况，考生可以举手示意监考老师，报备情况，请求更换。监考老师核实确实需要换试卷或答题卡的时候，就会同意更换的。考生冷静应对就可以了。

3、发现试卷有缺页或字迹不清的地方该怎么办？考生如果发现试卷有缺页或者是字迹不清的情况，就需要马上跟监考老师说明情况，老师都会给考生更换试卷的。而为了避免写到一半发现这种情况，考生开始就需要好好看一遍试卷，检查一下。

2023年思想汇报高考 高考时饮食是否需要进行调整 精选篇八

很多人的苦恼都在于不理想的成绩。摆脱由此产生的焦虑绝非难事。要学会分析其中的原因，仔细想想，是事先没有认真复习、遗漏了本应记住的知识点，还是考试不够专心、没有审清题目，或者身体状况不佳、难以理清思路……不要因为几次考试不理想就完全否定自己，找出自身切实存在的弱点，然后据此对症下药，保证在以后的考试中不出类似的纰漏。

高考前怎么调整心态——摆正目标

名牌大学、重点大学是众多考生梦寐以求的归宿，很多人就把目标设定于此。目标高一点有它的好处，能带来强大的学习动力。但要注意，高考终极目标的设定是需要与自身实力相结合的，也就是说要从实际出发，给自己一个切实可行的奋斗计划，否则当结果与预期偏离太远，会造成巨大的心理落差，带给你严重的打击。要知道，我们在与别人赛跑，更是在与自己赛跑，超越自我，做最好的自己。

高考前怎么调整心态——少想结果

许多考生总害怕自己实现不了目标，担心高考会失利。如果一直把注意力放在对高考结果的预期上，必然会使自己陷入焦虑的泥淖，过度紧张，而没有心情去忙该做的事情。高考的成绩可不是靠凭空想出来的，当你投身冲刺复习时，请忘掉自己以往的成绩，相信自己，当初设定的目标是结合自身实力制定出来的，目标适当，只要用平常心来对待最后的冲刺就是成功，你一定能发挥出应有的水平。

高考前怎么调整心态——积极暗示

经常做积极的自我暗示，这会帮你迅速提高自信，可以在心里默念，也可以写张纸条放在桌子上，告诉自己“我能行”、保持沉着镇静。多做平时模拟考试中出现的错题，也是增强自信的重要途径。错过的题是你习惯性出问题的地方，利用最后一段时间，心平气和地研究这些错题，找出自身的薄弱环节，能避免在高考中白白丢分。