



明日高考，你准备好了吗？

本报结合高考相关政策，发出温馨提示

着装及考试用品怎么带？

不穿戴有金属饰品的衣服

按照规定，考生只能携带规定的证件和允许携带的考试用具进入考场。根据山东省高考准考证《考生须知》要求，考生赴考点时应准备好2B铅笔、书写用0.5mm黑色签字笔、橡皮等考试必需用品。考试入场的指定证件为准考证、有效期内的居民身份证件，港澳台考生可持港澳台居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证（五年有效期），不可将电子身份证件作为考试入场有效证件使用。

哪些不能带？按照山东省教育招生考试院规定，严禁携带手机等各类通讯工具、手表、电子存储记忆录放设备、发送接收设备、耳机、书包、学习资料、稿纸、涂改液、修正带、计算器、计算尺等规定以外的物品进入考点封闭区和考场。考生不要携带钥匙、充电器、磁卡、打火机以及金属制作的手镯、戒指、项链、发卡等物品，尽量不穿戴有金属装饰品的衣服、鞋帽等，避免反复安检，影响正常入场考试。

考生在赴考前应牢记考试时间、考点位

置、考场编号，6月6日下午4点30分后可

到考点提前看考场，根据各考点考场分布图

提前规划考试当天进考场路线。

高考冲刺

有暖有爱

明日高考开考，在“备战”的最

后时刻，老师们一直陪伴在学生身

旁，耐心指导，和学生们一起迎接属

于他们的最后胜利。

YMG全媒体记者 李京兰
通讯员 盖艳芹 摄



烟台三中高三四班生物老师于立强为学生答疑。



烟台三中高三三十班历史老师曲琰为学生答疑。

中高考期间，考生要注意饮食安全

少吃凉拌和生冷食品

就餐环境整洁的餐饮单位就餐，不吃街边小摊；食品的购买、储存、加工等过程要注意卫生安全问题；家庭烹制食物时一定要注意生熟分开；食物要现吃现做，不要吃隔夜餐；多采用蒸、煮、炖等烹饪方式，尽量少吃凉拌和生冷食品，以免引起肠胃不适。

多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养，建议每天至少摄入12种食物。以谷类为主食，辅以新鲜水果、蔬菜，同时适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质。根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》，考生每天应摄入：

谷薯类300~400克，并适当添加全谷物和杂豆；蔬菜类450~500克，水果类300~350克；畜禽肉类50~75克；水产品50~75克；奶制品300~500ml；保证每天吃1个鸡蛋。另外，三餐能量配比要均衡，早餐提供的能量和营养素要占全天的25%~30%；午餐占比30%~40%，晚餐占30%~35%。

备考和考试期间，避免改变考生日常饮食习惯和规律，不要尝试不常食用的食

材，避免在考试期间暴饮暴食或者突然大量进补，造成肠胃不适或过敏等。考生还

要注意补充水分。家长可以为考生备好凉白开或者绿豆汤来解暑。同时，要提醒考生尽量不要食用冷饮等，以免造成肠胃消化吸收功能紊乱。此外，充足的睡眠是使大脑保持良好运转的基础。考生最好十点前入睡，睡前可以喝一杯热牛奶，乳糖不耐受的同学可以喝一杯酸奶，奶类丰富的钙质有助于降低神经系统兴奋性，减缓紧张情绪，促进睡眠。睡前不要喝太多水，避免摄入浓茶或咖啡，以免晚上起夜频繁或提神过度而降低睡眠质量。

按下建筑施工“静音键”

中高考考试期间，芝罘区考点500米范围内禁止施工

本报讯(YMG全媒体记者 陆启飞 通讯员 孙元钦)2024年夏季高考即将到来，为给广大考生营造一个安全、安静、安心的考试环境，芝罘区住建局推进住建施工领域降噪减噪，按下建筑施工“静音键”。

近日，芝罘区住建局印发了《关于2024年中高考期间噪声管制的通知》，提前下发到各在建项目，要求他们严格按照通知要求做好停工前相关准备工作，做好安全隐患排查和培训教育。考试前期，对考点周边与城区内各施工单位的具体施工时间进行限制，除抢修、抢险、应急作业外，禁止城市建成区内午间12:00—14:00、夜间20:00—次日8:00期间一切产生噪声污染的施工作业。另外，要求在建项目在中高考考试期间(6月7日—10日全天)和中考考试期间(6月13日—15日全

天)，距离考点500米范围内各类工地禁止施工。

同时，为了做好中高考保障，芝罘区住建局建设事务服务中心组成两个专项检查组，以“四不两直”的方式对全区所有建筑工地是否落实中高考保障措施、是否存在噪声超标问题进行检查。工作人员严密监控考点周边在建工地，并安排专人通过数据监控系统实时监控，防止擅自施工、违规作业情况发生；对违反中高考期间建筑施工管理规定，擅自进行施工作业或发生其他违法违规事件的项目，将采取强制措施予以停工，并根据情节轻重依法依规严肃查处，并纳入企业不良记录档案，或开具整改通知单并移交芝罘区综合行政执法局进行处罚。



昨日，供电职工对涉烟台莱山一中高考考点的一座环网柜进行检测。高考临近，国网烟台供电公司对涉高考考点的供电设备和线路进行全面检测和维护，确保高考用电安全稳定。

YMG全媒体记者 唐克 摄

我市开展中高考专项卫生监督
为师生健康保驾护航

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 孙昊 胡芳欣)高考即将开考，为切实做好2024年中高考期间卫生安全保障工作，近日，烟台市疾控中心与牟平区疾控中心携手，对牟平区宁海中学、牟平一中开展市区联合专项卫生监督检查。

此前，烟台市教育部门也曾发布提醒，网上打印准考证功能在考试结束后关闭，建议考生考前保存电子版或多打印几份以备用。

在检查过程中，监督执法人员重点检查了学校环境卫生、饮用水安全以及传染病防控等方面，并深入学校食堂、宿舍、教室等区域，仔细检查了卫生设施、清洁消毒情况、饮用水源等，对学校的传染病防控措施落实情况进行了全面评估。

栖霞公安开启身份证办理“绿色通道”
在考点门口就可开具临时身份证证明

本报讯(YMG全媒体记者 刘晓阳 通讯员 张志旭)一年一度的高考又将来到，每年中高考期间总会有“小迷糊”找不到自己的身份证。如果考生尚未办理身份证或不慎丢失，身份证或身份证有效期已满，别担心，栖霞公安已为你们开启绿色通道！

2024年中高考在即，为保障考生们顺利参考，从即日起至中、高考结束，栖霞市公安局为广大考生提供办证“绿色通道”和错时、延时、预约服务，对广大考生优先受理、快速签发，全力护航中、高考。

预约办理、延时办理。即日起至中、高考结束，全市所

两所学校提供了卫生法规标准的技术性指导，帮助学校更好地理解和执行相关卫生要求。同时，提醒学校应进一步落实传染病防控和各项卫生管理制度，加强日常清洁消毒工作，确保师生健康安全。

针对检查中发现的问题和不足，监督执法人员提出了具体的整改建议和要求，并要求学校立即整改。牟平区疾控中心表示，将继续加强对学校卫生工作的监督与指导，确保中高考期间学校卫生安全，并在接下来的检查中，进一步加强对学校卫生工作的日常监督与管理，为考生营造一个安全、健康、舒适的考试环境。

有公安派出所户籍窗口开通预约和延时服务。考生可通过电话、警民微信群等预约办理居民身份证。

优先受理、提速制证。考生在临考前丢失居民身份证的，可就近到任一公安派出所户籍窗口申请补办，公安机关将优先受理、审核签发、第一时间制发；考生在申领正式身份证时，可同时申领临时身份证，临时身份证当场受理、当场制发。

便民服务、现场护航。考试期间，公安机关将在栖霞一中考点大门口设立便民服务台。丢失身份证件的考生，可在考点的便民服务台申请开具临时身份证件。

预约办理、延时办理。即日起至中、高考结束，全市所

牟平一中举行助力高考美食节活动
“食”力备考 高考必胜

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰 通讯员 于雪 邹芸霞)备战高考，营养先行。为给高三学子加油打气，以营养配餐助力高考，真正做到“食”力备考，牟平一中举行了助力高考美食节活动。

学校工作人员在餐厅入口处用红绳绑上大红的喜庆粽子，同学们进门时高歌跃起，头顶红粽，许下“一定(顶)高中(粽)”的美好心愿。

布展台中央，“鱼跃龙门”造型的展品吸引了全体师生的目光；展台上，一举夺魁、妙笔生花、紫气东来、前程似锦、力争上游等一道道精致的菜肴，尽显祝愿……

牟平一中党委书记鞠静寄语热情洋溢的高三学子们：“生活中的美好不仅仅在于目标达成的那一刻，更在于我们追求目标的过程中所经历的每一个瞬间。每一道菜都有其独特的味道，正如你们每一个人都有自己独特的才华和潜力。不论是学习还是生活，都要尽情享受过程，勇往直

前，坚持不懈，发掘自己的独特风味，你们一定能够烹饪出自己的人生佳肴！”

同学们备受鼓舞，大家齐呼：“2024，高考必胜！2024，我们必胜！”

口号声铿锵有力，响彻餐厅。这是同学们高考必胜的宣言，也是青春有为的呐喊。

学校领导还为同学们送上美味的蛋糕与诚挚的祝福。

享受美味之余，同学们也不忘在许愿墙上写下他们的心愿：“高考必胜！”“前行必有曙光！”“金榜题名待日归！”“2024，再现奇迹！”同学们在许愿墙前拍照留念。

学校还在餐厅一层开设了特色美食窗口，增加了薯香芝士堡、潍坊八大街炒饼、天水麻辣烫、清华烤鸭腿、焦糖奶油烤红薯、素烧鹅等特色美食产品。一份份精心准备的饭菜，为学子们提供丰富营养的同时，也寄寓着对同学们“不负青春好‘食’光，六月高考齐绽放”的美好期许。

今年高考适逢端午节
钟点房预订“静悄悄”

本报讯(YMG全媒体记者 杨健)本周五，一年一度的高考拉开正式帷幕。和去年不同，今年高考后两天适逢端午节，不少考生家长选择在假期全程陪伴子女考试。除去高考首日钟点房比较紧俏之外，往年考点周边“一房难求”的情况有所缓解，价格也变化不大。

“7号的大床房没有了，双床房还有一间，8号和9号的客房房型相对比较充裕，可以随时预订。除了询问房价外，家长最关心的是周边环境是否安静。”5日中午，记者来到福山路一家距离烟台一中考点不足百米的快捷酒店，前台工作人员告诉记者。显示屏上，7号大床房已经定完，但其他房型仍有剩余。“我们这家店离一中考点步行5分钟左右，往年高考期间基本上都能订满。从一个星期以前，就陆续有家长打电话订房，多数都是选择在打印准考证当天预定。”

和其他考点周边酒店情况，也大同小异。今年高考后两天适逢假期，家长们有更多的时间陪伴孩子，考试期间选择回家休息成为主流。

和往年相似，高考开考当