



码上看报



码上订报

事关2024年高考 教育部有最新指南

2024年高考在即。为更好地帮助广大考生了解考试的注意事项,教育部发布了考生常见的问题和相关建议,供考生和家长参考。

■考生应如何规划赴考行程?请考生认真阅读、仔细核对考试时间、考点信息、考生须知等内容。特别是要牢记考试时间、考点位置、考场编号,同时结合考点考场位置、天气及交通等情况,合理安排交通工具,合理规划行程路线。

■考生的衣着穿戴有什么需要注意的?考生的衣着要符合当地考试机构的相关要求,建议不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等佩饰物品。同时,应根据当地的天气情况,注意增减衣物。

■赴考前需要检查哪些物品?赴考时要记得随身携带好准考证和省级招生考试机构规定的有效身份证件等必要入场证件。要注意检查是否带齐省级招生考试机构规定的考试用品。自行打印准考证的考生,还应检查是否有准考证内容以外的字迹。

■进入考点(学校)一般有哪些要求?进入考点时,要听从工作人员的安排,有序排队,保

持一定间隔,不要将手机等违规物品带入考点。

手机最好在赴考前提前存放好,也可在进入考点前交给带队老师及家长,或按照考点规定要求存放。

■进入考场(教室)一般有哪些要求?进入考场时,将再次进行考生身份验证和违规物品检查,除省级招生考试机构规定的考试用品外,其他物品不要带入考场。进入考场后,要对号入座,将准考证和省级招生考试机构规定的有效身份证件放在桌上以便核验。

■考试过程中有哪些注意事项?考生作答时要沉着冷静,规范书写,确保字迹清楚、卷面整洁。按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题,写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案将是无效的,不得用规定以外的笔和纸答题,不要在答卷(答题卡)上做任何标记。



■网上关于高考的信息很多,如何辨别真伪?教育部会同有关部门和互联网平台开展了“点亮权威考试招生机构官网标识”专项行动,请考生和家长认准官方网站、官方账号,涉高考信息以官方发布的为准,不要相信各类非官方宣传及承诺,以免上当受骗。

■考后应如何查分及填报志愿?考后,各省级招生考试机构均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道,请考生和家长关注相关权威发布信息。为进一步加强考生的志愿填报服务,“阳光高考”平台将面向考生开放志愿填报信息服务系统,提供志愿推荐、选科指导、专业介绍、心理测评、就业去向及前景查询等服务。

(据央视新闻)

正餐尽量在最佳进食时间。日常生活中,三餐的最佳进食时间大概在7时、12时和18时左右。不管有没有考试,三餐都尽量安排在这3个时间点会比较好。

每餐都要食物多样,合理搭配,营养均衡。每餐都应该有主食、蔬菜,再搭配适量鱼禽肉蛋。根据《中国居民膳食指南(2022)》,18岁的考生们全天应摄入:谷薯类250-400克,添加适当全谷物和杂粮杂豆;蔬菜450-500克,水果300克左右;1个鸡蛋、150-200克肉类;相当于300-500克液体奶的奶制品。

别刻意喝咖啡、茶提神。为了提高考试成绩,考生们可能会考虑补充一些保健品或者依赖喝咖啡和茶来提神。其实,如果做到膳食平衡,保证饮食多样,食物中的营养成分已经非常充分,完全不需要额外补充保健品。而咖啡、茶对考生的影响比较大,平时如果没有喝咖啡、茶的习惯,突然喝了之后可能会心慌、更紧张、影响夜晚睡眠等,反而影响考试发挥。

保证良好的睡眠。学会沟通和交流,及时宣泄不好的情绪。比如听听音乐、看看漫画等,能够让人很快变得安静。也可以想象已经高考结束,高考以后美好的生活该如何度过。这些计划可以让人得到片刻放松,抽离高压的状态。

(综合人民网、健康中国)

高考期间,饮食作息攻略快收好

延长油田南泥湾采油厂:

长7油层组勘探取得战略突破

近日,位于南泥湾采油厂东部汾川-康台区块的南642井在经过压裂试油后,成功获得工业油流。这一发现不仅将南泥湾采油厂长7油层组的含油边界向东扩展了60余公里,实现了东西区域的连通,而且为油田的持续稳产提供了有力的资源保障,标志着南泥湾采油厂在勘探领域迈出了重要一步。

南泥湾采油厂历经47年的勘探与开发,现已进入中后期阶段。面对稳产难度逐年增大的挑战,寻找新的接替资源显得至关重要。为此,该厂将“高效勘探”作为年度重点任务,通过创新勘探策略和深化地质认知,不断突破技术瓶颈,在页岩油和致密油的勘探开发上取得了显著成果。

据了解,2023年10月,位于西部柳林-万花区块的南610井也取得了重大突破。该井在长7油层组进行压裂试油后,自喷原油达到110.16吨,并且在试产140天后仍能稳定日产油1.22吨,显示出地层能量充足、含水率适中、稳产时间长的特点。这一发现揭示了南泥湾柳林-万花区块长7油层组的地质甜点区,为未来的勘探工作指明了方向。

经过半年的深入钻探与老井复查,长7油层组在全区域内均显示出油气潜力。其中,西部7口探井和东部2口探井已获得工业油流,中部区域的钻探也显示出油气迹象,而南部和北部区域的测井解释同样表明了油气的存在。初步推



算,该区域的原地资源量超过千万吨,展现出极为广阔的勘探前景。

下一步,南泥湾采油厂将继续坚持“常非并重增储量”的战略方针,通过科学规划和科技创新,不断

推进高效勘探工作,深入挖掘资源潜力,为企业的持续高质量发展提供坚实的资源基础。

(刘畅 高雅 农业科技报·中国农科新闻网记者 张小雄)