

1290万人报名今年全国高考

教育部:严禁炒作“高考状元”,纠治奢华录取通知书、新生礼盒等不良风气

2026年全国高考报名人数为1290万人。教育部会同国家教育统一考试工作部际联席会议成员单位,统筹谋划、精心部署,指导各地扎实做好考试组织和考生服务工作,全力以赴实现“平安高考”目标任务。

以更高标准规范管理,全力保障安全平稳

周密部署,压实责任体系。要求各地严格落实考试安全主体责任,精心做好本行政区域内考试组织、环境治理、考风考纪建设等各项工作,构建覆盖预防、指挥、处置、善后等全链条安全责任体系。

严格管理,健全制度规范。强化考试安全管理制度体系建设,指导各地进一步加强安全保密、试卷运送保管、考务管理、听力考试、评分阅卷等各环节全流程工作规范,细化完善制度,严格操作规程,改进工作举措,全力保障考试招生公平安全、规范有序。

协同联动,强化应急处置。坚持防范在先、发现在早、处置在小,指导各地加强考前监督检查,

对印刷厂、保密室等关键部位和考点及周边全覆盖开展安全排查,确保风险问题见底清零、应急保障全面到位。提前研判地质灾害、气象风险形势,进一步完善工作预案,加强应急演练,提升涉考突发事件应急处置能力。

以更严要求打击舞弊,全力维护公平公正

深化考试环境治理。建立考前线索共享、考中联合执法、考后溯源查处的全链条工作机制。指导各地会同网信、公安等部门联合开展净化涉考网络环境、净化考点周边环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、治理涉考培训机构等专项行动,依法严厉打击各类涉考违法犯罪活动,积极营造和谐健康的考试环境。

防范打击高科技舞弊。指导各地深化考生诚信考试教育,进一步强化人防、物防、技防等措施,加强标准化考点建设,升级“智能安检门”,提高对手机、智能眼镜等违规物品检出率,严格入场安检规范,强化考场监考巡查,

积极推动智能巡查巡检,织牢织密考试安全防护网。

以更大力度宣传引导,全力营造良好氛围

加强政策宣传解读。聚焦考生家长关切,指导各地制定高考宣传工作方案,创新宣传方式和传播载体,积极运用电视、官网、官微、直播等方式,广泛开展形式多样的信息发布、政策解读、温馨提示、答疑解惑等服务工作,积极营造良好考试舆论氛围。

严肃招生宣传纪律。指导各地各校严格落实高校招生宣传工作纪律要求,严禁虚假宣传、违规承诺,严禁以任何形式炒作“高考状元”“高分考生”“升学率”。推动高校录取通知书回归“一页纸”,坚决纠治奢华录取通知书、新生礼盒等不良风气。

治理违规招生行为。要求各地认真履行属地监管责任,指导高校持续优化专业(组)设置,进一步加强和改进特殊类型考试招生工作。指导各地会同有关部门加大涉考涉招培训机构治理,坚决打击

虚假宣传、高价收费、组织诈骗或作弊、扰乱考试招生秩序等违法违规行为,切实维护考生和家长合法权益。

以更实举措优化服务,全力护航平安高考

强化综合服务保障。指导各地将考生服务保障摆在突出重要的位置,为盲人考生专门命制盲文试卷,为1.4万余名残障考生参加考试提供合理便利。扎实开展“高考护航”行动,精心做好考生出行、食宿、卫生、噪音治理、心理辅导等方面服务保障,积极营造安全、舒心、暖心的考试环境。

加强志愿填报服务。强化部省两级协同联动,优化升级“阳光志愿”信息服务系统,指导各地广泛开展线上线下志愿填报咨询活动。充分发挥中学主渠道作用,加强基层招考工作人员和中学班主任政策培训,指导有关省份面向欠发达地区县中学深入开展“阳光志愿”帮扶行动,推动志愿填报公益服务下沉到基层一线,助力更多学子圆梦高考。 据北京日报

考前保持最佳状态 这份指南收好

备考冲刺阶段如何保持最佳的身心状态?这份“高考运动指南”快查收。

运动方式 低强度、高效率

考生备考阶段,要以“激活身体而非透支体力”为运动目标,兼顾锻炼效果与恢复效率,推荐以下三类运动。

有氧运动:持续20分钟以上的有氧运动可促进内啡肽分泌,快速缓解焦虑情绪。推荐项目包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、开合跳等。

轻力量与柔韧性训练:考生久坐易出现肩颈僵硬、腰背酸痛不适。拉伸类运动可放松紧张肌群,改善血液循环;轻力量训练能增强核心稳定性,预防体态失衡。推荐项目包括瑜伽、八段锦、拉伸操等。

互动运动:互动运动,特别是球类运动,因击球时要直视来球,可促进眼球运动缓解视疲劳。同时,考生和同学、家人互动,有利于增强团队合作意识,既能通过肢体活动释放压力,又能借助交流缓解备考焦虑,形成“运动+情感支持”的双重正向循环。推荐项目包括羽毛球、乒乓球、毽子(多人)、和家人一起散步等。

运动节奏 早唤醒、午放松、晚舒缓

运动时机与时长选择直接影响学习效率与睡眠质量。建议考生按“早唤醒、午放松、晚舒缓”的节奏,科学安排运动时机与时长。早晨运动时长以10~15分钟为宜。早餐后进行轻度有氧运动(如快走、开合跳、高抬腿)。

下午运动时长以20~30分钟为宜。午休前或学习间隙,适合进行稍高强度活动(如跳绳、球类运动等)。

晚上运动时长以15~20分钟为宜。晚自习结束后,睡前1.5小时以前,以拉伸、放松(坐姿转头、猫式伸展、仰卧抱膝)为主,可使身心放松,促进睡眠。

需要注意的是,夏季炎热,活动量不宜过大,可根据自身状况选择适宜的运动方式。

运动提醒 充分热身,科学补水

若有充足的时间,每次运动前做半小时伸展运动最理想。若时间不允许,可在10分钟内做一套简短的伸展运动,缓解肌肉紧张和疲劳。进行强度稍大的运动前,两小时内不要进食,不建议吃膨化食品,运动前不要大量喝水。运动后,尽量不要喝汽水等饮料,喝白开水或1%的淡盐水可以祛热消暑;也不宜喝过冷的水,因为饮用过冷的水会强烈刺激胃肠道,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。

此外,运动后应当避免立即冲凉,建议休息30分钟后用温水沐浴。对于超过平常运动量的部位,可以自行按摩,加快乳酸代谢,减轻肌肉酸痛。

据央视

“高考必胜餐”上线,太有心了



学子们先过“高考锦鲤门”,再过“高考必胜门”。一步好运来,两步信心满

现代快报讯(通讯员 司璐璐 记者 李楠)6月3日中午,南京九中长江路校区与震旦校区,同时为全体2026届高三学子举行“高考必胜餐”活动。

在长江路校区,学生们以班级为单位,有序步入食堂。先过“高考锦鲤门”,再过“高考必胜门”。一步好运来,两步信心满。没有拥挤,没有喧闹,只有一张张坚定的脸和脚下沉稳的步伐。九中校长陈晓健说:“你们就是今年最牛的黑马!九中,势不可挡!”

同一时间,震旦校区的食堂里,气氛同样温馨热烈。副校长吴昊为学子们送上暖心寄语:“每一款美食都暗藏美好寓意:鲜香牛堡,寓意大家牛气冲天;酥脆鸡翅,期许你们展翅高飞;特制苦尽甘来柠檬茶,致敬大家数年寒窗深耕,祝愿所有耕耘皆有回响,苦尽甘来、圆梦考场。”

一食一味皆温情,满满皆是学校的真挚祝福。各科备课组长也倾情送上专属祝福,祝愿学子们平稳发挥、答题得心应手、心愿得偿。班主任与任课老师化身暖心

使者,亲手为同学们分发披萨与各类餐食,用温柔的陪伴、真诚的鼓励抚平学子考前焦躁,用温情暖意驱散备考的紧张。

“这就是人生中很小的一场考试,人生还很长,还有很多事情等待我们去发现。”对于即将到来的考试,高三学子张惜晨从容又淡定。当问及心情如何,她说非常平淡。也因此,大家戏称她为“淡定姐”。

问及考试后准备做什么?张惜晨说:“去旅游,和同学们一起玩,去尝试不同的风格。”最后,她祝福大家:“都能成为更好的自己,成为想要的自己。”

面对即将到来的考试,高三学子蔡宗原也非常乐观,他已经计划好考试后旅行缓解压力。考试前夕,他给自己加油鼓劲,决心不辜负这段时光。

活动现场还特设“逢考必胜”签字墙,高三学子们上前郑重签下自己的姓名与青春誓言,一笔一画书写初心、落笔镌刻必胜信念。简约的签字墙布满青春笔迹,既是学子们对自己的期许与鞭策,也是直面高考、奋勇冲刺的坚定宣言。



一食一味皆温情,满满皆是学校的真挚祝福
一笔一画书写初心,学子落笔镌刻必胜信念
现代快报/现代+记者 施向辉 摄
扫码看视频

