闽南日报

教育周刊

同心励学　成风化人

2022年5月26日 星期四
漳州市教育局　联办

漳州新闻网:http://www.zznews.cn
专副刊部　责任编辑/冯思佳 吴明晖
电话:0596-2599851
E-mail:mnrbjyb@163.com

漳州市教育局网站二维码　漳州教育微言二维码

2022年福建高考时间为6月7日至9日

漳州今年2.6万余考生参加高考

考生首场考试须提供48小时内核酸阴性报告

高考在即,闽南师大附中高三学子晨读时段正认真复习。　本报记者 严 洁 摄

本报讯(记者 陈晓云)5月23日,省高等学校招生委员会、省教育厅发布《关于做好2022年福建省普通高校招生工作的通知》以及《2022年福建省普通高等学校招生工作实施细则》,明确2022年福建高考时间为6月7日至9日。记者从漳州市教育局获悉,今年全市参加高考人数为26636人,考生人数与去年相比略有上升。全市共设13个考区,有27个考点,1188个考场。

据了解,此次芗城区设有漳州一中(西湖校区)、闽南师大附中(漳州二中)、漳州三中、漳州市第一外国语学校(漳州八中)、芗城中学5个考点,龙文区设有龙文中学、漳州实验中学2个考点,龙海区设有龙海一中、龙海二中、程溪中学、港尾中学4个考点,长泰区设有长泰一中1个考点……6月6日,考生熟悉考场,接受考风考纪和诚信考试教育。

考生须于6月3日至6日(上午8:00-12:00,下午3:00-6:00)持本人有效身份证到当地教育招生考试机构指定的地点,签领本人《准考证》,并提交以下3份材料:《2022年福建省普通高校招生全国统一考试考生诚信考试承诺书》,须考生本人签名;《考生须知》,须考生本人及家长签名;以及《福建省教育考试考生健康申明卡及安全考试承诺书》,并接受"福建健康码"核验。

与往年相比,今年高考要求做到"应考尽考、一个不落"。各地将高考组考防疫列入当地应对新冠肺炎疫情联防联控机制工作重点,按照"一考区一策""一考生一策"原则,分级分类周密制定组考防疫方案,完善突发疫情应急预案,做到"应考尽考、一个不落"。

此外,在高考成绩发布方面,我省明确规定,今年高考成绩由考生本人登录省教育考试院网站查询,除教育部规定的特定事项外,只能将考生的高考成绩信息提供给考生本人及有关投档高校,不得向考生所在中学及其他任何单位和个人提供。值得注意的是,考生如对本人高考成绩有异议,可在规定时间内(逾期不予受理),由考生本人向当地教育招生考试机构提出书面申请成绩复核,但不查卷。

防疫提示

14天内考生不离开报名点所在地

本报讯(记者 陈晓云)今年高考是在疫情防控常态化下组织实施的,为保障广大考生和考试工作人员的生命安全和身体健康,确保考试安全有序平稳实施,福建省教育考试院发出防疫提示。

首场考试要有48小时内核酸阴性报告

所有考生须提前实名申领"福建健康码",查询确认"福建健康码"为绿码、"通信大数据行程卡"为绿色状态。如有异常,应尽快核实并报告就读学校或报名点所在地县级招生考试机构。所有考生在参加首场考试时,须提供考前48小时内核酸检测阴性报告(电子版和纸质版均可)。

14天内不离开高考报名点所在地

省教育考试院要求,高考考生要在5月24日前(即提前14天)回到高考报名点所在地。从5月24日起至考试结束,考生及共同居住人须最大限度减少流动,不离开高考报名点所在地,不前往中高风险地区以及人群流动性较大的场所聚集。考生在平时出行中,如乘坐公共交通工具,须做好个人防护,坚持全程规范佩戴口罩,并做好手部卫生。

做好个人健康状况监测

考生应做好个人健康状况监测,每日测量体温并做好记录。若身体出现异常,须及时就医并第一时间向就读学校或报名点所在地县级招生考试机构报告。考生还应自觉配合就读学校、考点、当地教育招生考试机构做好身体健康监测和防疫检测。凡隐瞒或谎报旅居史、接触史、健康状况等疫情防控重点信息,以及在考试疫情防控中拒不配合工作人员进行防疫检测、询问、排查,造成不能按时参加高考的,后果由考生本人承担。如故意谎报瞒报涉疫信息,造成疫情传播或扩散的,将依法追究有关责任。

滞留外地的考生主动报告滞留情况

滞留外地的考生须遵守滞留地疫情防控政策,主动向就读学校或报名点所在地县级招生考试机构报告滞留情况。因考生个人原因,未主动报告滞留状态、滞留信息造假、拒绝配合就读学校或报名点所在地县级招生考试机构完成摸排信息,造成不能按时参加高考的,后果由考生本人承担。

心理辅导

放平心态 劳逸结合

高考临近,面对这一人生大考,不少考生都有不小的压力。压力的出现是正常现象,如何在最后一段时间做好考前的心理建设,正确处理压力,记者采访了部分家长和老师。

"原来让孩子走读,现在就让孩子寄宿,让她能够在学校好好复习。"在市民高先生看来,在最后的冲刺阶段,与其让孩子每天学校家里来回跑,不如住在学校来的好。每当周末下午,正读高三的小高同学回到家后,高先生都会做很多好吃的,然后让孩子想睡就睡想吃就吃。

"孩子的复习压力大,每次回家也就只有一个下午时间休息,与其在这段时间问她最近成绩怎么样?不如给她做好吃的,做好后勤工作。"高先生表示,一般回到家后,如果不是小高同学主动找他聊天,他都尽量不跟孩子谈起学习话题,避免无形中给孩子造成心理压力。

"同学们,高考前有压力是正常现象,我们要懂得正确对待压力,不要将情绪放大。"在漳州五中高三(3)班班会课上,班主任洪雪佳老师正在跟同学们进行心理辅导。除了开展心理辅导专题班会以外,洪老师还会私下跟压力大需要解压的同学单独聊天,排解他们心中的压力。

对于孩子心中的压力,洪老师建议同学们:"首先,高考前复习要注意劳逸结合,避免刷题带来的压力,适当放松。其次,要学会找人倾诉,比如老师、同学、家长等,倾诉最能排解压力。最重要的是在最后冲刺阶段做到作息规律,作息规律能够有效避免负面情绪的产生,同时也要注意身体健康,不要让小病影响心情。"

有些学生回家之后才会显现出自己压力很大,这时就需要家长给孩子进行心理辅导,排解压力。对于家长,洪老师建议在高考前一段时间,无论先前父母双方有什么矛盾,都应该做到家庭和睦,给孩子一个和谐良好的家庭环境;此外家长应该做孩子压力的排解者,而非施加者,不能给孩子定一个不符合实际的目标;在沟通上,也应当放下心态和孩子多沟通,让孩子将自己的压力抒发出来。"家长要懂得让孩子劳逸结合,不能因为孩子听了一会儿歌,就以为孩子没在复习,要换位思考,懂得孩子所面临的压力。"洪老师补充道。

到了最后的冲刺阶段,好的心态尤为重要,厦门双十中学漳州校区的林爱萍老师建议:"首先考生们要懂得接纳情绪,学会放松,并找到适合自己的放松训练,在复习间隙可以通过运动、听音乐等方式来放松;其次可以利用积极的言语动作进行自我暗示,调整自己的心态;当然同学们也可以找学校的心理老师做心理咨询辅导,让有专业经验的老师帮助你。"此外,林爱萍老师还给出了调整心态的二十一字建议——"直面担忧不害怕,顺其自然不纠结,一时一事不多虑。"

⊙本报记者 刘健宁

饮食建议

营养均衡 清淡为宜

"高考即将来临,在饮食方面,家长和学生需注意'食品安全''营养均衡''清淡为主'。"漳州市医院儿童心肺消化科主任林惠泉说,高考临近,他为考生和家长提出5点建议:一是注意食品卫生安全,要吃绿色安全的食物,最好现做现吃。尽量不食用卫生没有保障的摊贩制作的及外卖等食物;二是保持原有的饮食习惯,不要为增加营养,采购平时没吃过的东西。因为可能出现过敏或不耐受的食物导致身体不适。少吃生冷、冰冻的食物,不宜吃辛辣、煎炸的食物;三是补充营养,保证营养均衡,适当增加优质蛋白质食品,如牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼、动物肝脏等;四是饮食多样化。家长可自制绿豆汤供孩子消暑。可以改变烹调方式来加工主食和副食,添加一些新鲜的水果和蔬菜增进学生的食欲;五是食量要适中,吃到七八分饱为宜,因为吃得过饱会增加肠胃负担,抑制大脑皮层神经细胞的兴奋,影响大脑信息的传递。

"寄宿生在学校里,食堂会安排好合理的餐饭。走读生就需要家长一起提醒注意。"漳州三中高三年段长林国君老师说,首先要遵循规律。要稳定食谱,坚持日常饮食习惯,避免过饱过撑,规律定时进餐,少食多餐。少吃过于油腻、煎炸、熏烤、腌制和过甜食品,清淡为宜,避免消化不良,不迷信"健脑补品";其次要讲究卫生。注意饮食卫生安全,预防食物过敏和中毒,保证食材来源正规新鲜,加工过程生熟分开,现吃现做,避免生食冷食剩食,慎重饮用兴奋饮料给考生提神醒脑,如咖啡浓茶等饮品;第三要注意均衡。注重饮食均衡和多样化,主食上粗细粮搭配均衡,蛋、奶、鱼等蛋白质摄入均衡适量,尤其应适当增加新鲜蔬菜和水果,来增强食欲。

"考试那几天的饮食,最好不要与平时有太多的变化,平稳过渡比较妥当。"家住市区的吴常青先生家的孩子正在读大一,他告诉记者,孩子在高考期间,有可能会提出突然很想吃麻辣烫、奶茶、冰激凌、西瓜等食物,家长应保持警惕,可以与孩子商量,这些食品对肠胃的刺激比较大,等高考结束后再吃。

⊙本报记者 苏水梅

精准把脉 聚力备考

市教科院开展2022届市普通高中毕业班教育教学工作专项视导

本报讯(记者 刘健宁)为提高我市2022届普通高中毕业班冲刺阶段复习备考工作的针对性和实效性,近日,市教科院全体高中教研员开展高三毕业班教育教学工作专项视导。

本次视导分为座谈汇报和分科研讨两个环节,范围覆盖市直、台商区、诏安县、东山县、云霄县等5个县区共15所高中校,所覆盖县区的学科教研员、兼职教研员,15所高中校全体高三教师参加活动。

在座谈会上,各视导学校对本校高三冲刺阶段的工作进展、存在问题等做了详细汇报。市教科院有关负责人针对每个学校后期的备考情况进行了中肯的评价,并根据各学校实际对科学备考、优生优培等方面提出了指导建议,同时结合三次质检暴露出的问题,指出后期备考须注重查漏补缺,对症下药。市教科院相关负责人建议各校做到立足学情,制定针对性举措,提高学生的成绩。

随后,高中各学科教研员深入课堂了解学生学习情况,并与任课老师研讨冲刺阶段的工作安排与教学、考练应对措施,对高三冲刺阶段的复习教学进行精准把脉,针对性地开展备考指导,特别对考前关键时段的训练题选用及课堂诊断、纠错、提升提出改进建议。

连线云端 助力"双减"

市实小与新疆木垒三小开展联合教研

本报讯(记者 陈晓云 通讯员 邹文婷)随着"双减"政策的落地,教师如何立足校情、学情,进一步减轻学生的课业负担,把减负提效落到实处?5月20日下午,漳州实小教师代表与新疆木垒县第三小学教育集团的教师代表相守云端,做了主题为"双减政策下如何优化作业设计"的联合教研活动。

"数学作业的设计要有趣、有效,以落实学生的学科核心素养为主来增效。""一年级语文作业的设计,旨在提升学生听、说、读、写的能力。""提质增效,应立足大单元,设计任务群,做到三'线'合一。"教研活动中,市实小的老师们分别从学科特点、学情特点、兴趣问题等方面进行了分享、交流,新疆木垒三小的老师们也交流了学习后的体会,并就教育教学中存在的问题和困惑与市实小老师进行了探讨。

"育人为本,教研赋能。希望两地的老师们以学科核心素养为导向,以学业质量为标准,以学生发展为根本,优化作业设计,突出校本作业的作用。同时也希望两校继续加强交流,深化情谊,共同分享教育教学成果。"漳州实小的柯智勇校长说。

"联合教研,是两校发展的着力点,更对木垒三小教育集团的教研工作起到很好的推动作用。希望两校老师继续深化交流,共同推动教育教学的发展。"新疆木垒三小的赵新荣校长说。

"水仙雪莲心连心,漳木两地一家亲。"近年来,漳州实小持续发挥乡村教师培训基地校的作用,充分利用"互联网+教研"远程教研平台,积极开展各种培训帮扶活动,只为更好地服务一线教学,提升教育教学质量。自2015年以来,漳州实小与新疆木垒三小陆续开展了"手拉手"结对、送培送教、跟岗学习、利用网络资源共享信息等活动。

"生于野 志于道 游于艺"

闽南师大艺术学院公共艺术毕业作品展开展

本报讯(记者 苏水梅 文 李林 图)5月23日,闽南师范大学艺术学院公共艺术(闽台合作)2022届毕业作品展,在闽南师大杨孙西艺术馆展厅开展。此次展览以"生于野,志于道,游于艺"为主题,至6月2日结束。

据了解,展出的《渴望》《抱抱我吧》《中国民间农具与西方饮食的视觉符号冲突》等16件作品分别是十六位本科生的毕业设计。作品选题丰富,角度新颖,表现方式多样,展现了同学们对艺术的追求方式和独到的艺术语言,以及独立思考和勇于表达的创作理念。闽南师大艺术学院公共艺术指导老师蔡咏麟说,希望通过本次展览,为全校师生呈现一个新的公共艺术作品视觉景观。同时也希望同学们毕业之后能够保持严谨的学科态度,在日后的工作中发挥学科优势,不忘"道"的初心,在社会这个更广大的"田野"中继续"志于道而游于艺"。

让法治意识在学生心中生根发芽

漳州一中开设法治教育讲座

本报讯(通讯员 赖牡丹)近日,闽南师范大学法学院院长何东平于漳州一中西湖校区礼堂为高一年级全体师生开设了一场别开生面的法治教育讲座。讲座以"法安天下,德润人心——漫谈法理与情理的功能"为主题,结合高中生年龄特点和生活实际,通过对相关典型案例进行剖析,让法治意识在每一个学生心中生根发芽。

活动现场,同学们热情高涨,积极参与互动,踊跃举手发言,氛围热烈浓厚。同学们纷纷表示,讲座以理性的逻辑分析法律,以感性的温度关怀现象,让自己在欢声与笑语中接受法治教育的洗礼,在正义与邪恶的交织中看到法律的光芒,在法理与情理的平衡中感受正义的力量。

据悉,漳州一中全方位、多层次加强对学生的法治教育,努力提升学生的政治认同、法治意识和公共参与素养,引导学生养成自觉守法、遇事找法、解决问题靠法的思维习惯和行为方式,在孩子们心中播撒"尊法、学法、守法、用法"的种子,系好人生"第一粒扣子"。