



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微信
二维码

2024年6月7日 星期五
漳州市教育局 联办

闽南日报

教育周刊

同心励学 成风化人

漳州新闻网: <http://www.zznews.cn>
专副刊部 责任编辑/冯思佳 陈晓云
电话: 0596-2599851
E-mail: mnrbyjb@163.com

5

祝全市考生金榜题名、前程似锦！

2024年高考今日开考

本报讯(记者 陈慧慧)2024年全国普通高考今日开考,考试为期3天。今年高考漳州共设13个考区,有27个考点。

日前,福建省教育考试院发布《福建省2024年普通高考温馨提醒》,考生凭本人《准考证》和有效《居民身份证》,按规定时间和地点参加考试。开考前50分钟,考生可以进入考点。开考前30分钟,考生可以进入考场。开考15分钟后,迟到考生不得进入考点参加当次科目考试(6月8日下午外语科目14:45以后,禁止迟到考生进入考场)。考生入场时,主动接受监考员按规定进行的身份验证核查、安全检查和考试违规物品检查等。开考信号发出后方可开始答题。在考试结束前,考生不得提前交卷离场。此外,考试实行全程实时

监控录像,监控录像将实行回放审查制度,请考生遵守考场纪律,诚信应考。

高考期间 可使用App查询实时天气

高考天气如何?怎样及时获取天气预报及预警信息?考生和家长们注意了!“知天气”高考专题新鲜出炉!

在服务小程序上,考生和家长可以一键查询全省200多个考点精细化的天气预报。市民搜索下载知天气APP,登录首页点击高考天气,进入专题页面,也可微信直接通过分享网页链接端口进入。在页面查询高考考点精细化天气预报,搜索框内输入具体学校名称,也可直接点击地图上

的地标查询,就可以看到该考点详细的高考天气信息,体感温度预报等。程序上还有逐时预报每小时的天气情况,让考生更好地安排出行计划。也有逐日天气预报和交通道路预警风险图,为出行保驾护航。

高考期间 市区部分道路交通管制

为给考生营造安全畅通道路交通环境,减少汽车噪音对考试的影响,高考期间,芗城区高考考点及周边部分道路实施临时交通管制,管制时间为2024年6月7日至9日每天07:30至上午考试结束,13:00至下午考试结束。
漳州一中西湖校区,管制路段为迎宾

西路的北环城路至谢溪北路路段、瑞京西路的金峰大桥至前山南路路段、前山南路的迎宾西路至瑞京西路路段。漳州二中,管制路段为新路顶(修文西路)龙文塔遗址路口至县前直街闽南师大东门路段。漳州三中,管制路段为胜利路的元光北路至新华北路路段、苍园路的打铜街至胜利路路段。漳州八中,管制路段为腾飞路的清洁楼路口至漳响路路段。芗城中学,管制路段为新浦路的丹霞路至新元路路段。

市区所有道路6月7日至9日全天候禁止重中型货车通行(含已办理临时通行证车辆)。胜利路及各考点周边道路6月7日至9日每天07:30至上午考试结束,13:00至下午考试结束,禁止垃圾车、清扫车、洒水车等特种车辆作业。

厦大附中： 为高考生提供免费午餐

本报讯(记者 陈慧慧)今年高考期间,厦大附中为高考生及所有为高考服务的老师和工作人员,提供营养均衡的免费午餐。

在高考免费午餐供餐方案中,每日午餐菜肴分为三个菜色不同的套餐,有荤素搭配的四种菜品、主食、汤类和水果等,学校还专门为每样套餐取了蕴含美好祝福的名字,比如“一鸣惊人套餐”“鱼跃龙门套餐”“牛气冲天套餐”等。如果学生有特殊的饮食要求,还可以和学校餐厅联系,学校也会尽量满足学生需求。

高考食堂严把关,守住食品安全线。据悉,为切实保证食品卫生安全,学校全力做好食品原材料的采购查验和索票索证。确保采购、储存、加工、供应等关键环节安全可靠,严格实行生熟食品分开,厨房前台人员佩戴口罩和手套进行操作,并严格做好每餐食品留样工作等。

漳州五中心理专职教师黄瑞滢:

积极自我暗示,平稳谨慎认真

有人说,高考到最后其实是考心态。经过10多年学习的知识积累和最后一年的复习备考,要在考试三天做到厚积薄发,以最佳的状态将自己的实力尽可能发挥出来而不留遗憾,需要稳定积极的心态。

漳州五中心理专职教师黄瑞滢表示,考前出现紧张、焦虑的情绪都是正常的,适当的紧张甚至更有利于考场发挥。考生要做到觉察、承认、接纳自己的情绪,再进行积极的心理暗示,平稳谨慎认真对待考试。

黄瑞滢举例,有部分同学会在考试前一晚突然出现失眠等状况,这样的同学认为“如果失眠,第二天考试会没精神不能发挥好”,因此导致“担忧情绪”。事实上,睡眠不够本身这个事情不好改变,但可以通过想法的改变,调整情绪状态。

倘若出现负面情绪,建议考生可以在考前进行闭眼放松练习,感知自己的身体反应,并允许它的存在,照常考试。告诉自己“它们的存在,是来帮助我的”,可防止过度紧张。高考期间,一定要接纳自己的情绪,进行积极自我暗示,不断地告诉自己,我已经很努力,相信自己一定可以的。黄瑞滢说,有一些自我减压的小方法,比如说放松冥想想法——闭上眼睛,想象自己在一个风景宜人的地方,放松身心,让大脑休息或者听听音乐等,都可以在需要的时候尝试一下。

考完一科后,在进行下一科考试前,可以提前预设演练,让自己更加从容自信。黄瑞滢认为,提前预演每场考试,想象和现实经历一样,都能帮助大脑达到练习的效果,更加从容应对。可以想象

当时的光线、环境、试卷形态等,细节越多越逼真,甚至每一个大题的数量、分值,题目的难度等。特别遇到难题时,人的大脑容易慌张,从而出现更多自动的负性思维影响考试状态,如果提前预演考试时可能遇到的突发情况和负性思维,可以加快大脑处理类似问题的时间,心态更加从容。

针对有的同学考试中容易紧张,比如忘记呼吸,肩膀等处肌肉坚硬、身体蜷缩着写字。黄瑞滢说,出现这种情况可以调整坐姿,做几个腹式深呼吸,用力做几个耸肩放下的动作,放松肌肉,这样做能较为快速地缓解紧张情绪。同时,做题时保持脊柱的直立,也可以帮助氧气更多地输送到大脑,保持清醒的思路。◎本报记者 苏水梅

全国“爱眼日”福建省近视防控宣传教育活动在漳启动

本报讯(记者 陈慧慧 文/图)2024年6月6日是第29个全国爱眼日。日前,2024年“师生健康 中国健康”主题健康教育暨全国“爱眼日”福建省近视防控宣传教育启动仪式,在龙溪师范学校附属小学举行。福建省教育厅、福建医科大学、漳州市教育局相关领导等参加启动仪式。

活动提出,开展健康教育特别是近视防控宣传教育活动,是贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》等的重要举措,是教育引导师生树立正确健康观、提升健康素养并形成健康行为的重要途径。要注意学生营养健康,要推进近视防控“六个一”试点,要确保中小学生学习正常活动,要深入开展近视防控的宣传教育,要指导学生科学规范使用电子产品等。

近年来,漳州市教育系统坚持健康第一的教育理念,深入实施中小学健康促进专项行动,着力减轻学生过重课业负担,常态化开展学生阳光体育活动;在全市801所

学校配备健康副校长,协同抓好学校卫生和学生健康教育;成立漳州市儿童青少年近视防控研究中心,建立近视防控平台,开展视力监测工作培训7515人次。2022年起,连续三年对市属6.6万名中小学生学习统一入校视力筛查监测,完成中小学近视防控教室照明改造5373间,不断降低我市儿童青少年总体近视率,全面促进学生身心健康成长。下阶段,漳州将着力推进改革创新,多措并举推进我市学校健康教育和近视防控工作再上新台阶。

本次活动由福建省教育厅主办,福建省儿童青少年近视防控研究中心、漳州市教育局、福建医科大学医学技术与工程学院、福建医科大学附属第二医院承办。活动还举行了近视防控科普讲座。讲座后,同学们纷纷表示受益匪浅。龙师附小六年级学生陈诗涵说:“在讲座上学到了很多保护眼睛的知识,受益匪浅。”龙师附小六年级学生黄正炫则表示,要将讲座上学到的知识,告知给其他同学和朋友。



近视防控讲座



启“杭”研学之旅顺利成团

6月15日报名截止

本报讯(记者 黄舒哲)盼望着,盼望着,研学启“杭”距离实现又近了一步。截至6月4日下午,2024年闽南日报社青少年研学之旅(第六季)报名人数已达40名。“此次研学之旅妥妥成团了。”负责研学营报名工作的林老师说。

探寻宋韵杭州,相伴快乐成长。2024年闽南日报社青少年研学之旅(第六季)8至14周岁孩子均可参加,30人即

成团,将于7月1日启程,7日结束返程,全营历时七天六夜。

连日来,研学信息一经发布,便在朋友圈里迅速发酵,吸引一拨拨孩子及家长关注。参加过往研学营的老学员家长速速抢鲜,为孩子报名;首次关注的新朋友也热情高涨,纷纷通过电话、微信进行咨询。其中,不乏来自厦门、泉州、福州的家长因为认可也跃跃欲试——“外地

学生可否参加?”

记者了解到,外地学生可以参团研学,但需届时赶到漳州火车站,同“大部队”集合一起出发。

研学营虽已成团,但报名和咨询仍在持续。6月1日后,研学营恢复研学价6088元/人。6月15日,研学营将停止报名。

采访中,一些为孩子报名的家长肯定了本次研学之旅的路线安排:“杭州这

座城市既传统又现代。这次研学在走古迹、看文化之余,也穿插了部分富有科技感的实践课程。这样的行程古今交融,切合‘以研促学、研有所得’的宗旨。”“当知道孩子们将会走进浙江大学,了解名校风采,并参观国家重点实验室,与浙大硕博士面对面互动,我觉得孩子会有收获的,希望这能增强他们的学习兴趣。”

据主办方介绍,研学期间家长不随团,旨在培养孩子独立性、自主性和创造性,提升孩子的综合素质。本报将有带队经营丰富的工作人员全程跟团,及时把孩子们的研学行程动态照片发布在家长群。研学结束后,学员的优秀研学心得体会将择优刊登在《闽南日报》教育周刊及闽南日报社小记者微信公众号。

本报讯(记者 黄舒哲)为进一步规范社会事务进校园减轻中小

小学生负担,漳州市委教育工作领导小组秘书组近日印发《关于规范社会事务进校园减轻中小

学师生负担,聚焦立德树人、教书育人主责主业,营造良好的教育教学环境。

经审核确认,2024年我市中小学校社会事务进校园活动事项共有4项:防灾减灾安全教育活动,法律进校园,科技进校园,劳模工匠进校园。

记者了解到,为严格清理规范与中小学教育教学无关事项,漳州将通过系统整治,有效遏制社会事务随意进入中小学校园和开展过程中存在形式主义等加重师生负担问题,建立健全社会事务进校园审批报备制度和监督管理长效机制。力争到2024年10月底,市和各县(区)、开发区(投资区)建立社会事务进校园统筹规划制度,向社会公布准入清单,清理一批与教育教学无实质关联的任务,压减或合并一批面向中小学生的检查、评比、考核事项,压减合并率力争达到30%,持续营造良好教书育人环境,着力打造民生治理品牌。

漳州市教育局相关负责人指出,以下这些情况一经发现,将被重点整治:

(一)无相应法律法规依据,未经教育部门同意进入校园,要求中小学校和师生开展相关工作等问题。

(二)向学校、师生、家长分派与教育教学无关任务,要求承担与教育没有实质关联的调查测评、网络投票、普查统计、信息填报等问题。

(三)要求师生、家长关注微信公众号、下载安装与教育教学无关的APP,通过各种与课内教学无关的学习平台阅读、打卡、答题等问题。

(四)面向学校、师生开展的各种检查、评比、考核等事项过多、频率过高、交叉重复、布置随意、过度留痕等问题。

为开展“点题整治”工作,漳州市教育局明确了“十个不得”与“四项管理”。具体如下——

“十个不得”

未经市级以上党委、政府批准,不得开展各类示范校、达标校、特色校评比创建活动。

未经县级以上党委批准,不得组织全域性进校实地检查、检查、考核、评比活动,不得开展各种“小手牵大手”活动。

除教育部门外,其他部门不得自行设置以中小学校和师生为对象的各类考核事项,不得将中小学教师完成与教育没有实质关联工作的情况与学校考核、干部教师评优评先和绩效考核挂钩。

非主管部门不得直接向中小学校印发布置工作任务的文件和信函。

不得强制摊派或要求中小学校和师生参与各类与教育教学无关的会议、庆典、招商、拆迁、上街执勤、社区建设活动等。

不得面向社会开展的宣传教育、信息采集和调查统计等事项通过学校转嫁给教师。

不得随意要求学校停课、安排师生,提供场地举办与教育教学无关的活动。

不得强制或以与考核挂钩等方式,要求师生和家长关注微信公众号、下载安装与教育教学无关的APP(或学习平台、公众平台),进行阅读打卡、点赞投票、人物评选、问卷调查、网络答题、线上测评等活动。

“四项管理”

涉校项目清单管理。凡涉及学校的督查检查、考核评比、竞赛达标、专题教育和其他社会事务均由党委教育工作领导小组统筹归口,实行清单管理。

涉校项目频次管理。由牵头部门统筹组织实施,不得多头重复开展。

综合实施减负管理。严控要求教师参加的各类线上线下培训,严格限制和精简涉及中小学校和师生的数据采集次数;严控抽调借用中小学教师行为。

实施动态监督管理。组织开展督查检查、分析研判和问题通报,将社会事务进校园落实情况纳入对县(区)政府履行教育职责考核评价内容。

漳州发布社会事务进校园活动清单

首次明确『十个不得』『四项管理』