



2021年6月10日 星期四
 漳州市教育局 联办

高考过后能做什么—— 可以放松,不可放纵

◎本报记者 戴岚岚 文 黄子君 图

昨日下午,随着生物学科考试的结束,2021年福建新高考落下帷幕。预计本月下旬高考成绩才会公布。从今天开始,至高考成绩揭榜的这段时间里,漳州的高考考生们想做什么,能做什么呢?记者就相关问题采访了考生、往届考生家长以及心理老师。



▲6月9日下午,高考结束后,考生带着开心的笑容跑出漳州一中西湖校区考点。

▲6月9日下午,高考结束,漳州一中西湖校区考点前,一位家长为孩子送上祝福的鲜花。

考生 想“清空”,期待睡到自然醒

“太好了,总算考完了。”9日下午,当考生林清寅快步走出考点大门时,一脸轻松,他表示,考下来总体感觉还行,至少考试时不会特别紧张,但不管考得如何,现在的他只想立刻“清空”脑袋,不想试题,回家好好休息。

许多考生和林清寅有同样的想法。高考过后考生们心里的石头落了地,再也不用像考前“备战”一样,顶着考试压力,天天刷题,拥有了一段放松期,也算是可以喘口气了。不少考生表示,刚考完并没有想太多,只想把书本放一边,先好好睡觉,过几天舒舒服服的日子。

考生吴燕玲告诉记者,由于自己的平时成绩在年段只是中上水平,希望自己能在最后的冲刺阶段有一点提高。“可能就是有这么一点希望,给自己带

来了不少压力,考前有几天晚上比较难以入睡。还好坚持过来了,睡觉就是我想做的第一件事。”吴燕玲笑着说。

前年参加高考的漳州学子陈欣欣,今年已经是福建师范大学的大二学生了。回想起两年前参加高考的情景,她记忆犹新。她建议,考完一定要调整心情,可以用前三天的时间补补睡眠,整理内务,把用过的资料分类整理归整。“但也不能故意晚上不睡,白天睡一整天,另外,网上疯传的撕书、撕卷子的发泄方式有点荒唐,这些过度的‘减压方式’同学们可不要尝试。”

家长 多沟通,为填报志愿做准备

2021年,作为第三批新高考改革的试点省份,福建省普通高考首次实行“3+1+2”新高考模式。高考结束,也只是意味着暂时的放松,本月底高考成绩公布后,考生就面临着要填报与往届有

所不同的高考志愿。

根据此前发布的《2021年福建省普通高等学校招生考试安排和录取工作实施方案》和《实施方案》解读,与改革前相比,今年主要在志愿单位、志愿数量和填报要求等方面发生了变化。

“今年填报志愿的变化,更要求我们家长要认真研究政策,只有家长心中有数,才能向孩子提出好的建议意见。”一考生家长表示,他早在高考前,已经向不少朋友打听了一些专业今后择业的优、劣势等信息,希望在报考的时候给孩子更多的指引。

郑秀娟女士的儿子在去年考上了闽南师范大学。她告诉记者,其实填报志愿前,最重要的一点,就是要与孩子进行充分的沟通。“就是要充分尊重孩子的想法。比如,他想去哪读书,是留在本地还是去省外远一点的地方,对什么学校或是哪些专业比较感兴趣等等。总之,不能以父母的意愿来强制要求孩子填报志愿。”郑秀娟表示,身边就有同事的孩子,因报考时同事没有征求孩子的意见,结果刚上了一学期,该同事的孩子就因不喜欢历史专业而产生厌学情绪,而要转专业又不太容易,十分头疼。

了解新高考的志愿填报政策,多征求孩子的意见,加强与学校老师、周围朋友的沟通咨询和分析探讨,给孩子更好的指引,是志愿填报前家长能帮助孩子做的事情。另外,值得注意的是,各高校的自主招生时间基本上都安排在高考之后,也就是说,很多同学在高考之后还需要参加自主招生考试,不能完全松懈。

心理老师 需调节,不可任性放纵

长期为青少年做心理咨询工作的心理治疗师林雯雯曾遇到过这样的案例,即有的考生在高考结束后的前几天,依然感到神经紧绷,甚至出现此后连续一个多星期都没办法早点入睡的情况。半夜容易醒来,一旦醒来又难以入睡,满脑子都想着考题和成绩,导致睡眠质量极差。而白天时,由于睡眠不好,整个人很没精神,做什么事情都提不起劲。

“像这样的学生,就是由于考完过于亢奋而无法放松,一下子没了强大的压力,有些不适应是很正常的,只要用一些方法进行自我调节,一般调节三四天的时间就会自然地过渡。”

林雯雯建议,要学着放空自己。比如,找点能让自己放松和自己喜欢的事情,短途出行、轻度运动、帮父母做点家务、整理学习资料,甚至找同学聊聊天等都是不错的选择,可以暂时转移一下注意力。她表示,自己一个人的时候可以尝试正念冥想放松训练,也可以找心理医生谈谈,梳理过去,规划未来。

放松不可走极端。林雯雯也遇到过很多高考过后过度放纵的负面案例。喝酒、唱歌,网吧里连续三天三夜玩游戏、窝在家里睡上一星期……这些都是个别往届生曾犯过的任性行为。林雯雯说,如此放纵不仅影响身体健康,也会让考生心理上更加失落、无所适从。“不如利用在家的时间,多陪陪父母家人,以后考上大学了,就要离开父母求学,与家人促膝长谈的时间就少多了。”

本周六漳州市直义务教育学校现场摇号录取 公办学校不进行超额补录

本报讯(记者 戴岚岚)6月12日,2021年漳州市直义务教育学校现场摇号录取将在漳州五中举行。届时,将现场公布录取结果。

当天参与摇号的对象是,在今年5月24日至28日登录漳州市教育局网站“漳州市招生管理系统(访问地址: <http://zzzsgl.fjz.edu.cn>)→漳州市义务教育学校招生信息管理平台上网上报名登记和填报志愿的以下两类学生。一是填报“第一类别初一年级招生,第一批市直公办初中学校,分为模块1:漳州实验中学、漳州立人学校、漳州正兴学校3所市直公办初中学校,以及模块2:漳州一中芝山校区、碧湖校区2所一中初中部”的学生。二是填报“第二类别小学一年级招生,第一批市直公办小学(2所)漳州立人学校、漳州正兴学校”志愿的学生。

根据摇号规则,对于本批次招生学校,报名人数未超过招生计划数的,一次性全部录取;报名人数超过招生计划数的,实行电脑随机派位录取。与去年不同的是,今年电脑随机派位录取采用“现场抽签+电脑连续随机号录取”办法,即现场抽取第1个中签号,步长均直接为1,中签编号后的连续随机号为录取号码,直到完成招生计划数为止。

据悉,现场将由各校方代表、学生家长代表、人大代表或政协委员、媒体代表分别随机抽取个、十、百、千(如果需要千位)位数四个号码。依次分别组成一个数字,与该数字(001或0001即为1;002或0002即为2;以此类推)相同的随机号的学生即为第一个中签录取的学生。

在现场抽签第一个中签随机号学生基础上,由电脑自动形成录取名单,即现场抽取第1个中签随机号,步长均直接为1,中签编号后的连续随机号为录取号码,直到完成招生计划数为止(如:某校招生计划数为300,参加摇号学生数为2000,现场抽取第1个中签的随机号是1995号,则该中签编号后的连续随机号1996号、1997号、1998号、1999号、2000号、1号、2号、3号……294号为录取号码)。

各校将在规定时间内组织学生报名缴费注册,学生被民办学校录取有两天的选择期,决定入学或放弃录取资格,未按时到校报名缴费注册的学生,取消其入学录取资格。各民办学校所产生的超额由市教育局从已生成的随机号顺延补录到满额为止,超额补录原则上不超过4次。公办学校不进行超额补录。

市实验小学获授 “青少年人工智能 技术人才培养基地”

本报讯(记者 刘健宁)6月4日,漳州市实验小学获得由工业和信息化部教育与考试中心、中国电子教育学会授予的“青少年人工智能技术人才培养基地”和“青少年人工智能技术水平测试考试点”牌子。授牌仪式在市实小腾飞校区举行。

市委教育工委、市教育局、福州大学电气工程与自动化学院、青少年人工智能技术水平测试标准指定委员会、闽南师范大学物理与信息工程学院、青少年人工智能技术水平测试福建工作站和漳州工作站有关负责人,市实小及各县区各级人工智能骨干教师四十余人参加授牌仪式。

有关领导指出,党的十八大以来,移动互联网、云计算、大数据、物联网等技术加速融合发展,有效推动人工智能技术快速成熟,中小学开展人工智能教育已是势在必行。特别是在信息化教学课改形势下,要将学科信息化结合人工智能教育,组织好线下培训研讨活动,为漳州培养储备一批人工智能优质师资队伍做好准备。要进一步打造漳州特色青少年人工智能教育品牌,为我市的教育事业做出更大的贡献。

授牌仪式后,现场还组织开展了人工智能教育研讨活动。漳州市实验小学副校长曾永强分享了人工智能课程建设和教育成果;福州大学电气工程与自动化学院副院长王武作了《人工智能发展现状与未来趋势》和《人工智能与中小学教育》的专题讲座;人工智能技术水平测试标准指定委员会副秘书长朱浩为大家带来讲座《人工智能课程建构与实践》。

◎本报记者 刘健宁

M 教育问答 热线电话: 2528110

读者:我的孩子未来要在芗城区读书,但我中午没办法接送小孩,可能需要在校享受课后延时服务,上次看到芗城三实小有那么舒适的午睡环境,不知道这么好的课后延时服务什么时候才能在芗城区全面铺开呢?

漳州芗城教育投资有限公司回复:芗城三实小作为芗城区首批课后延时服务中“试水”校园午休改革的学校,通过引入推拉式午休床、折叠式床桌及地毯式午休床,让学生在午休时从“躺着睡”到“躺着睡”,取得了不错的成绩。近日,作为芗城区课后延时服务各所学校的工作人员,到芗城三实小参观取经,然后让各校根据自身情况,汇总各校校园午休改革的方向以及需要提供什么样的床铺。我们计划在6月至8月将改革方向和所需床铺落实到位,争取在下个学期让课后延时服务在芗城区全面铺开。

读者:小升初阶段漳州有哪些学校招收特长生?

漳州市教育局初教科回复:根据《福建省教育厅关于做好2020年普通中小学招生入学工作的通知》(闽教基〔2020〕12号)文件规定:2020年开始,义务教育阶段取消各类特长生招生。根据上述文件规定,2020年起我市义务教育阶段不再招收各类特长生。

读者:小升初阶段的回漳生和回乡生有什么区别,招生政策有何区别?

漳州市教育局初教科回复:回漳生指芗城市区户籍,在芗城市区以外学校就读,需回市区公办初中就读的应届小学毕业生。回乡生指户籍在各县(区),在户籍地以外学校就读,需回户籍地公办初中就读的应届小学毕业生。招生政策与在户籍地学校就读的本地户籍生相同。

读者:高考结束后的假期,考生们应该做些什么事,来充实自己的假期生活,做好从高中到大学的过渡?

厦门大学嘉庚学院管理学院郭艺伟辅导员回复:紧张的高三生活结束,考生即将迎来人生中最放松的暑假,在这个假

校园午休改革何时全面铺开?

期如何充实自己的假期生活,做好从高中到大学的过渡,我有四点建议跟考生们分享:首先可以适当出门远足,在做好自我防护和征得父母同意的情况下,约上几个要好的同学朋友出门远足,适当的出门远足不但可以放松心情,调整高考后还未放松的神经和疲劳的身体,还可以增加很多人阅历,比如到一个陌生城市,吃穿住行都要自己解决,遇到问题也需要自己想办法解决,锻炼独立生活自理能力,这对于未来独立的大学生活很有帮助。其次就是要探索专业方向,高考结束后,填报志愿是一个很关键的环节,对于很多高中生来说,大家对于填报志愿不是很了解,会盲目填写,特别是对于福建考生来说,今年改革的“3+1+2”形式的高考,志愿填报跟以往不同了,没有填写到合适的志愿,最终导致很多人上了大学之后,对专业学习提不起兴趣,碌碌无为,因此,利用假期这段时间,有条件的可以到相应大学去实地考察了解,可以参加各地举办的高

招咨询会,可以跟目前在高校工作学习的亲戚朋友咨询,也可以到相应高校官网查阅资料。同时也可以培养兴趣爱好,可能很多人为了高考会暂时搁置或放弃自身的兴趣爱好,如今高考结束,可以继续培养良好的兴趣爱好,比如健身、摄影、音乐、舞蹈、体育运动、乐器、阅读、主持等,带着这些兴趣爱好进入大学,你会发现一群志同道合的朋友,也会拥有展现自己的舞台,成就更多自信。最后不能忘了好好陪伴家人。高考前,父母围着你转,高考后,进入大学,对于很多人来说意味着背井离乡,大家再也没有那么多时间可以每天陪伴在家人身边,因此,高考结束后的长假期,可以帮父母分担一些家务、陪父母唠唠嗑、关心关心父母身体情况、替父母跑跑腿等,陪伴是最长情的告白,用实际行动感恩父母十几年来养育之恩,勇于承担自己应该承担的责任,这也是从未成年逐渐走向成年人的一个标志。

