



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微信
二维码

2022年6月9日 星期四
漳州市教育局 联办

高考今日结束 高考过后,这些事项要注意

本报讯(记者 陈晓云)6月8日,高考第二天,在漳州三中考点,考生小林走出考场与母亲招手,穿着红色旗袍的母亲立即拿伞迎上去,给孩子一个大大的拥抱。对于当天的考试,小林表示发挥还算不错,希望后面也能顺利完成。今天,高考进入第三天,全市2.6万余名考生即将结束高考,开启新“篇章”。

需要提醒的是,考试结束并不等于高考结束。考试之后,各大高校综合评价校测将陆续举行,应抓紧时间准备校测。今年受疫情影响,大多高校把校测安排在线上举行。考生家长务必关注学校的校测安排,提前准备好考试设备,根据考试环境要求确定好考试地点,仔细阅读考试细则、重视模拟考试等。

有参加强基计划、高校专项计划的考生也需留意,试点高校将对入围考生组织考核(各校情况不一,具体考核安排以学校最新通知为准),如笔试、面试、体育测试等,一般在6月中旬至7月初进行。强基计划校考前有确认环节,准备参加校考的考生要及时进行确认。报考军事类院校的考生要根据通知,参加军检、面试等,请关注省级招办公布的相关信息,并做好准备,不要错过机会。正常在高考结束后,军队院校会发布军校在各省(市)招生计划人数,有意向的考生可以关注。

此外,依据福建省往年的情况,一般是6月24至25日公布高考成绩,同时也公布各批次录取控制分数线。高考志愿填报也将随之启动,考生可以借助考后这段时间,了解新高考的志愿填报政策,并对自己心仪的高校进行查询了解。



芗城中学考点,一位考生走出考场后,笑着和妈妈一起回家。
本报记者 黄子君 摄



考场外,一位妈妈帮儿子戴上口罩。
本报记者 张旭 摄

中考复习:最后阶段别迎难

距离今年中考还有半个月,考生已进入最后的冲刺阶段,如何把握好这段时间让自己有所收获和提高?有哪些事情需要注意?近日,记者采访了老师、医师以及往届部分高分考生。

复习上:查缺补漏 强化优势

漳州一中碧湖校区初三年段段长戴维斯老师建议,这一阶段的复习要以查缺补漏、强化优势为主。考生应当有针对性地进行复习,切忌盲目刷题。

首先,紧跟老师的复习节奏,珍惜每一堂复习课,掌握中考典型题、易错题的答题方法,特别是要关注中考的考察重点和考察方向,加强适应性训练。其次,主动找老师答疑解惑,尤其是请老师分析自己的薄弱题型或薄弱知识点。老师的点拨往往能为学生节约不少时间和精力,使复习效率更高、方向更明确。再次,平衡好各学科复习的时间与精力。要根据自己的优势科目与劣势科目,在努力提升劣势科目水平的同时,也应着力保持优势科目的既有水平,同时避免时间和精力过度集中于某一、两个科目上,而导致其余学科复习不充分。

“最后15天,最重要的是回归书本,将书本中的知识点以及上课的笔记做到胸有成竹,中考命题人往往会从书本出发来出题,中考中的一些题目都可以在书本上找到影子。”去年中考高分考生韩宇超表示,现阶段,不建议再进行题海战术,而是要把平时练习时的错题吃透,进行总结归纳,下次遇见同类型的题目就能做到游刃有余。“建议可以在每天午饭后听前几年的英语听力试题,尽早适应中考英语听力的声音,避免考试时慌乱。”



漳州一中碧湖校区里,初三年段的学生正认真复习。本报记者 严洁 摄

饮食上:荤素搭配 以家常食物为主

进入六月,天气多变,潮湿炎热,易发感冒或消化系统疾病。多位营养师建议,考生要避免贪凉受凉,并注意饮食卫生,在最后冲刺期间不要多吃冷饮,不吃过多生蔬菜和瓜类。考生饮食按照往常即可,不要因为要考试就大补特补,以家常食物为主。特别需要注意的是,海鲜河鲜等要彻底煮熟再食用。

早餐建议可以吃牛奶、豆浆、鸡蛋、豆制品和一些延缓消化的粗粮豆类,让考生有更好的状态进入学习;午餐不宜油腻重口味,油腻食物会造成血液过度集中在消

化系统,影响下午的学习,因此要荤素搭配,适当添加水果;晚餐以清淡为主,参照平时饮食即可,如果考生晚上容易饿,可以在睡前喝杯牛奶,不要在睡前加炖罐等补品,以免影响睡眠。

休息上:不要熬夜 保证睡眠

考前考生应保持规律作息,不要熬夜,要保证充足的睡眠。建议根据中考时间表,循序渐进地将作息调整到最适合应考的状态。另外,也要避免其他生活习惯有大的、突然的改变,确保运动、交通安全,以健康的身体顺利参加中考。

此外,夏天很热,空调不要开太冷,较

好的身体是一天天积累的,要提前做好准备。
◎本报记者 陈晓云

相关链接>>>

往届学子经验

姓名:蔡雨辰

中考成绩:738分

目前就读学校:漳州一中 高二(1)班

经验:复习错题,吃透每一道错题;写写综合卷练练手感。

最主要的是放平心态。不要太过于紧张与焦虑,这个时候最重要的是要对自己有信心,不要在上战场之前就先泄了气。要给自己心理暗示,三年我无愧于心便好。但要注意,不焦虑并不是松懈下去去打玩游戏之类的,而是要有一定的紧迫感,不能到考试前一天才幡然醒悟说居然明天要考试了。

然后是学习上的问题。这一段所有的电子产品最好能停用,电子产品不仅会使眼睛容易疲劳,而且会使人的大脑过于兴奋,有可能会造成写题走神和晚上睡不着,如果实在觉得难以割舍,可以给自己定一个小目标,比如中考完后可以玩哪些,心里留有一点期待。最后半个月可以写写综合卷练练手感,但最重要的是复习错题,吃透每一道错题,明确考的内容是什么,如果觉得某一块还是差的话可以针对性地找一些题来练,也可以问问老师,但一定要注意量,写太多题容易思维定式。最后一周,如果有难题做不出来的就放过吧,这个时候最重要的是信心和心态,不要写题写着写着心态崩了,得不偿失。

◎本报记者 陈晓云 整理

中考前,孩子压力太大怎么办?

读者:临近中考,我的孩子似乎有点压力,作为父母应该如何帮助孩子排解考前压力?有哪些好方法?

闽南师范大学附属中学苏小菊老师回复:中考即将来临,家长可以从以下几点出发,帮助孩子缓解考试压力。

一、满怀期待信任。人是在力量中成长的,而不是在打击中成长。孩子对自己的学习越有信心,考试焦虑就越低,其成绩自然就会提高起来。智慧的父母会对孩子的学习表示信赖,毫不犹豫地认为自己的孩子应对考试绝对没有问题。父母的这种乐观、信任、期待,会成为孩子心理能量的正面来源。当然,这种期待信任不是盲目乐观,而是以孩子过往良好表现为基础,对其获得更好发展的“可能性”做出判断。父母由衷的“相信”和“爱”,对孩子来说是最重要的力量源。

二、坚持平常心。临近中考,许多家长会觉得应该要表现出对孩子中考的重视。如,为了让孩子在家里复习时有一个安静的环境,家长们就不再看电视了;有的家长觉得孩子在中考复习期间特别消耗体力精神,因此给孩子进补好吃的,提高伙食标准;有的家长为了给孩子一种陪伴的感觉,放弃出差任务或暂停生意业务。诸如此类的特意安排,有可能让学生感受到父母的支持,但同时增加了他们的压力。他们可能会担心,万一考不好就对不起父母了。智慧的父母会对孩子保持一颗平常心,不加重孩子考试的心理包袱。

三、稳定亲子关系。初中生正值青春自我意识高速发展阶段,常因叛逆父母意愿而造成亲子冲突。临近中考,部分家长想改善一下亲子关系,在孩子面前表现得“更好些”。但良好的亲子关系并非一朝一夕,而是长期的积累。当孩子面临中考而焦虑烦恼时,父母不要以关心之名贸然闯入孩子的世界,以免导致亲子关系紧张。当然,如果孩子主动找父母聊天,父母要毫不犹豫地配合,有滋有味地倾听,并做出适当的回应。父母不要为了“讨”孩子开心而带着一种要改善亲子关系的任务,有点强迫似的找孩子聊天,这样容易适得其反。

四、接纳考试压力。中考的重要性对学生不言而喻。面对考试,所有考生都会产生压力,并将压力传导给家长。考试是一种能力测验,考试内容是未知的、不确定的,因此,即使是成绩优异的学生,也担心遇到未曾掌握的知识,焦虑自然存在。由于家长们总想给孩子提供更好的受教育机会,竞争必然带来压力,坦然接纳这一必然的现实,家长就更能理解孩子的压力和焦虑了。

此外,每个孩子也可以学会自己缓解压力,可以从以下几方面入手。

一、确定掌握面。临近中考,部分考生会产生时间紧迫感,觉得需要复习的知识点非常多,而距离中考的时间越来越近,因此可能产生慌乱,不知该从何处入手准备应对,压力自然就来了。事实上,通过长期的学习,每个学生都已经掌握了一定的知识,复习的结果应该是需要掌握的知识越来越少,书越读越薄,而不是无限迁移导致越来越不懂。考试的信心来自已经掌握的越来越多,而不是相反。

二、加快行动力。在时间不再充裕的考前,将精力投射到具体的学习任务上,如完成一份模拟卷、理解一道数学题、阅读一篇范文,就会给自己一种行动前行感。

三、抓紧当下生活。一些考生在复习期间就开始设想“如果能考上哪里就将怎样怎样”,或者担忧“如果考不好会怎样”“考不好父母会怎样”等,这些担忧会分散学习的专注力,而忽略当下最重要的任务。因此,考生在复习迎考阶段,抓紧当下需要完成的学习任务,当日活当日清,不陷入假设设想中。

◎本报记者 刘建宁

以产教深度融合助推产业发展

漳州出台14条措施推动职业教育高质量发展

本报讯(记者 陈晓云)近日,漳州市政府办公室印发了《关于深化产教融合推动职业教育高质量发展若干措施的通知》,提出强化产教融合组织领导等14条措施,精准对接漳州产业需求,持续深化职普融通、产教融合、校企合作,以产教深度融合助推我市主导产业、重点产业发展。

强化产教融合组织领导。成立由市政府分管教育、工信领导牵头的漳州市产教融合领导小组。

建立产教融合信息交流共享平台。人社部门定期发布符合本地区经济社会发展的紧缺急需岗位及专业指导目录;教育部门根据人才需求情况,指导职业(技工)院校专业设置,精简优化专业,新设我市产业发展急需紧缺专业。

建立产教融合科研转化机制。市科技、教育部门负责组织科研院所、高校发布

科研成果信息;工信等行业主管部门和发改、人社部门定期提供有关产业和人才政策,实现产业科研信息共享。

建立产教融合型企业认证制度。对进入目录的产教融合型企业给予“金融+财政+土地+信用”的组合式激励,并按规定落实相关优惠政策。同时,每年评选10家市级产教融合试点企业。

组建各类职业教育集团。引导和支持国有和龙头企业牵头组建覆盖全产业链的职业教育集团;支持骨干企业、行业组织、职业(技工)院校等共同组建多元投资主体职教集团。

健全经费投入保障机制。设立市级产教融合专项资金,定期列入各级产教融合试点企业等给予财政预算专项资金支持。其中,市级及以上产教融合试点企业给予每家50万元资金支持。

完善校企联合育才机制。全面推行“校企联合招生、共同育人”的现代学徒制、“招工即招生、入企即入校”的企业新型学徒制。扩大高职教育“二元制”和企业“订单式”技术技能人才培养规模,形成学校和企业联合招生、联合培养、资源共享、协同育人的长效机制。

建设职业教育实训基地。支持职业(技工)院校与技术先进、管理规范、社会责任感强的企业深度合作,共建一批高水平专业化产教融合实训基地。

创设实用技术创新平台。支持企业与职业(技工)院校共建应用技术研发中心、技能大师工作室、创新创业教育实践平台、产业学院。

提升职业院校师资水平。开辟人才引进“绿色通道”,支持职业(技工)院校专设流动岗位,引进行业企业一流人才,吸引高

科技、高技能人才等兼任任教。

完善产教融合激励机制。打造以企业为主体、职业(技工)院校为主力、产学研用深度融合的科技创新与实践运用体系。

支持企业员工在职培训。落实企业职工培训制度,鼓励企业加大职工教育培训投入,确保企业职工培训经费60%以上用于一线职工。

拓展两岸职业教育交流。支持我市职业(技工)院校引进台湾优秀教师到校任全职教师,探索创办闽台食品产业职业教育交流中心等一批专业交流中心,深化两岸优势产业和院校特色专业的交流合作。

鼓励社会力量参与举办职业教育。形成以政府为主导、职业(技工)院校为主体、社会资本广泛参与的现代职业教育办学体制。