



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微言
二维码

2025年5月30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.zznnews.cn>
专副刊部 责任编辑/冯思佳 黄舒哲
电话: 0596-2599851
E-mail: mnrbyb@163.com

5

M 关注中高考

漳州今年3.1万余考生参加高考

本报讯(记者 程琳)2025年福建高考时间为6月7日至9日。记者近日从漳州市教育局获悉,今年全市参加高考人数为31893人,考生人数与去年相比略有上升。全市共设13个考区、28个考点,共1191个考场。

据了解,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(高中部)、漳州五中、漳州市第一外国语学校(漳州八中)、芗城中学6个考点,龙文区设有漳州龙文一中、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。

考生须于6月3日—6日(上午8:00—12:00,下午3:00—6:00)持本人有效《居民身份证》(若有效《居民身份证》丢失的,应持由当地派出所出具的身份证明,下同)到当地教育招生考试机构指定的地点,签领本人《准考证》(须加盖县级教育招生考试机构公章),并提交《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)。其中,高中阶段学校统一代领本校应届毕业班学生《准考证》,并组织办理相关手续。6月6日前,考点合理安排考生错峰、有序熟悉考场,接受考风考纪和诚信考试教育,并参加外语听力试听。

高考成绩将由考生本人登录省教育考试院网站查询,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。



5月27日,闽南师大附中高三学生正专心复习备考。

本报记者 黄子君 摄

高考前如何调适?

专家:饮食安全+规律作息+接纳情绪

随着高考临近,不少考生和家长都希望能在高考前能做好日常饮食和调整好作息,稳稳当当顺利参加高考。饮食方面需要注意哪些事项?怎样进行作息调整?如何做好身心调适?记者采访了漳州市医院临床营养科主任邱进考。

“考生的饮食安排一定要安全、卫生,尽量在考试前形成一定的饮食规律,并一直延续到考试结束。”邱主任对日常饮食提出三点建议:首先是把握三餐原则,早餐优质高蛋白+缓慢吸收的碳水(如鸡蛋或牛奶+燕麦粥或杂粮包+坚果),避免多饮白粥,升糖很快,容易饥饿;午餐适量主食+优质蛋白(瘦肉/鱼类/鸡肉)+时令深色蔬菜,避免太油腻;晚餐以易消化为主(小米粥或杂粮粥+清蒸鱼/海带排骨汤+拌青菜)。高考期间如果天气炎热,家长们也可以选择绿豆汤、莲子百合汤等清暑益气食物。其次是饮食细节,可以选择三文鱼、亚麻籽等富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的实物,坚果如核桃(每日2—3个);注意适当补充维生素丰富的食物,如新鲜水果;为了促进肠道健康,可以补充益生菌(酸奶/制剂),保证充足膳食纤维摄入(蔬菜水果类);注意适当补水,每小时100—150ml温水,考试前2小时控制饮水量。尤其强调的是,食品安全放第一。避免尝试新奇食物,(尤其是以前未吃过的食物),以防过

敏;控制精制糖摄入量,避免大量甜饮料、蛋糕等;忌油腻辛辣刺激性食物(易引发肠胃不适)。

针对作息调整,邱主任说,在考前7天,逐步调整至22:30前入睡,保证6.5至7.5小时高质量睡眠(REM睡眠周期完整),午后可安排30分钟左右的小睡休息。个别同学如果有失眠的情况,可尝试温牛奶(含色氨酸)+碳水化合物组合,必要时在医生指导下短期使用褪黑素或短效安神助眠药。

高考前,不少考生和家长会出现紧张、焦虑情绪。邱主任表示,焦虑是在一定压力下的自然情绪反应,适度焦虑对考试或者其他重要事情是有帮助

的。建议考生们接纳自己的情绪,了解这是压力下的正常反应,并通过科学的方法逐步降低焦虑水平。一是进行压力调节,每日10分钟正念呼吸或适量运动(快走或瑜伽)促进内啡肽分泌;二是家长多陪伴和鼓励,但要避免过度关心造成压力,保持平常的家庭氛围即可;三是考场应急准备,可备适量黑巧克力或糖果应对低血糖,携带薄荷精油提神。针对部分女同学担心在考试期间遇到生理期,建议可根据平常生理期的情况做好准备。若平时痛经明显的同学,需要准备止痛药或在医生指导下适当延后月经。

○本报记者 苏水梅

北大学长高考实战建议:

“把必然性拉到最大”

距离高考只有一周时间,漳州一中2024届高三毕业生、北京大学计算机专业方禹铭同学向学弟、学妹们分享自己的实战经验。

“要使自己快速进入考场状态,可充分利用学校安排的考试时间或整片的自习时间模拟考试状态,让自己快速进入考场状态。”方禹铭说,按照高考的时间做一套完整的卷子,如早上九点到十一点半写语文,下午三点到五点写数学,这个时间写卷子不是单纯用来追求正确率的,因为这份卷子不是高考卷,在写题的时候思考高考考场上应该用什么样的态度面对试题,形成稳定的写题节奏,稳中求快;写完之后照样是对着答案补缺补漏,思考答题的方向,把握自己的时间分配。

关于复习,策略比努力更重要。这个时间段已经不需要再大量刷题,而是应该填补自己的百宝箱;比如错题本里记录的是自己的典型错误,翻看归纳出自己常犯的错误,注意避免;口诀本是记录自己记不住或者容易混淆的一些知识点与二级结论,可以在写题的时候快速查找或者考前半小时迅速复习;灵感本是写作业或者平时学习的时候灵光一现的,或者是解题思路,或者是作文立意,或者是知识点归纳的秘诀。此外,这个阶段也不需要多刷难题,而是应该回归基础,回归高考卷。翻一翻语文课本上边边角角的知识点,再温习一下物理、化学、生物书上的定理和概念,从近几年的高考真题中探索出题人的命题风格,找到自己缺漏的思维方向和知识点,说不定可以在高考的考场上举一反三。

方禹铭说:“高考毕竟是人生一个相当重要的节点,每个人多少都会紧张,这是很正常的,不用担心。放平心态备考,专注做好最后的冲刺就行。我们不需要去设想高考的时候会不会遇到很多我们不会的题,设想万一这道题我会但是我做不出来怎么办,我们应该在这个阶段积累对应的经验,遇到完全陌生的题目要怎么着手,从哪个方向突破,这样到了考场上没能下笔如有神也至少能够发挥出自己应有的水平。高考题毕竟也不能出完所有的知识点,我们的成绩好坏来自于我们能不能做对我们本应掌握的题目,这是我们可以控制的,我们能做的,

就是把必然性拉到最大。

积极的心理暗示是很有用的。每天早晨对自己说一句“今天也要加油”,晚自习后去操场跑两圈,或者写一句鼓励便利贴贴在课桌上……这些小仪式能帮助考生找回掌控感。考试的时候也可以为自己准备一套幸运文具,用得顺手的笔也对发挥很有好处。“就把高考当成一场最普通的考试去对待,带着平常心考试。不要因为看到题目很难而起畏缩心理,不要因为在一道很简单的题目上卡了很久而沮丧,就有条不紊地推进,见招拆招,专注于当前做的题即可。如果遇到一道题卡了很久,那不妨换一道题试试,做一下标记,回来再写可能就豁然开朗了。”

○本报记者 苏水梅

减压赋能 祝福高考



主题活动现场

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 张小溪 文/图)为帮助高三学子释放压力、激发斗志,近日漳浦道周中学开展“减压赋能 圆梦高考”主题活动。

活动以“踩爆压力气球”拉开序幕,同学们将备考中的焦虑与压力书写在气球上并踩爆,宣泄备考压力。在能量传递环节中,同学们手拉手围成圆圈,跟随着快节奏律动传递趣味肢体动作,让轻松的氛围迅速升温。在协作挑战“背靠背站立”活动中,从两人组背靠背起身到全班共同挑战,同学们在一次次尝试中调整策略,相互协作,从跌倒时的鼓励,到成功时的击掌,“不放弃、共进退”的信念深植于心。最后,同学们在纸上写下目标与祝福,这些承载着心愿的纸飞机在空中划出了一条美丽的弧线……

据介绍,活动通过科学设计的充满趣味的互动项目,有效缓解了学子的备考压力,助力学子调整心态,以更饱满的状态迎接高考。



5月26日,龙海区程溪中学两千多位师生以舞龙、音乐舞蹈、手抄报、喊楼等方式为高三学子加油助威,祝福他们在即将到来的高考中取得好成绩。

图为高一学生通过手抄报为高三学长学姐送祝福
本报记者 苏水梅 摄

漳州学生心理健康宣传教育月启动

本报讯(记者 程琳)日前,“教联‘心’生态,积极向未来”2025年漳州市学生心理健康宣传教育月系列活动启动仪式在东山一中举行。活动由市教育局、市卫健委联合主办,东山县教育局、市校外未成年人心理健康辅导中心以及市第四医院联合承办,东山一中协办。

启动仪式在《功夫韵律课间操》的活力展演中拉开序幕,东山一中附小学生以整齐划一的手势舞展现青春风采。现场展播的青少年心理健康微视频优秀作品《用爱感化》,通过真实案例诠释心理健康守护理念。

市教育局有关负责人表示,心理健康教育既是学生成长的护航工程,更是教育质量的托举工程。身为教育工作者,必须以更高站位、更实举措、更严标准,推动心理健康教育工作落地见效,为漳州学子撑起一片心灵的晴空。活动现场同步表彰了市青少年心理健康微视频比赛的获奖者。

在随后的“心灵探索之旅”游园体验活动中,参与者手持“心灵护照”,通过AI心理测评、VR情绪疗愈、情绪手环互动等科技设备完成打卡集章,在学习心理知识的同时,还可兑换定制书签、减压玩具等纪念品。

据悉,活动通过多元形式普及心理健康知识,强化家校社协同育人机制,展现了漳州市深化心理健康教育的创新实践。未来,漳州将持续推进心理健康教育进校园、进家庭、进社区,以科技赋能、以温情护航,为青少年健康成长构筑坚实屏障。

M 庆祝“六一”

龙海区地尾小学:小小“英苗”茁壮成长

本报讯(记者 苏水梅 文/图)5月26日,龙海区东园镇地尾小学三至六年级的同学迎来一群特殊的大朋友。他们是来自集美大学诚毅学院的老师和大学生,大家欢聚一堂,以“英述华彩”为主题庆祝“六一”儿童节。

活动中,小朋友们与大学生们用英语共同演绎绘本故事《神笔马良》,感受神笔马良的善良品质。随后,大学生们还带领小朋友们制作漆扇,将马良精神融入其中,当一面面美丽的非遗传统漆扇在色彩晕染下变得栩栩如生,现场一片欢声笑语。

龙海区东园镇地尾小学校长陈文忠表示,这次活动是集美大学诚毅学院“英苗”计划的系列活动。旨在更好地促进青少年对中国传统文化的认识与了解,激发英语学习热情,感受非遗魅力,培养文化自信和爱国情怀。



小朋友们制作漆扇

龙师附小:思政舞台润童心

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 卢宇铭 文/图)在“六一”儿童节即将来临之际,近日,龙溪师范学校附属小学举行“牢记党的教导 争做强国少年”2025年艺术嘉年华暨“六一”文艺汇演活动。

文艺汇演分为“初心如磐”“稚笔绘情”“星河致远”三个篇章。涵盖歌舞、情景剧、非遗展示等多种形式,既彰显了传统文化的深厚底蕴,又展现了少年儿童的创新活力。在“初心如磐”篇章中,学生们或温情献唱,或倾情演绎,或动情朗诵;在“稚笔绘情”篇章中,学生们将漳浦剪纸技艺、澳角村直播卖货、漳州木版年画、漳州小吃、古厝乡音等搬上舞台,展示家乡发展与文脉传承;在“星河致远”篇章中,学生们用科技视角展现家乡新貌,与AI同游漳州,展现了科技力量与文明传承互相融合,传统与现代元素精彩碰撞……学生们用青春风采诠释强国之志,让浓厚的家国情怀与新时代少年的蓬勃朝气交织成一幅动人的画卷。



“六一”文艺汇演现场