

□关注2021高考

下周 6000多名南安考生将走上新高考考场

本报讯(记者 林超连 李想 文/图)再过几日,2021年高考大幕就将徐徐拉开。今年,南安将有6016名考生走上考场,接受新高考的检阅。

记者了解到,南安今年共设有南安一中、国光中学、侨光中学、华侨中学、南星中学、鹏峰中学、柳城中学、南安三中等8个考点。最近这段时间,各大考点的准备工作陆续就位。2日,为确保2021年高考工作顺利、有序进行,梅山镇在国光中学召开2021年高考国光考点考前准备工作会议,并对国光中学周边的门店进行安全排查,包括派出所、市监、电力、环卫、通信等相关部门,也纷纷开展了高考考前安全排查活动,确保高考工作的万无一失。

高考安全平稳涉及公平公正,事关每位考生切身利益。记者获悉,在各考点,南安各相关部门已做了不少前期准备工作,除了对全市考点保密室的检查、整改和“回头看”工作外,还

将对全市外语听力播放系统的检查指导。此外,各考点配备了二代身份证识别仪、金属探测仪等高科技防作弊设备,并设置了规范的试卷保密柜。市场监督管理部门在每个考点均派专人驻点检查食品安全,加强监督,确保考生的饮食安全。

在考生备考上,南安各学校也有条不紊地准备当中。昨日,记者走访南安一中等考点。在高三教室窗外记者看到,教室里的每一位学生都在认真听课做题,教室的过道堆满了学生的书籍和复习资料,每间教室都贴有各类励志标语,不少考生的课桌上堆着台历、闹钟,教室门口挂着倒计时的牌子……考试一触即发,你争我赶的备考气氛弥漫在高三教学楼空上。

南安一中高三年段张伟民告诉记者,5月底,学校又对考生进行了一次全真模拟考试,让考生们再次感受

一下高考的节奏。“这两天各班主要是对学生进行了考前指导,每个科目都准备了一些习题,借助练习,把一些知识点从头到尾梳理一遍。”

今年是福建第一次实行新高考,考试实行的是“3+1+2”模式,对考试科目、考试时间、志愿填报和录取模式等都有重大改革调整。与往年高考不同的是,今年新高考的考试时间为2天变为3天。第一天上午为语文考试、下午为数学考试。第二天上午考生在物理和历史中选择一门进行考试,下午为外语考试。第三天考生在化学、生物、地理、政治四门中任选两门进行考试。

为了让考生提前适应新高考的模式,从今年1月开始,南安考生通过八省联考等多次模拟考,已经逐渐习惯了新高考的节奏。而在一中,考生已经经历了不下7次的适应性考试,对绝大多数考生来说,都已经适应了考试的模式。



尽管已经到了冲刺阶段,但学校对考生的备考状态也做了一些规划和调整。张伟民表示,最后这段时间,老师都建议考生不要刻意去改变复习的节奏。“我们会建议考生每天晚上十点半的时候早点洗漱入睡,每天的学习节奏,也尽可能向高考期间的节奏靠拢。”

记者了解到,为了让考生以最好的心态迎接高考,最近这段时间各学校也组织了大型的心理减压团辅活动,各班也会以往届学生备考的案例,给同学们做心理疏导。

乾坤未定 你我皆是黑马

都说高考不是定义成功的标准,但它是通往更广阔平台的路,若每一个高三学子都能踏踏实实地把这条路走好,相信在未来的奋斗中会更加有勇气。高考前夕,社会各界在关注这场大考的同时,也纷纷为南安考生送来了祝福。

◆书山学海,不计寒暑;一纪磨砺,今朝放歌!孩子们,你们即将毕业,再过几日,学校就将成为你们的母校。请你们大胆地走出去,不走出去世界只有眼前,走出去世界就在眼前,祝福你们!

——南安一中校长 陈国璋

◆同学们,你们是福建实行新高考改革的第一届学子,再过几天你们将踏进考场接受检阅。这场持久战中,你们披荆斩棘一路走来,只为考场亮剑试锋芒。请相信付出终有回报,努力定将结硕果。奔赴考场别忘了面带微笑,自信沉着,成功的大门定会向你们敞开!希望同学们遇难心不慌,遇易心更细,祝愿旗开得胜,高考获胜!

——新侨中学校长 陈志刚

◆高考是场战役,战略上要藐视,战术上要重视,高三学子们,希望你们无问西东,只问初心,只问勇敢,尽力就好!高考加油!

——国光中学副校长 王水源

◆乾坤未定,你我皆是黑马;若乾坤已定,便扭转乾坤。南安考生们,加油!

——清华大学学生 梁小孟(南安一中2020届毕业生)

◆高考是人生的一次特殊洗礼,也是人生的一次宝贵经历,希望你既不要轻敌大意,也不用倍感压力,只要挑战自己,竭尽全力,结果不必在意。高考在即,衷心祝你取得理想的成绩。

——考生家长 李国英



高考倒计时。

迎战高考,这份攻略请收好

高考即将来临,考生如何从容备战?作为后勤的家长,又该如何从饮食、情绪调节等方面,给考生最大的支持。记者采访了营养及心理专家,给家长和考生呈上高考攻略。

饮食

以清淡为主 不刻意进补

一年一度的高考即将拉开大幕,在临近高考的这几天时间里,家长可能比考生们还要焦虑。怎么做好后勤工作,准备的饮食是否可口又科学,怎么提升免疫力?考生还没上考场,不少家长就开始焦虑上了。

进入高考模式的这两三天内,为了保证考生有良好的体力来应考,不少家长想方设法地为孩子进补。记者从南安各中学及各医院临床营养中心了解到,近期有不少家长咨询的主要问题,都集中在如何通过饮食增强考生身体免疫力和记忆力,如何调整孩子的作息时间,让考生全力以赴迎考等问题。

家长只需考虑在食物多样化方面适当改善即可,不要引入平日没有吃过的很多新食物。新食物因为平日没吃过,可能存在过敏、不耐受、胃肠不适、犯困等问题,往往适得其反。如果实在要做点新鲜花样慰劳孩子,不妨等到考试之后。

对此,南安一中校医、国家二级营养师郭清珍提醒,考前及考试期间,切

忌盲目给考生进补,高考正值天气热,考生在保证营养的基础上,饮食应以清淡为主,不应刻意在考试期间改变饮食习惯。

在郭清珍看来,高考这几天有的家长绞尽脑汁,变着花样给孩子做一些平日罕见的东西来吃,甚至“大补”,其实大可不必。她表示,如果平日饮食清淡,考试期间突然做很多不一样的食品,在无形中会加大考生的压力。

家长只需考虑在食物多样化方面适当改善即可,不要引入平日没有吃过的很多新食物。新食物因为平日没吃过,可能存在过敏、不耐受、胃肠不适、犯困等问题,往往适得其反。如果实在要做点新鲜花样慰劳孩子,不妨等到考试之后。

泉州市中心医院脾胃肝胆科副主任医师郑颖则提醒,迎考期间,考生要注意调理饮食,以清淡为主,忌食煎炸、烧烤、油腻之物,更忌暴饮暴食,忌过食冷饮。

情绪

家长别把焦虑传递给孩子

“孩子临近大考,你还好吗?你对孩子的当前临考状态满意吗?”日前,在鹏峰中学举行的一场考前心理辅导中,南安市教师进修学校心理教研员、南安市未成年人心理健康辅导站负责人吕新鹏老师提出的问题引发了家长思考。

在吕新鹏看来,大考在即,比考生更需要减压的,或许是考生家长。他指出,近年来,在中高考这样的大考面前,很多家长的焦虑相较于考生有增无减,而这种焦虑情绪很有可能在不知不觉间会传递给考生。

因此,要缓解考生

的焦虑,家长首先应该解决自己的焦虑问题。“我们一直以为引起孩子考前焦虑的是考试,是在乎分数,其实家长和老师有时候也是重要的推手。”在吕新鹏看来,家长不要把孩子的成绩和自己的面子挂钩,重新审视自己对孩子的要求,不要把自己的焦虑情绪传递给孩子。

在具体的实际操作中,吕新鹏建议家长在考试过程中要规避这几种情形。首先,考前不要对孩子做出一些非常规的举动。比如临考前大老远给考生送鸭汤、考试过程中家长请假全程陪同,这些非常规的举动,很容易触碰到孩子敏感的内心,向孩子传递焦虑。

在和考生的聊天过程当中,父母应该以倾听为主,如果孩子没有主动向你倾诉,建议家长也不要主动去关

心。“家长越‘不作为’,越像平常一样效果可能会更好。”

考试过程中,当孩子考完一个学科出来后,家长不要一直追问和关心考试的情况。诸如“听说今天的作文很难,你写得怎么样,不会难倒你吧?”这样的关心,只会让孩子更紧张。他建议家长按兵不动,不作为,顺其自然。如果孩子表现出烦恼,家长只需要问“怎么啦,我能帮上忙吗?”或者“感觉不好,是吗?”以此鼓励孩子向你敞开心扉,家长要做的就是倾听。

“没有哪一场考试就决定一个人一生的命运,作为考生就是要以平常心去面对这场考试,作为父母,希望考生家长能够顺性而为,改变教育观念,从而促进孩子成为他本该成为的那个大人。”吕新鹏表示。

温馨提示

不能提前交卷 注意防暑降温

再过两天,就将迎来2021年高考。2日,福建省教育考试院于日前发布温馨提醒。记者对其中的要点进行整理。

1.考生要认真做好每日体温测量和健康监测。考前如有发热、咳嗽等症状,应尽快就医、诊疗,并及时报告学校,社会考生及时报告县级教育招生考试机构。

2.考生于6月3日至6日领取《准考证》,同时提交《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“八闽健康码”核验。属于需要做核酸检测的,还须提交考前7天内核酸检测阴性报告单(证明)。

3.考生应于6月6日前,根据考点安排,错峰、有序熟悉考场,接受诚信考试和法治警示教育以及疫情个人防护知识培训,并参加外语听力试听。

4.考生要自备口罩前往考点,进出考点时应佩戴口罩,自觉接受体温检测,进入考点、考场时核验身份时须摘除口罩,不得因为佩戴口罩影响身份识别。

5.考生进入考点时,对于出现发热等身体异常症状的,将进行体温复检。复检体温正常的,可进入考场参加考试。复检仍发热的,将安排在备用隔离考场考试;对于在考试期间如出现发热等身体异常情况的考生,将进行体温复检。复检体温正常者继续考试。复检仍发热的,将安排到备用隔离考场继续考试,请考生不必过度紧张。

6.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)。

7.除2B铅笔、0.5毫米黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必需的考试用品外,其他任何物品(如手机、手表、电子手环、涂改液、修正带等)一律不得带入考场。

8.考生进入考场入座领到答题卡和试卷后,要在指定位置和规定时间内,准确、清楚地填涂本人姓名、准考证号、座位号等,不得提前作答或动笔写任何字迹。开考信号发出后,方可开始答题。

9.考生要在与题号相对应的答题区域内答题,写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案一律无效。

10.考生在考场内应保持安静,不能有任何与作弊有关的考试违规行为。在考试结束前,考生不得提前交卷离场。

11.考试结束信号发出后,考生须立即停笔并停止答题,待监考员清点核对无误并验收密封后,根据监考员指令依次退出考场。

12.考试实行全程实时监控录像,监控录像将实行回放审看制度,考生要遵守考场纪律,诚信应考,切莫心存侥幸,以身试法,以免贻误终身。

13.高考期间,正值高温、雷雨天气,请考生注意防暑降温、防雨防雷,并规划好赴考路线,考试当天适当提前出门,避免因迟到耽误考试。



考生在书桌上放着卡通玩偶为自己加油鼓劲。