

□关注2024年中考

中考明日开考 南安2万多名考生提笔逐梦



鹏峰中学初三学子进入最后冲刺。

■本报记者 王菲娜 黄奕群 文/图

2024年中考省级统一考试安排在6月19日—21日举行。今年,南安将有2万多名考生走上考场。

记者了解到,南安今年共设有南安一中(江北校区)、南安六中、南安五中、鹏峰中学、柳城中学、实验中学等20个中考考点。最近这段时间,各大考点的准备工作陆续就位。

除此之外,南安各学校也在有条不紊地备考当中。在鹏峰中学初三年教室里,墙壁上挂着的横幅和标语,如“九牛爬坡,百炼成钢;长缨在手,立缚苍龙。”“金榜题名”“中考必胜!”……这些激励性的文字,如同明灯一般照亮着他们前行的道路,提醒着他们要不懈努力,才能取得优异的成绩。

温馨提示

清淡饮食 适度紧张

记者了解到,为了让考生以最好的心态迎接中考,最近这段时间各学校也组织了大型的心理减压辅导活动,给同学们做心理疏导。中考在即,考生如何从容应对?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。

中考马上就要到了。迎考的紧张情绪会降低孩子的食欲,家长们变换花样给孩子做美食,但是又害怕突然变换口味,孩子肠道不耐受,容易导致腹泻、腹胀甚至食物过敏等问题。

对此,专家建议,在饮食方面,中考生应以清淡为主,避免刺激性食物。尽量避免给考生食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免影响肠胃健康;减少零食和甜品的摄入,以免摄入过多糖分和热量。

特别提醒家长,要合理安排餐次。早餐要丰富多样,包括蛋白质、碳水化合物和维生素,为考生提供上午学习的能量;午餐要吃饱,提供足够的营养,避免下午学习时饥饿;晚餐要清淡易消化,避免考生因肠胃不适而影响休息。

面临大考,做好心理调适也是非常重要的。在具体的备考心理调适上,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建议,越是大考,考生就越该调整心态,学会自己减压。“保持一颗平常心是备考的关键,考生应该尽可能将中高考当作是一场普通考试。”

此外,吕新鹏表示,考前保持适当紧张属于正常现象,能刺激考生思维活跃度,有利于发挥较好水平,

但过度紧张和焦虑则可能带来诸多不良影响,如烦躁、失眠等。当处于紧张情绪时,考生可以深呼吸放松,同时进行积极自我暗示:“我已经准备好了”“我相信我能做到”,将注意力放在正面感受上,增强自信心。

大考临近,焦虑的并不仅仅是考生。不少家长表示,看着孩子在紧张备考,自己虽然跟着着急,却不知道能给孩子做些什么。吕新鹏建议,家长在中考前夕也应该给自己“减减压”,用自己的平常心去影响孩子,给孩子创造一个宽松的学习氛围,减少孩子因怕达不到家长的要求而产生过度的精神负担。与其让孩子感觉家长对自己有多大的希望,多少的要求,不如让孩子自己的事尽量自己完成,这样才能给孩子带来正常面对考试的稳定感和信心。

学擦桌、学追肥……小学劳动课可以这么上

■本报记者 王菲娜

近日,南安市小学劳动教育“聚焦新课标,落实劳动核心素养”专题研讨活动在英都西峰小学举行。市教师进修学校教研员、各校分管教学副校长等近80人参加活动。

活动中,溪美中心小学老师陈迎春执教《擦桌子》。课上,陈老师通过创设“周一早上入学后要清洁自己课桌椅”的真实任务,唤醒学生的生活经验,明确本节课的活动任务——学习擦桌子;引导学生观察家庭常用的抹布,通过识读标签了解抹布吸附性强

的特点,学会挑选适合的抹布,初步形成选择工具、材料意识;在不断尝试中掌握把抹布拧干的方法,并能使用抹布有序地擦拭桌椅;在学习擦桌子的劳动实践中,培养发现问题、解决问题的能力,树立乐于为自己和他人服务的劳动观念。

英都西峰小学校长洪翠兰分享了《劳动润心促成长,五育融合展风采》专题讲座。洪翠兰通过视频播放,回顾前期劳动活动,对比农民种下的作物和本班地里的作物,明确本阶段的任务;在充分交流中让学生初步懂得给现有的农作物分类,选择适合的肥料;通过微课学习播报追肥的方法,引导学生回顾撒播追肥的四个关键步骤,形成追肥计划;讲解说明关键步骤后,组织实施追肥,在淬炼操作中掌握一定的追肥技能,让学生学会与他人合作劳动,体会劳动的乐趣,养成有始有终的劳动习惯。

提升他们的劳动技能和团队协作能力,促进学生的全面发展。

活动最后,市教师进修学校小学劳动教研员曾晓霞对本专题活动举办的意义做了充分说明,并对各校劳动课程校本化建设提出了个人看法:盘活校园的一块劳动基地;打造一份基于各校学情的劳动清单;形成一个有益于孩子劳动素养培养的课程项目。

本次活动深化了教师们对劳动课程的认识,为后续各校劳动课程开发、课堂教学进一步指明了方向,同时也促进了南安市劳动教育教研团队的成长。

教育资讯

南安6名学生获庄采芳·庄重文奖学金

本报讯 (记者 王菲娜) 日前,福建省教育厅、省国际文化交流中心公布了2024年“庄采芳·庄重文奖学金”获奖学生名单,在各地教育行政部门和学校选拔、推荐、公示的基础上,共评出获奖学生200名。其中,南安有6名学生获奖,他们分别是南安一中的余宏鹏、陈逸兴、尤培瑜、李荣灿;南安国光中学的陈莞以及南安侨光中学的吴依凝。

据悉,“庄采芳·庄重文奖学金”由香港庄士集团捐资设立,奖励对象为普通高中应届毕业生中品学兼优的学生。37年来,这项奖学金已奖励福建优秀高中毕业生近8000名,成为福建持续时间最长、覆盖最广、影响深远的学生奖项,对鼓励福建青年学子努力学习励志成才,对福建教育改革事业的发展产生了积极作用。

第九小学开展英语故事演讲比赛

本报讯 (记者 王菲娜) 近日,南安市第九小学开展英语故事演讲比赛。

“台上一分钟,台下十年功”,选手们同台竞技,精神饱满,落落大方,神情并茂。有的慷慨激昂,活力满满,惊艳四座;有的细腻理性,认真严谨,引人深思;有的娓娓道来,绘声绘色,扣人心弦。参赛选手们的演讲风格各具特色,给在场的老师和同学呈现了一场别具一格的视听盛宴。

本次比赛为孩子们提供了一个展示自我、提升自我的平台,不仅点燃了孩子们学习英语的热情,更增强了他们运用能力。

第五幼儿园举行消防安全疏散演练

本报讯 (记者 王菲娜) 近日,南安市第五幼儿园举行消防安全疏散演练活动。

演练前,各班老师根据幼儿年龄特点开展消防安全主题教育,通过图片、视频、情景模拟等方式,将安全教育渗透在幼儿的一日生活中,帮助幼儿掌握基本的自我保护意识,提高幼儿逃生技能。同时,各班老师还带领孩子们熟悉了幼儿园的疏散通道、安全出口以及消防栓的位置,以便在发生火灾或其他紧急事故时顺利逃生。

随着消防警报声响起,各班老师迅速做出反应,按照应急演练方案安排,以班级为单位,按照逃生路线向安全出口进行应急安全疏散。演练过程中,保安立即用对讲机通知行政值班人员起火点的位置,行政值班人员迅速用话筒广播告知起火点位置,各班教师本着“安全第一”的原则,组织幼儿快速、有序疏散。全体师幼捂住口鼻、低头弯腰,不惊慌、听指挥,动作敏捷、无推挤、无冲撞地安全逃生。撤离到安全地带后,各班教师立即清点幼儿人数并维持好秩序。

此次消防应急演练活动,切实增强了师幼的消防安全意识,提高了安全防范意识和应急疏散能力,让安全伴随每一位幼儿健康成长!

第一小学开展校园篮球活动

本报讯 (记者 王菲娜) 近日,一场校园篮球活动在南安市第一小学校园如火如荼地开展。

活动中,定点投篮的开始瞬间点燃了整个赛场。参赛选手们全神贯注、紧盯篮球、蹬地腾空,奋力投球!一个个篮球在空中划过美丽的弧线应声入网!每一次进球都将场上的气氛推向高潮,欢呼声、呐喊声回荡校园。

在20米篮球运球绕杆项目,参赛选手们脸上洋溢着跃跃欲试的神情,一个个摩拳擦掌准备一举夺魁!随着裁判员的哨声响起,选手们熟练地运球,巧妙地绕杆,争分夺秒地冲刺。而在小篮球半场3V3的比赛中,三、四、五年级的运动员们在篮球半场更是展现了他们的拼搏精神。尽管他们个子不高,但是拼劲十足,斗志昂扬,与对手展开激烈的对抗。

此次活动,不仅展现了学生们高超的篮球技艺,更体现了他们团结、拼搏、进取的精神风貌。



收费标准

- 方块类:规格6cm×4cm;
- 声明类:300元/次(如营业执照声明、组织机构代码证声明、开户许可证声明、税务登记证声明、房产证声明等);
- 公告类:480元/次(如清算公告、转让公告、招租公告等)。

广告刊登热线: 0595-26531028

地址:南安市美林街道江北大道广播电视台中心大楼14层海丝商报全媒体运营中心