

高考启幕！期待你的精彩演绎

□牡丹晚报全媒体记者 孟 欣

6月7日,2021年夏季高考在万众瞩目中拉开帷幕。我市52043名考生,怀抱对未来的憧憬走进考场。为确保实现阳光高考、公平高考、平安高考,我市各部门严谨、细致、扎实做好各项高考准备工作。昨天是高考第一天,牡丹晚报全媒体记者到市区考点现场探访高考新变化。

高考首日平稳有序

7日早8时许,微风拂面,牡丹晚报全媒体记者来到牡丹区长城学校考点。虽然离首场考试进场时间还有半小时,但已有不少考生等待在考点警戒线外,或翻开书本、笔记、试卷抓紧温习,或一脸轻松地和家长聊天。

“你看,我家孩子这心大的啊!虽说学习一直在班里名列前茅,可这会儿看着别的孩子还在温习,他却和他爸说起了高考完要去北戴河玩的事,真让人心焦啊!”考生家长刘佩苦笑着说,“不过想想也是,现在让他放松才能以更饱满的精神状态参加考试。只要孩子正常发挥就行,不管考得如何,没有遗憾就好!”

今年夏季高考,我市共有52043名考生报名参加,相较去年的46647名增幅约百分之十。全市共设9个考区、26个考点、1746个考场。其中,主城区(不含定陶区)共设4个考点,全在牡丹区,分别为牡丹区二十一中教育集团长江路中学、牡丹区第二十二中学、牡丹区长城学校和牡丹区实验中学,共有8218名考生,选派监考员550人,其他工作人员500余人。

今年夏季高考时间安排为,6月7日上午语文,下午数学;8日下午外语笔试。普通高中学业水平等级考试安排为,6月9日上午物理、思想政治,下午化学;10日上午历史、生物,下午地理。首场考试考生须持有《健康承诺书》,部分考生还需按规定

携带核酸检测报告进入考场。

8点30分整,考生开始入场。记者看到,无论考生还是工作人员,都按照规定佩戴着口罩。考生有序排队,逐一测量体温后进入考点。

部门协力护航高考

8时20分许,在牡丹区实验中学考点,一名女生在家长的陪同下,向市公安局牡丹分局西城派出所设置的高考身份证服务点民警求助。原来,这名女生准备进场时,发现自己的身份证找不到了。执勤民警一边安慰女生不要着急,一边使用警用设备调出她的身份信息,很快为她打印出临时身份证明,使她顺利进入考场。

为了给考生营造安静的考试环境,确保高考平稳有序进行,我市公安、交警、综合执法等多部门联合执法,驻守在各考点周边,全力做好高考保障工作。

6月1日,市政府发布关于2021年全国高等学校招生统一考试和全市高中阶段学校招生考试创造良好考试环境的通告。在考试期间,考点附近路段实行交通管制,管制范围内严禁停放各类车辆,严禁鸣笛。城区各建筑施工单位在12时至14时、22时至次日6时30分之间严禁施工作业。考点附近小区、广场、饭店、宾馆、招待所、商店、文化娱乐场所、群众性体育活动场所等要严格实行噪声管制,确保考生有一个良好的考试和休息环境。



上图:考生轻松走出考场。

右图:家长陪考部门护航。

右下图:办证服务到考点。



高考期间,请别这样和孩子说话

如何为考生减压,心理和教育工作者为家长支招

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 孟欣)“不询问考试情况、不给孩子压力、保证孩子休息……”几乎成了所有高考生家长达成的共识。面对高考给考生带来的巨大心理压力,高考期间家长应该注意什么?应该怎么做?牡丹晚报全媒体记者就此采访了我市多位心理和教育工作者。

“首先要向孩子传递积极的心态。”我市二级心理咨询师陈金雅认为,“在高考期间,考生的心理是比较紧张的,这时候,家长要告诉孩子‘高考很重要’‘但不是唯一的路’,而且考试不会对人生起决定性的作用。随着社会结构、职业需求的不断变化,成绩不能决定一

个人命运的全部。”她认为,保持轻松的心态、认真对待、全力以赴,这才是最好的考试状态。

从事高中教育工作三十多年的退休教师李伟认为,考试期间,家长不要过分渲染考试气氛,说话时要拿捏好尺度,不给考生添加压力,也别泄气。“有的家长爱说:‘我不相信我的孩子比别人家的差。’这句话看似鼓励,实则是在加压;也有的家长说:‘人生难得一回搏,你可要好好把握!’也有家长说:‘再坚持一下,好好考完,你和爸妈就都解放了!’……这些话其实无形上是父母将自己过高的要求加在了考生身上。”李伟说。

那么,家长应该怎么说?李伟

认为,家长可以这么说:“就当明天是场定时测验,认真做题,发挥你正常的水平就好!”或者鼓励考生说:“不管考得如何,考试结束后,我们全家一起外出过个轻松的假期。”他表示,营造和谐轻松的氛围才有利于考生正常发挥,让孩子专注、安心地打好这场仗。

李伟还提醒说,考试期间,家长一定要帮忙检查孩子的考试用品是否齐备,如准考证、身份证、防疫口罩、文具、健康承诺书等;还要根据孩子的身体情况,提供合理饮食,考试期间不要打乱考生的饮食习惯,平时吃什么考前一天就吃什么,以防考生吃坏肚子影响发挥。同时,考试期间,不

管是夫妻之间的矛盾还是家里发生变故都尽量不要让考生知道,以免考生知道后影响发挥,家庭和睦才是给孩子最大的支撑。

我市三级心理咨询师冯盼盼认为,考生家长也要安排好自己的作息,保证睡眠,因为考试期间,父母要比孩子起得更早,为孩子准备早餐,送孩子出门,避开路上堵车的时间,以免考试迟到造成考生心理紧张。

陪伴儿子走过高考路,并接受过多位考生家长咨询的陈金雅说,“孩子,考得怎么样?有信心吗?”这句看似无心的话可以说是“出镜率”最高,但同时也是最扎心的“考中病毒”。“其实,很多家长或亲戚

询问孩子考试情况往往是出于关心和好意,但我们一定要想到,考试期间是孩子最焦虑也是神经最敏感的时候,当我们过于强调考试情况时,孩子就会不经意间专注于成绩、专注于未知、专注于还没有复习的内容,这样会凭空增加很多紧张因子。”陈金雅说。

陈金雅建议,考试期间,家长可以适度引导孩子进行低风险的运动——跑步、瑜伽等,通过分泌多巴胺产生愉悦感,有效降低压力感。

高考期间,家长的“后盾”助力很重要。高考不仅是考生一个人的“战争”,更需要家长做好充分准备,站好“最后一班岗”。