

关注高考

全市2020年考试联席会要求

全力确保高考会考有序顺利进行

6月30日,我市召开2020年考试联席会,对考试安全、试卷保密、考点周边环境治理、卫生及疫情防控、通信及电力保障、新闻宣传、考生交通等各项考务工作进行统筹协调,明晰各成员单位考试保障工作职责。副市长刘冲出席会议并讲话。会议指出,各部门要以高度的责

任感和使命感,充分认识2020年高考、初中学业水平考试、高中学业水平合格考试组织的重要性。始终以第一次参与、高度负责的态度认真做好每一项工作,切实提高思想认识,做好预案,确保安全。同时由于高考工作涉及面广,社会关注度极高,信息传播迅速,舆情影响面大,要主动

做好正面新闻宣传工作,加强考试舆论宣传引导。会议强调,各部门要明确要求,各司其职;要措施到位,考前做好工作方案和应急预案;要督查到位,严格落实“一把手”负责制和责任追究制,确保零差错、零失误、零事故。会议要求,一要加强组织领导,层层

落实责任,各单位要切实担负起考前及考试过程中的主体责任,防止责任不清。二要措施到位,做好考前工作方案和应急预案,考前派专人在考点值守,考后进行有序疏散。三要加大协调配合力度,各相关部门必须服从统一指挥,相互协调、通力合作。四要督查到位,严格落实责任追究制,确保

各相关部门认真履行保考、护考职责,全力确保高考、会考有序顺利进行。五要加强试卷保密管理,确保试卷安全保密万无一失。市政府办、市委宣传部、市教育局、市公安局、市卫健委等相关单位主要负责人参加了会议。(记者丁子芹)

医生为考生合理安排饮食支招: 荤素合理搭配 适当补充营养

再过一星期,高考将如期而至。在考前冲刺阶段,如何科学地帮助考生补充营养,提高免疫力,缓解心理压力,是家长们关注的重点。6月29日,记者就考生家长关心的问题采访了海南西部中心医院门诊部主任吕聪,他提醒广大考生,考前及考试期间的饮食,不要太过油腻,应该荤素合理搭配,合理补充营养,确保充足优质的睡眠质量,以最理想的状态迎接高考的挑战。

吕聪表示,在给考生安排合理膳食之前,需首先明确饮食中普遍存在的几类问题:饮食结构不合理、早餐吃得马虎、乱吃补品等。再针对以上问题,逐渐调整考生的饮食习惯和饮食安排,帮助他们精力充沛地准备高考。考生、家长需要在饮食搭配方面,注意以下几点。

一、要保持日常的饮食习惯,不要接触以前未接触过的“新鲜”食物,以免出现过敏或者不适,影响考生学习效率。

二、不要到外面吃烧烤、酸辣、油炸食品等,容易引起扁挑体发炎、出现呼吸道症状等问题。同时在家时家长可以选择煮、蒸等烹调方法,让营养健康得到保证。

三、摄入足够的碳水,以补充充足的碳水化合物能量,但不能盲目进补,大量的进补,容易紊乱孩子内分泌,一不小心还会引起上火等问题,因此要安排好考前、考中营养。

四、熬夜对身体、学习效果都有影响,要保证休息,不要学习太晚,尽量在十点半前休息,且迎考不宜放弃体育锻炼,可以早起锻炼身体。

五、保证优质蛋白质的摄入,可以提高大脑功能,增强记忆。

考试期间,三餐搭配建议: 1、早餐很重要,考试期间,吃好早餐可以给考生提供充足的能量,是保证高水平发挥的物质基础,直接会影响到考生短暂记忆力、逻辑思维的能力、创造性思维能力等。建议吃鸡蛋、牛奶、豆浆、谷类食物等。

2、午餐要补充多种营养素,可以适当吃肉,但不要暴饮暴食,同时注意午间休息,保持最佳状态。

3、晚餐宜清淡,补充全天消耗的体力和脑力,并为第二天积蓄能量。建议吃蔬菜、水果、谷物等。端午刚过,吕聪特别提醒考生,要注意适量吃粽子,粽子由糯米制作,不容易消化,过多食用会导致肠胃负担过重,影响学习效率,同时因今年高考延后,气温升高,吕聪建议,考生要多喝白开水,少喝饮料。(记者符武月)



随着高考临近,南大附中市一中高三学子正在紧张有序地复习备考。 记者 何文新 摄

南大附中市一中心心理教研组长潘玲: 适度焦虑可提高学习效率

“寒窗苦读十余载,只为金榜题名时”,眼看高考的日子越来越近,考生在心理上容易出现起伏波动,因此,考前心理调整尤为重要。考生及考生家长应如何调整心态,轻松应考?6月30日,记者采访了南大附中市一中心心理教研组长潘玲,围绕考前如何做好心理调适,从专业角度为考生及家长支招,为冲刺高考的考生提供帮助。

焦虑是一种常见情绪反应,是一种缺乏客观原因的期待性紧张不安和担忧。潘玲认为,造成学生考前心理焦虑主要是由于有些考生定位比较高,自身压力较大;考生对前期备考复习阶段的成绩过分关注,把它

作为包袱背在身上,无意识地认为会考砸,比较担忧;还有一些是因为家长导致考生压力骤增等。

考试就像一门追求完美的艺术,但总会有遗憾,因为对于未知的东西,人都会产生本能的担忧与紧张,因而“我们都一样”,我们都紧张。潘玲说保持适度的焦虑可以提高学习效率,因此考生不要害怕它,而是接纳它,尝试与它相处,并保持在适度的水平和它一起迎接考试。她希望考生要及时调整心态,在最后的这段时间,调节好生物钟,务必使自己的兴奋点与高考时间相一致。可以制定一份合理的作息时间表,调节自己的生物钟,复习时间尽

量按照高考时的作息安排,复习科目也要与高考顺序大致相同,上午考的科目上午复习,下午考的下午复习,这样才能把生理状态调节到最佳水平,实现正常或者超常发挥,考出理想成绩。

同时,考生要调整自我认知,正确看待高考,不要跟其他同学比成绩,根据自己实际情况,发挥自己水平就好。要自我赋能,尽可能找到自己的内在动力,从思想上摆脱情绪,同时也可以通过亲人、老师、朋友等身边可用资源给自己赋能,比如父母的安慰、老师的鼓励、朋友的拥抱、同学的陪伴等,可以有效缓解压力。

尤其是好伙伴间的关怀,可以营造快乐心境,不要只沉浸在一个人的有限天地里。

当产生紧张焦虑等不良情绪时,考生可以使用腹式呼吸法、蝴蝶拍技术、考前三分钟前静坐等三种缓解焦虑的方式舒缓情绪。也可以通过适度运动、看书、听音乐的方式。

面对高考,除了考生,最紧张的可能就是家长了。潘玲也提醒各位家长,不要把焦虑传递给孩子,保持平常状态,安心陪伴、管理好自己情绪就可以了,让考生能以一种平常心来对待考试。(记者符武月)

市教培院到市三中指导备考工作

加强督促指导 提高备考水平

近日,市教培院副院长刘海平带队到市第三中学了解该校中高考备考工作的进展情况,加强对中高考备考工作和学校教学管理的督促与指导,促进教师专业发展,提高学校备考水平。

当天,市教培院一行随机抽取了该校高三、初三各年级各科老师课堂进行随堂听课,各学科教研员认

真对课堂进行了点评,并结合课堂教学给出恰当的教学建议,与上课教师及备课组老师进行交流。教研员对该校老师认真施教态度、扎实的功底、良好的教学行为给予充分肯定。

教研员表示,当前高考中考时间越来越接近,学校要高度重视,增强紧迫感与责任感,紧紧围绕

备考迎考工作,认真抓好各项工作的落实,同时做好疫情常态化防控工作。要适应高考改革方向,总结分析学校学科建设中存在的问题和不足,鼓足干劲,全面提高高考成绩。要回归课本,分类、归纳、总结各类题型的基本解题思路和方法,归纳总结知识体系,做到融会贯通。同时,要时刻

关注和调整学生状态,疏导学生情绪,消除疫情影响,力争在短期内取得突破。

教培院教研员麦精武和符阳分别作题为《目标领航》和《脚踏实地,圆梦中考》励志演讲,助力初三学子不负芳华努力行进中考备考最后一里路。(记者符武月)

儋州供电局: 点亮“烟火气” 助燃“夜间经济”

随着疫情得到有效的控制,我市的“夜间经济”逐渐升温,也给电力供应保障提出了新的要求。连日来,儋州供电局以“安全生产月”为契机,成立党员突击队对人口密集场所夜市、广场等开展用电检查,点亮人间“烟火气”。

“现在‘夜间经济’回温,我们的经营用电也越来越多了,供电局的工作人员主动过来帮我们检查并指导我们的安全用电。”“夜市现在灯火通明,离不开供电人员的帮忙,他们经常过来帮助检查用电情况,一旦发现安全隐患都是第一时间帮助我们解决。”夜市摊主们纷纷为供电人员的服务点赞。

据悉,儋州供电局结合近期天气情况,对那那夜市、文化路夜市等4个“夜间经济”的重点区域开展用电安全检查,主动排查摊位的电线、插座以及灯具等用电设施存在的安全隐患,整治私拉乱扯、违规用电等行为,并及时告知安全用电危险点并积极协助整改,加大宣传安全用电知识,指导、帮助用户规范用电,让摊主们真正的感受到“你用电,我用心”的优质服务。据统计,该局已经为220家摊位排查用电隐患,发放安全用电知识宣传手册等500余份。(记者王家隆 通讯员翁一平)

禁毒进校园系列活动启动 护航无毒青春

6月29日,“守基层,不让毒品进校园,健康人生,绿色无毒”为主题的禁毒进校园系列活动启动仪式暨青少年毒品预防宣传教育走进学校活动在市中等职业技术学校举行。

活动现场通过设置禁毒工作展板、悬挂横幅、发放各类毒品宣传材料等形式对学生传播禁毒理念、宣传国家禁毒政策,让学生了解毒品的种类、危害等相关知识,着重提高学生毒品预防意识和识毒、防毒、拒毒能力。

当天,禁毒民警还结合青少年对毒品好奇心强、防范意识低等特点,用历年来自身边发生的涉毒真实典型案例,向现场的人详细讲解了什么是毒品,特别是合成毒品,深刻剖析了毒品的巨大危害,构筑学生拒毒心理防线,引导学生要树立正确的人生观、价值观。

据悉,禁毒进校园活动将深入我市各中小学,提升在校师生禁毒知识知晓率,确保校园无毒,同时以点带面,筑牢全民禁毒防线。(记者符武月)

白马井司法所联合镇团委 开展禁毒知识进校园活动

6月29日,市司法局白马井司法所联合白马井镇团委,在白马井镇中心学校开展禁毒知识进校园宣传活动。活动旨在为进一步深化辖区青少年禁毒宣传教育工作,提升青少年识毒和抵御毒品意识,实现“学生不吸毒、校园无毒”的目标。据统计,本次活动共有300余名师生们参加,现场发放禁毒宣传资料500余份。

当天,禁毒宣传活动从国旗下的禁毒宣誓开始,号召老师们“珍爱生命,自觉抵御毒品的侵害,践行社会主义核心价值观,锻造新时代接班人,为建设美好新生活而奋斗,宣誓结束后,全体师生在禁毒横幅“珍爱生命,远离毒品”上签名,承诺远离毒品,坚决与毒品做斗争。

活动现场,禁毒讲师潘汀河向同学们详细讲解了《禁毒法》及毒品的种类等禁毒知识,用大量鲜活典型案例生动诠释了毒品的危害,使师生们系统地了解了新型毒品知识,增强对毒品危害的“免疫力”。(记者丁子芹)

海南西部中心医院: 收治结核病人 成效显著

近日,记者从海南西部中心医院获悉,该院自2017年起被市卫生健康委核定为结核病分级诊疗及综合防治定点医院,积极推进结核病各项防治措施,收治结核病人成效显著。2017年至2019年病人到院率、治愈率逐年提高,三年半治疗结核病人1868人,治疗完成率由75.3%提高到93.1%。

据了解,海南西部中心医院是儋州唯一结核病定点医院,多年来,该院疾病预防控制科和感染性疾病科鉴于肺结核防治工作的需要,积极深入学校、社区、乡村,对流动人口密集人群开展义诊、宣传活动,动员广大群众广泛参与活动,改变不良卫生行为和习惯,群众对结核病危害性有了明确的认识,有效控制结核病的蔓延传播。

“结核病分级诊疗及综合防治服务模式的实施,减少了转诊环节,争取了治疗时间,使肺结核病人享受到更好的诊疗服务。”执行院长张小明表示,结核病分级诊疗及综合防治试点工作取得了显著成效,基本完成了人员到位率、查痰率、治愈率、治疗完成率等拟定的目标任务,为推进我省“十三五”结核病防治规划的实施奠定了实践基础。(记者符武月 通讯员莫修平)

国防教育进校园系列活动走进市民中 普及国防知识 激发爱国热情

为了加强全民国防教育,大力增强征兵宣传的广度和深度,日前,国防教育进校园活动在市民民族中学东坡礼堂开展,此次邀请了海南大学副教授黄海宁为该校的高三学子上了一堂生动的国防教育讲座。

在东坡礼堂里早早的就坐满的高三学子。讲座开始,黄海宁运用了别具一格的自我介绍以及个人清唱的一首《再见吧!妈妈》,赢得同学们的阵阵掌声。随后黄海宁以生动详实的具体事例,从我国周边环境特征入手,讲解了当前的南海局势以及中美关系,分析了个人理想与国家强盛的关系,教育学生不忘历史、居安思危,激发学生的爱国之志、报国之情。丰富的知

识调动了学生们的兴趣,在现场学生中引起强烈反响,同学们纷纷表示,此次国防教育讲座,深深的鼓励他们,今后将勿忘历史、好好学习,运用自己所学的知识技能为国家贡献力量。

据了解,本次国防教育进校园活动旨在普及国防知识,激发学子们的爱国热情,同时,大力增强征兵宣传的广度和深度,强化全民依法服兵役观念,激发广大优秀适龄青年尤其是应届高中毕业生及大学新生的参军报名热情。

本次活动由儋州军分区联合市委宣传部、教育局等部门联合开展,活动将在全市范围内的10所学校开展10场国防教育讲座。(记者羊文彪 通讯员柴军)



图为市民民族中学学生正在听取海大教授讲授国防教育知识。 记者 羊文彪 摄