

刘赐贵对高考准备工作作出批示要求

做到健康高考公平高考 平稳高考温馨高考诚信高考

□记者 林文星

本报讯 海南今年高考将于7月7日至10日进行。昨日,省委书记刘赐贵对高考准备工作作出批示,要求坚决贯彻落实习近平总书记关于高考的重要批示指示精神,做到健康高考、公平高考、平稳高考、温馨高考、诚信高考。

批示指出,今年高考是海南实施综

合性改革创新落地实施年,因疫情影响,高考推迟一月,而目前又是高温季节,给考生、家长、学校和有关部门带来了考验。要坚决贯彻落实习近平总书记关于高考的重要批示指示精神,做到健康高考、公平高考、平稳高考、温馨高考、诚信高考。有关方面要切实做好服务保障。

据悉,今年全省有57336名考生报名

参加考试。为做好疫情防控工作,海南成立了以教育、卫健、疾控等省高校招生委员会有关成员单位负责同志组成的高考疫情防控工作领导小组,为各考点联系定点医院,并派驻1名防疫专业人员担任疫情防控专职副主考,派驻不少于2名医护人员和1辆救护车。

目前,海南各考点均设置了体温检测点,配置了消毒剂、疫情防护用品等物资。除了

1955个普通考场外,全省还设置了135个隔离考场、49个备用考场,并在省人民医院、三亚市中心医院的隔离病房内设置病患专用隔离考场。

各市县、各学校已对所有考生及涉考工作人员实施了身体健康摸排、监测和管理。省考试局还会同省公安厅、省大数据管理局对所有考生的健康状态数据、出行省外情况进行了筛查。

公安机关和教育部门严打“涉考”犯罪

今年抓获犯罪嫌疑人200余名

新华社电 记者5日从教育部了解到,为维护高考安全,2020年以来,全国公安机关安部门会同教育部门对利用互联网和无线考试作弊器材实施的各类“涉考”犯罪活动保

持高压严打态势,持续对“涉考”违法犯罪活动开展侦查打击,破获刑事案件30余起,抓获犯罪嫌疑人200余名。

据了解,今年高考前夕,各地公安机关网

安部门连续侦破多起组织考试作弊案,涉案犯罪团伙利用互联网招揽作弊考生,收取高额费用,为考生非法提供考试作弊“服务”,牟取高额经济利益。此外,针对网上出现涉高

考虚假谣言信息,错误引导考生备考复习等情况,公安机关网安部门依法查处了一批散布高考谣言的网络自媒体账号,对严重扰乱考试秩序的谣言发布者依法予以严惩。

这份高考期间 天气预报请收好

□实习记者 林鸿晖 记者 罗晓宁

本报讯 记者从省气象部门了解到,今天白天,海口多云,午后局地有雷阵雨,最高气温35℃。7月8日夜到12日白天,全岛晴间多云,北半部午后局地有雷阵雨,南部局地有小阵雨,西北半部地区将出现高温天气。

今天白天

北部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温24-26℃,最高气温34-36℃;中部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温24-26℃,最高气温33-35℃;东部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温32-34℃;西部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温23-25℃,最高气温35-37℃;南部,多云有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温32-34℃。

今天夜间到7日白天

北部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温34-36℃;中部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温24-26℃,最高气温34-36℃;东部,多云,最低气温26-28℃,最高气温32-34℃;西部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温23-25℃,最高气温35-37℃;南部,多云有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温32-34℃。

7日夜到8日白天

北部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温35-37℃。中部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温35-37℃。东部,多云,最低气温26-28℃,最高气温33-35℃。西部,多云,午后局地有雷阵雨,最低气温25-27℃,最高气温35-37℃。南部,多云有雷阵雨,最低气温26-28℃,最高气温33-35℃。

新华社电 高考“发令枪”即将打响。随着考期临近,不少考生都存在不同程度的紧张和焦虑情绪。即将应试的考生应如何调适心情、发挥出自己的正常水平?不妨试试这份专家开出的“心理处方”。

高考临近太焦虑 心灵『小贴士』请收好

考前:创造安心迎考环境

由于疫情期间复习计划受到影响、自主学习时间增长,不少考生担心自己学习效率下降,可能会影响高考成绩。此外,考前出现焦虑、不安等情绪的情况在考生中也较为普遍。

“适度的紧张,能够促进考生在考场上正常发挥。考生和家长需要正视负面情绪,并积极对其进行调节。”天津市精神卫生中心儿童青少年心理康复部主任李宁宁说。

“大考”临近,天津大学心理健康教育中心副主任许欣建议,家长应从环境、生理、认知、情绪和行为等方面帮助孩子调节考前状态。

许欣介绍说,“清单管理”“情境模拟”等方式能够增强考生对环境的掌控感,有效

缓解心理压力。“可以提前做好考试证件、文具、口罩等用品,并对前往考场的路线、各科考试的时间等进行模拟和‘预演’,让考生提前适应考试流程,在安心、熟悉的环境下参加考试。”许欣说。

李宁宁表示,考生考前需调节好生物钟,才能以最佳状态应试。“要保证充足的睡眠时间,尽量避免‘开夜车’复习。此外,每天可以进行40分钟到1小时的体育运动,适当锻炼有助于减轻压力、提高效率。”

考中:积极调整自身情绪

专家建议,考试期间,考生可以通过调节呼吸、进行积极的自我暗示等方式,及时缓解焦虑情绪。

“在考场上感觉心情紧张、心率加快时,考生可以通过腹式呼吸法让自己平静下来,还可以采取轻轻拍打肩颈肌肉等方式,让身体得到放松。”许欣说。

家长和教师对考生的心态调节发挥着重要作用。专家提醒,家长和教师要调整好自身状态,不要批评责备、把焦虑情绪传递给考生。

“要关注考生的心理感受,多倾听他们的心声,通过共情和陪伴起到安慰、支持的作用。”李宁宁说。

考后:悦纳自我展望未来

高考结束后,部分考生会长时间上网翻找题目、查询答案,产生情绪波动。专家提醒,考生和家长要能够给信息按下“暂停键”,避免出现“信息过载”现象。

“家长和学生不需要对高考成绩感到担忧,要辨别信息来源、适度查阅相关消息。可以通过到户外放松、收听自己喜欢的音乐等方式,平稳进行‘考后

过渡’、纾解负面情绪。”许欣说。

许欣表示,在疫情期间举行的这场高考不仅是考生面临的重要挑战,更是一段难得的人生经历。考生和家长应充分对自己在备考过程中付出的努力给予肯定,并用坦然的心态翻开“新篇章”。