

高考倒计时一天天更新,很快就要到个位数了。教室里,同学们、老师们仍在拼搏,答题、讲题,查漏补缺,进行最后冲刺;教室外,学校的各项保障服务环环相扣,加油鼓励的话语不断,营造专心备考氛围,务求让考生以最好的状态迎接挑战。高考,是一个相当有分量的词语,是一个值得纪念的人生阶段。乘风破浪,迎战高考,考出水平、考出风采,新会各校已经准备好了,考生们摩拳擦掌待上阵。

文/图 江门日报记者 任晓盈 钟珍玲

★相关链接

各部门单位结合职能做好保障工作  
确保高考顺利进行

早前,新会区召开2023年高考考前工作会议,对今年高考工作进行再动员、再部署、再推动,印发《新会区招生委员会成员单位2023年高考和中考期间工作职责的通知》《新会区2023年高考和中考工作应急预案》等相关文件,强调统筹协调、各司其职,凝聚强大合力确保平安高考,营造良好考试环境,让考生们没有后顾之忧。

据统计,今年,新会区参加高考的考生有7716人,全区设5个考点,分别是新会一中、新会侨中、陈经纶中学、葵城中学和江门市广雅中学。目前,各项高考工作正在平稳有序推进。高考一天天临近,新会区教育局发挥好牵头抓总作用,全区相关部门主动配合,为广大考生提供优质高效的服务,做好综合保障。

在健康管理方面,新会区及时动态研判新冠肺炎疫情发展态势,加强风险评估,做好各种突发情况应急准备。特别是落实好各类学校晨午检制度、传染病疫情报告制度、因病缺勤缺课追踪登记制度,进一步增强学校疫情监测的及时性、精准度。当前,新会区已按照“一校一策”原则建立各校健康管理台账,细化疫情防控措施,确保考生“应考尽考”。据悉,全区还建立了就医绿色通道,确保考生能及时救治。据悉,开考前,区卫健部门将委派专业医护人员驻点各考点,指导消毒、防疫及现场评估工作。

在综合保障方面,高考临近,考生心理压力难免增大,新会各校积极开展有针对性的考生心理辅导,减少考生焦虑情绪。进入汛期,台风、暴雨等恶劣天气时有发生,目前,新会区已完善相关应急保障方案,治安、出行、食宿、卫生等方面都做好指导和监督,确保考生安全赴考。值得一提的是,区教育局要求各校为自行赴考的考生配备一面小红旗,在高考期间如遇上堵车等紧急情况,除打110求助电话外,还可通过摇动小红旗向交警、巡警求助。

此外,近期,全区各部门密切配合,全力做好食品安全、交通疏导、水电保障等后勤保障工作。区卫生健康局、区市场监督管理局持续开展食品安全联合督查行动;交警部门做好考点周边交通疏导;公安部门对考点周边开展社会治安隐患排查;环保部门加强对考点周边噪音管理;供水部门做好服务,确保考试期间的用电、用水安全等。

新会供电局提前部署  
检修考点  
供电设备设施

为确保高考期间电力安全可靠供应,南方电网广东江门新会供电局提前部署,组织工作人员到新会各考点开展学校安全用电专项检查,全力以赴做好高考供电保障工作。

近日,在新会一中、新会陈经纶中学、新会华侨中学等考点学校,新会供电局用电检查人员仔细检查配电房设备、开关、自备电源等供电设备设施,全面排查和处理各类隐患,并根据考点的用电负荷情况,制定相应的保供电方案和停电应急处理预案。

据悉,5月起,新会供电局与各考点学校加强协调沟通,提前安排运维人员对各考点学校的用电设备和线路进行安全用电检查,开展负荷监测、设备测温、自备电源检查等,对发现的隐患及时联动整治。“除线路设备的巡视检查外,我们还提前做好电网运行分析,对天气可能引发的各类安全事故,有针对性地制定保供电方案和停电应急处理预案,加强对防风防汛设备的检查。同时,做好应急发电车和抢修值守人员的配置安排。”新会供电局安全监管部有关人员谭德胜告诉记者。

接下来,新会供电局将组织保供电人员前往各考点开展应急演练,提前熟悉保供电应急流程和操作,全面落实保供电措施,确保高考期间相关线路、设备安全稳定运行。

全力备战高考  
积极迎接挑战

高考进入冲刺阶段,新会师生摩拳擦掌

新会梁启超纪念中学 做好各项安排让考生们以平常心度过考前时光

距离高考还有15天,下午3时左右,新会梁启超纪念中学实验校区内显得很安静,校园内的“高考必胜”“金榜题名”等加油标语,让记者感受到校内拼搏的势头。

来到高三教学楼,备考的氛围更浓厚了,每个楼层的宣传栏都精心布置了高考专区,有优秀试卷展示,有学习心得分享,还有高考心愿墙;走廊处处是格言名句,奋勇拼搏的氛围浓厚。教室里,同学们或奋笔疾书,或默念知识点,大家专注的样子让人动容;老师们静静地陪伴同学们,只要同学们有需求,就会为大家答疑解惑。记者留意到,每间课室的布置都相当温馨,设有减压区,学生可以在这里阅读有趣的图书,或者做手工,玩一玩趣味减压玩具,及时释放压力。

“我们现在已经是半日复状态,而针对艺考生的实际需求,会安排加强辅导。年级各备课组结合学生的复习情况,罗列出复习

提纲和考前复习方法,帮助同学们回归教材,整理知识体系,熟悉基础题型,查漏补缺。虽说是自习为主,但班主任、科任老师都全程陪伴,做到‘人盯人、手把手、心贴心’,及时帮助同学们解决学习上的难题,了解学生的心理、身体、学习状况。”新会梁启超纪念中学高三级级级行政人员林细妹告诉记者。

他还表示,结合学校绝大部分学生都是住宿生的情况,高三年级制定了科学的作息时间表:每天早上6点起床,晚上10点半熄灯休息,每日午休要保持30分钟至40分钟,保证精神饱满。同时,每周坚持上体育课,每天都安排体活课时间,鼓励同学们走出教室,做一些有氧运动,呼吸新鲜空气。“规律的作息可以帮助同学们保持良好状态,也更利于心态的平稳。”林细妹坦言。

下午4点半左右,下课铃声响起,很多高三学子都走出教室,他们或相约操场慢跑,

或围成一圈踢毽子,或在走廊伸伸懒腰,做到劳逸结合。到了晚餐时间,考生们通过绿色通道进入食堂就餐,餐食以清淡口味为主,荤素搭配。

林细妹介绍,目前来说,学校对于考生的学习、生活安排比较注重舒适度、规律性,希望学生们保持平常心。“学校正在录制‘助力高考’视频,全校师生以及家长代表们都参与其中。高三级的老师们都定制了红色战衣,设计了口罩、红包等学校文创产品,准备6月5日为考生们送考。”林细妹笑着透露。



新会梁启超纪念中学的高三学子为自己加油。

江门市广雅中学 竭力守护学子身心健康

临近高考,江门市广雅中学全力以赴,为最后的冲刺全面发力。江门广雅学校校长郑春表示:“最后两周时间是学生稳住成绩的关键期,在选择填空题和中档题上下功夫,确保少失误多拿分。”

据悉,江门市广雅中学要求6月1日前,每天都针对选择填空题、中档题进行限时实战演练,让学生充分了解自己的知识掌握程度,重点突破不能达到目标分的失分题型。

“解决问题是学生释放压力最好的方法。”郑春向记者介绍,在最近一个月内,每科教师以稳中有升为目标,一对一设计每位

学生的稳分、增分措施,让学生考前能在自己的能力范围稳分、增分。同时,学校每周进行一次以高考为背景的实战演练,每天每科进行一次限时模块训练。

高考百日倒计时以来,江门市广雅中学全体高三教师以高度的责任心和奉献精神,为学生每天提供“门诊式”坐班辅导,保证学生在晚自习时仍然可以及时找到各科任老师解答问题。老师根据学生实际情况,精准实施拔尖培优辅导,帮助学生抓重点、补短板、强弱项,极大调动学生学习积极性和主动性。

同时,为做好学生的心理关怀与陪

伴,该校高三年级班主任全员陪餐、全员查寝,关注每一位学生的心理动态,在学生有需要时第一时间提供帮助,引导学生劳逸结合,轻装上阵。学校心理咨询室定期针对高三级备考的不同阶段开展心理健康教育讲座,并安排心理老师定期走进课堂,为高三学子进行考前心理辅导,助力高三学子调整心态,增强决胜高考的信心。

另外,该校体育科组还组织高三学子开展丰富的文体活动,包括篮球、足球、乒乓球、排球、羽毛球等,帮助学生强身健体,做到劳逸结合,保持身心愉悦。

新会陈经纶中学 找对方法帮助学生保持高效学习状态

进入新会陈经纶中学,可以明显感受到高三级全体师生满怀信心、全力以赴的高备考考状态。学校为高三级师生提供了良好的学习、生活环境,经过升级改造后,学校课室、宿舍更加宽敞整洁,而且配有空调。同学们可以更舒心地享受校园生活时光。

据悉,在紧张的备考过程中,该校高三级组每天安排固定运动时间,让学生进行休闲活动,有助于释放压力。安排各班课间、课后播放轻快的音乐,帮助学生调节情绪。该校还举办高考减压讲座和主题班会,传授管理情绪和心理减压的基本技巧,引导学生克服焦虑心理、消除紧张情绪,帮助同学们疏导心理压力,营造轻松的学习氛围。学校还安排领导、老师每天24小时值班,随时为同学们提供周到暖心的服务。

巩固薄弱知识。明确薄弱知识的最好方法是整理试卷和分析答卷,将分析出的问题分门别类,有针对性地巩固复习和训练,达到强化和提升的效果。

保持学习状态。最后的冲刺阶段,要注意保持手感,越到后面越不能松懈,每天都要保持一定的刷题量,最好刷一套套卷或近年的高考卷。注重规范答题。高考阅卷是依据得分点评分,因此,高考冲刺阶段尤其要注重答题规范。建议同学们根据模拟考试的答卷,反思失分点,总结经验教训,强化规范答题。

调整好心志。不要太在意考前的一些模拟考试的成绩,不要因为某一次考差了而忐忑不安,要学会自我鼓励,或者求助于师长以及专业心理教师、心理医生。

专职心理教师提醒考生:正视压力 轻松应考

新会区专职心理教师马露露表示,高考临近,考生们压力难免会增大,可能会出现情绪波动大的现象。其实这是正常现象,考生们要正视压力,及时调整自己的

状态。可以寻找适合自己的减压方法,如适量的运动、适度的游戏、倾诉。建议考生们专注当下,可以为自己制定比较详细的小目标,如解决一道难题、掌握一种解题方法等,每天完成一些小目标,以一些小成功激励自

己,减少自己对于未知的关注度和焦虑。在冲刺阶段,家长和老师要当好考生身边人的角色,保持自身情绪稳定,以陪伴和聆听为主,让考生可以一定程度上发泄自己的不安情绪,帮助他们保持平常心。



新会陈经纶中学的高三学子大声说出高考誓言。

