

2021年06月07日 星期一
责编:邱峰
主编:刘昭彤
校对:袁一平

严查作弊器材

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 易蓉 通讯员 宋秀华)近日,市市场监管局对考点学校食堂及周边餐饮服务单位、校外培训机构、电子通讯设备市场开展护航高考的执法检查行动。

检查组工作人员发现,逸景华天大酒店从业人员健康证未及时公示,凉菜间、库房也存在物品摆放不规范等问题;九方大酒店则存在后厨砧板更换不及时、晨检制度不完善等问题。针对发现的问题,检查组现场对酒店负责人进行批评教育,责令立即整改。

在佳诚手机电脑市场,执法人员着重对市场内是否存在无证经营、销售考试作弊器材等违法行为进行了检查,并督促市场管理方加强管理,坚决杜绝销售违规电子产品和作弊器材的行为。

在新东方教育芦淞校区,执法人员对该校区是否存在涉招涉考虚假宣传、违规收费、签订违法合同等行为进行了重点检查。经检查发现,该培训机构未按规定亮证经营。目前,芦淞区市场监管局正进一步调查。



护航食品安全

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 成皎兰 通讯员 阳芳 周谷良)今日高考启动,天元区市场监督管理局高考保障组也绷紧了神经。让考生吃得安全、放心、健康,他们将全流程展开监管,守好每个环节,直到所有考生安全顺利考完。

天元区仅市二中一个考点,今年将有1500位左右考生在此参考。为切实保障考生食品安全,一周前,该区市场监管局高考保障组就启动了考点食堂及校园周边食品安全隐患排查。对食材存放条件、采购食品及原料进货单位许可证、检疫合格证、菜单、基本卫生设施和内外环境卫生等进行详细检查。

“四季豆、土豆、整鸡鸭等不易烧熟烧透的高危菜品禁止使用;餐饮具摆台控制在开餐前60分钟之内;所有地沟冲洗干净……”任何可能存在的隐患,都一一排查到位。高考保障组负责人表示,从今日开始,高考食品从进货、烹饪、加工到餐桌全流程,都将在他们眼皮底下进行。每一个菜品留样必须达到48小时,保证全流程安全可控可查。

据了解,为了让高考学子吃得营养健康,学校在平时基础上新增了五六个菜品,原料采购量增加15%左右,确保供应充足。

战高考,父子齐上阵 “我是儿子的班主任”

□ 策划/刘小波 李曙光 执行/株洲晚报融媒体中心 戴凜 通讯员 刘艺琴 杨斯琦



▲刘春虎与儿子在考前合影。记者 戴凜 摄

○ 儿子“管不上”

6月5日晚9点,记者找到刘春虎时,他正忙得不可开交。不少同学陆续凑到他跟前,探讨解题思路。考虑到高考前的休息保障,9点半以后,同学们开始陆续散去。

“儿子和其他同学一样,提问也得排队。”等到最后一名同学离去,刘春虎总算可以歇一口气了,他笑着说,这些年来,其实儿子没享受到“父亲是老师”的“特权”。

○ 一起忙碌的高三

从2020年的9月开始,刘春虎和儿子共同进入更繁忙的“高三时间”。如果你以为小刘同学会乖乖跟着爸爸回家“开小灶”,那就又错了。

高三新学年伊始,小刘主动和爸爸提出,因为每晚回家路上要消耗时间,再吃点东西就折腾到11点了,为了节约时间,他想寄宿。儿子的这个决定,让刘春虎

○ 建议考生保持平常心

说起“新高考”,刘春虎比一般的高中生家长还是更有优势。他表示,在“新高考”具体政策出台之前,学校教研就已经提前开始研究。

他认为,对于不偏科的考生

赋分转换规则你弄懂了吗?

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 戴凜)今年开始的“新高考”,再选科目将按照等级赋分规则进行分数转换,计入考生高考总成绩。为何要进行分数转换?到底该如何计算转换分数?

“新高考”采用赋分成绩的科目包括思想政治、化学、地理、生物学4科,也称为再选科目。由于各个考生再选科目组合不同,那么不同科目试题难度不同,其原始成绩也就不具有可比性。从教育考试的公平公正角度出发,并

参照有关改革试点经验,再选科目以等级赋分转换后的等级成绩计入高考总成绩。

以2017年高考政治科目为例。当年高考政治的原始分数第一等级区间为93-72分,对应赋分区间为100-86分;第二等级区间为71-60分,赋分区间为85分-71分;第三等级区间为59-43分,赋分区间为70-56分;第四等级区间为42-28分,赋分区间为55-41分;第五等级区间为24-0分,赋分区间为40-30分。

假设某考生政治原始成绩为85分,应对应第一等级赋分区间。此时,就要使用到转换公式,其中设赋分成绩为X,公式为:(原始分区间最大值-原始分)/(原始分-原始分区间最小值)=(赋分区间最大值-X)/(X-赋分区间最小值)。

套用到该考生时,公式为:(93-85)/(85-72)=(100-X)/(X-86)。计算得出X约等于94.7分,四舍五入后为95分,即为考生最终得分。

时,也会和我在课后约个时间。否则别的同学来了,我也真的顾不过来。”刘春虎说,真正属于儿子的“特权时间”,基本就是在上学和放学的路上以及两人一起吃晚饭的时间。但由于家里和学校很近,这一天的“特权时间”加起来往往也就1个小时左右。

刘春虎的爱人因为工作关系,常常需要连续值班,因此儿子的自理、自律能力也就被激发出来。

有点惊讶,但是他想到儿子有这样自律的想法,也未尝不可。于是,他干脆再使出激将法,调侃儿子“不要住几天就后悔想回家”。事实证明,儿子真的按照他自己的想法做到了。

不过刘春虎有一件颇为得意的事,儿子“新高考”的首选科目,毫不意外地选择了物理,这就是对父亲最好的肯定。

以物理学科为例,对比以前的理科综合试卷,“新高考”只多了2道选择题。但是考试变成了单场进行,将时间单独折算后,对考生来说更宽松。因此,他也建议考生保持平常心,从容面对“新高考”。



2021年06月07日 星期一
责编:赖杰琦
主编:言李懿
校对:曹永亮

家有萌娃 爱“臭美”的小乐乐

□ 罗金鹏

“妈妈,你穿这条黄色的裙子,我觉得更漂亮!”宝贝乐乐今年六岁,可不知从何时开始,她俨然已成为一名“穿搭大师”,对于自己和身边人的穿着总喜欢品头论足。

“妈妈,我喜欢这件白色的公主裙,因为穿上公主裙就像新娘子一样漂亮。”每次走进儿童服装店,乐乐总会自己挑选喜欢的服装,并对款式和颜色进行搭配。平时,和爸爸妈妈聊得最感兴趣的话题,也是服装和造型。乐乐的爸爸是一名美术教师,也许是在爸爸的耳濡目染下,乐乐才有了这些变化。

乐乐平时还特别喜欢公主娃娃。每次买了公主娃娃,都会细心地为她们梳妆打扮、挑选精美的衣服,有时甚至会偷偷拿出妈妈的化妆品,给她的宝贝娃娃们化妆,然后跑到妈妈面前,炫耀一番。“妈妈,你看我的娃娃多好看!我都可以当化妆师和造型师了。”妈妈笑着竖起大拇指,夸奖道:“确实变漂亮了,看来妈妈以后都不用自己化妆了。”小家伙听了,歪着脑袋、拍着胸脯,奶声奶气地说:“那当然啦!以后这些事都包在我身上了!”



萌娃征集令

你家宝贝有没有超级萌的瞬间?是不是说过令人捧腹大笑的“名言”?与其在朋友圈里疯狂晒娃,不如让更多人来欣赏娃儿的萌趣时刻吧!赶快拿起相机或手机,拍下自家萌娃卖萌撒娇或是搞怪有趣的一瞬间,发送到zzrbgs@163.com,我们将在“家有萌娃”栏目晒出来。



▲株洲考生和老师考点门口一起加油鼓劲。(资料图) 记者 谭浩瀚 摄

考生、家长如何调节心理压力 心理咨询师来支招

□ 株洲晚报融媒体中心记者 赖杰琦

6月因为汇聚了高考、中考、高中学业水平考试等众多重量级考试,而被称为“考试季”。面对这些学生阶段的“大考”,真正能平静的考生不多,大多会有各种忐忑,表现为紧张、焦虑、后悔、自责、内疚、愤怒等,俗称考前紧张综合征。究竟应该如何缓解考前心理压力?

○ 复读生压力大 担心再次发挥失常

近日,家住石峰区的刘女士内心十分担忧。儿子小刚去年高考前,连续六天没有睡一个好觉,成绩只上了二本线。“我们都觉得还可以,但他觉得是失眠影响了发挥,不然肯定能上重本线。”刘女士说,儿子随后选择了复读,并向她保证今年考试一定能上一本线。

复读期间,小刚情绪波动较大,陷入自我怀疑:“我真的可以吗?如果今年又考不好该怎么办?假如人生重来,我会不会后悔?”

此外,还有一些外部因素也影响着他的状态,例如班上有些不爱读书被家长压着来复读的“学渣”,不但自己不学习还成天嘲讽愿意读书的同学。一些喜欢读书的同学又不愿意与人交流。

小刚找不到志同道合的朋友,也没有安心读书的环境……总之,就是没有顺心的地方,怎么可能好好学习,以最好的状态迎接今年的大考?而曾经那些“学霸”因为考前紧张导致心态失衡而“马失前蹄”的先例,也让刘女士担心不已:“儿子要是今年又没有发挥好怎么办?”

○ 家长老师期望高 初三生不堪重压

即将参加中考的小艺有着类似的情况。以往小艺成绩在班上中等偏上,在两个多月前一次小考上,小艺冲到了班级前十,老师鼓励她说:“如果照这个样子坚持到中考,应该可以上一个比较好的高中。”此后,父母、老师和小艺自己都对上好高中抱有很大希望。“老师总跟我说,一定要保持这个成绩,别在关键时刻掉下去!爸妈则变得小心翼翼,总说‘需要我们做些什么你尽管说,我们一定想办法满足。只有考上好学校,今后才有出息。’”

这让小艺满心欢喜之余又心事重重:“万一下次小考没考好怎么办?”结果第二次小考,小艺的成绩果然又掉到了二、三十名,“周围的批评声、鼓励声、质疑声轮番上演,就是没有人说一句‘你辛苦了,你已经很努力啦。’”小艺内心沮丧不已,“我感觉自己就不该来到这个世界,不该参加这个中考。”

○ 心境平和不止考生 家长也要平常心

对此,注册心理师、国家二级心理咨询师、积极心理学认证咨询师马丽华副教授认为,考试即将到来之时,各种状况都可能出现,不少考生都会有考前紧张综合征,心理能量的较量可能会比知识积累的较量更多。“心境平和者,考前不会因为负面情绪消耗更多的心理能量,全部的心力都可以花在复习备考上,考场上自然就不会患得患失而失去平日水准,甚至可能超常发挥。”

马丽华副教授表示,要应对考试带来的压力,可从多方面着手。“对考生本人来说,要力争做到早睡早起不熬夜,适量运动不过量;饮食清淡不刺激,人际关系笑眯眯。”马丽华副教授解释,运动可以带给考生更多的积极能量,早睡早起可以让大脑感受到规律性,而人际关系上,考前不要给自己增加不必要的烦恼,自然就会心情平和。至于考生家长,则要保持平常心,确保孩子身体健康,“不管孩子是怎样的规律,都请尊重他。现在已经不是纠偏的时候,父母能做的,就是注意孩子考试前后身体不出问题。除非孩子要求,不要对孩子指手画脚,也不要非得送孩子进考场或者等他出考场。”

◆ 相关链接

考前紧张综合征,指因考试压力过大而引发的系列生理心理异常反应,可能表现为:

- 1、考前紧张:情绪慌乱、恐惧、烦躁、神经过敏,严重失眠、头痛、腹痛或吃不下饭。
- 2、考前紧张怯场:考场上写字手颤抖、头晕出汗、尿频尿急、心悸心慌、思维紊乱、记忆模糊、反应迟钝、头脑出现空白(晕考),精神不集中等情况。严重的还可能引起头痛、肚子痛。
- 3、考后紧张焦虑。