

## 株洲市十三中： 党员志愿者为两考护航

6月2日,为了给高考、学业水平考试的考生营造良好的考试环境,市十三中党组织第三、第四支部全体党员与文化路社区工作人员一起,开展“党员志愿进社区,护航两考我先行”的主题宣传活动。

党员们上下联动,齐心协力,分两队进入市十三中周边社区、商户进行宣讲,请单位、居民共同参与两考护航“静音”行动,自觉降噪,为考生提供一个安静文明的学习、休息和考试的环境。

(黄丽桃 摄影报道)



## 摄影展、幸福日记、心理剧…… 系列活动为学生心理健康“开方”



▲《青春狂想》心理情景剧。通讯员供图

5月25日,株洲南雅实验学校525主题活动暨第三届心理情景剧《青春狂想》汇报演出在学校举行。

该剧主角余周一开始认为学习的意义不大,于是出现了上课不认真听讲、作业拖拉等情况,她和父母的关系也因此变得非常紧张。一天,她做了一个梦,梦里有好几个未来的自己,有的成了家庭主妇,有的误入歧途被警察带走,有的成为“啃老族”。梦醒后,余周一很清楚,她不想成为梦里的样子,自己想要的那个未来要靠努力和付出才能换来。

《青春狂想》心理情景剧落幕后,收获了学生、老师和家长的好评,认为它不仅贴合中学生的实际情况,也能快速获得学生的认同感。

## 家长如何帮孩子轻松迎考

对考生来说,在应考的日子里,温馨而宁静的家庭氛围很重要。那么,考试期间,家长该如何做?又有哪些事不能做?

### 调整心态很重要

家长不要总是问:“复习得怎么样了?”因为孩子没法回答你。事实上,没有人是做好了“万全准备”才去参加考试的。像“老师都认为你是能上大学的料!考好了就改变人生,考不好以后就难了。”这种施加压力、造成心理波动的话也不要说。

如果遇上孩子问父母:“如果我考不好怎么办?”

“无所谓,考不好就考不好。”“考不好就完了。”这两种极端的回答都是不可取的。这个时候最好认真、诚实地与孩子共同探讨。高考只是人生的一个新起点,即使没考好,今后也有很多继续学习的机会。

### 合理饮食很重要

要注意饮食卫生,以清淡、新鲜为宜,

少食用容易引起肠胃不适的食物,防止出现腹泻、腹痛,从而消耗体力影响考试。

饮食上只要按照以往习惯,有侧重地选择含蛋白质、卵磷脂和能量较多且易消化的食物就可以了,量不宜过多,否则会引起倦怠,难以保证大脑充足的供血,降低神经系统的兴奋性,影响反应速度。

### 踏实陪伴很重要

十几岁的青少年还处在青春期,大脑额叶还在发育中,情绪容易冲动,家长面对孩子的情绪时,不要冲动,要慢慢地安抚孩子,帮孩子找到情绪的来源,告诉他们情绪是正常的,一场考试的得失其实没有那么重要。

另外,家长也要照顾好自己,该吃就吃,该睡就睡,该工作就工作,保持放松的心态和良好的家庭氛围,踏踏实实陪伴孩子度过紧张时期。(宋宇璇 整理)

## 生涯教育出妙招 老爸老妈来“招聘”

近日,市十八中举办了第十四届生涯心理活动节之生涯心理游园会。据悉,活动分为生涯招聘、生涯小铺、心理游乐三个区域,各班提前报名承办各区域的活动,同时面向全校招募组织者。

其中,生涯招聘活动邀请了16位家长担任面试官,他们来自学校、机关单位、保险金融等各行各业,共有100多名学生带着自己提前准备好的简历来到心仪的岗位,参加现场模拟面试。

据悉,为了达到更好的生涯规划效果,学校心理中心提前开展了“我最感兴趣的职业”大调查、职业手抄报征集、个人简历征集等活动,并将优秀的职业手抄报进行展示,引来了学生的围观与赞叹。

除了模拟应聘,生涯小铺也是活动的一大亮点。现场,文创产品、古玩、纸捞鱼、关东煮等各类小铺一应俱全,学生不仅要为了烹饪食材动手,还要为了营销动脑,极大地展现了综合能力。

“活动组织有序,超出了我的想象。”“孩子们的表达很得体,确实长大了。”一位担任面试官的家长如此说道。同时,活动也收到了很多同学的正向反馈:“锻炼了自己的胆量。”“加深了我对心仪职业的了解。”“引发了我对未来的思考。”

正如校长杨电波所说,“学校是一个不断试错的地方。”多年来,市十八中注重打造活动平台,引导学生自主体验、感悟,在活动中增长能力,塑造心灵,锤炼人格,为终身发展奠基。

(文/宋宇璇 通讯员/刘赛花)



▲学生正在参加模拟招聘。通讯员供图



壬寅年五月初九  
2022/06/07  
星期二  
今日12版

株洲日报社主管、主办  
国内统一连续出版物号  
CN 43-0061

# 株洲晚报



微信公众号  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第7412期

## 加油! 市委书记和市长送祝福 祝全市考生考出好成绩

A02

今起三天,我市23726人参加高考,考生昨日下午到考场进行踩点

全市共设18个考点,城区7个考点为市一中、市二中、市四中、市八中,市十三中、南方中学、九方中学

### 踩点备考



▲昨日下午,在九方中学考点,工作人员对前来踩点的考生现场测温。  
株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/李璐 摄

## 致株洲籍返乡大中专 院校学子的一封信

上海、北京等外地求学的株洲籍返乡大中专院校学子们:

带着学习的收获和对亲人的思念,你们踏上了归途。一学期的紧张忙碌,一路上的舟车颠簸,大家辛苦了,欢迎回家!

受疫情影响,许多同学在求学地被隔离,学习和生活受到很大影响。暑假来临,大家盼望回家的心情迫切,我们感同身受。但是当前国内疫情仍处于多点散发态势,株洲外防输入压力依然艰巨,巩固来之不易的疫情防控大好局面,需要我们共同努力。

为了让大家顺利返乡,我们将提供优质的服务。上海、北京等中高风险地区株洲籍返乡大中专院校学生,需要在株洲集中隔离的,住宿费、餐费、核酸检测费、转运费等所有费用全免,需要居家健康监测的,核酸检测费用全免。你们返乡前,请主动与抵达社区(村)联系、提前报备,全程规范佩戴好口罩,积极配合落实疫情防控措施要求。暑期,我们会创造各种平台和机会,让大家深入生活,参与社会实践,了解家乡变化。

虽然疫情推迟了你们与亲人团聚,但你们暂停的脚步是阻断疫情传播的关键一步。短暂的隔离是为了平安的重逢、长久的陪伴,所有的美好都值得我们耐心等待。

“他乡纵有当头月,不及家乡一盏灯”。不管你身在何处,家乡永远都是你坚强的后盾、温暖的港湾、眷恋的地方。当前,株洲正深入落实“三高四新”战略定位和使命任务,发愤图强、重振雄风,幸福美丽的新株洲日新月异。

不一样的株洲,成就不一样的你,制造名城、幸福株洲等着你。若你尚在求学,家乡人民期盼你不断进步,早日成为栋梁之材;若你即将工作,家乡是你创业的优选,诚挚欢迎你学成归来,投身家乡建设,在家乡尽情施展才华、实现抱负;若你志在四方,家乡是你永远的牵挂,家乡人民真诚祝福你创造辉煌。

祝大家行程平安,祝大家人生出彩!

中共株洲市委新冠肺炎疫情防控领导小组

2022年6月6日



## 高考三天 以晴为主

今天开始,又是一年一度的高考!

昨天,市气象台详细发布了高考三天的天气情况——高考期间,株洲整体天气不错,以晴天为主,也会有“说不准猜不透”的雷阵雨。从目前预报来看,今明两天,市区晴天,南部茶陵、炎陵午后有阵雨或者雷阵雨;9日,市区多云有分散性阵雨或雷阵雨。

因为天气晴了,气温自然也会高许多。今天,市区最高气温将有35℃,明后两天,最高气温也在31—33℃之间,午后会有点闷热,考生需注意补充水分。这样的天气下,清晨或傍晚时出门走走,透透气,闻闻花的清香,也不错。

说到初夏,这两天,你有没有闻到栀子花的清香?很多人把栀子花叫做“毕业花”,因为这种盛开在六月的花,刚好赶在学生即将离开校园的时节,仿佛诉说着离别,连同高中时的那些少年事,收藏在每个人的青春岁月里。

|                                     |          |        |
|-------------------------------------|----------|--------|
| 今天                                  | 晴天间多云    | 21—35℃ |
| 明天                                  | 晴天间多云    | 22—33℃ |
| 后天                                  | 多云有分散性阵雨 | 22—31℃ |
| 风向:南风<br>风力:2—3级<br>(市气象台6月6日16时发布) |          |        |

苦读十二年,高考是最后奋力一搏的时刻,祝愿所有考生都考出好成绩。(王娜)