

高考收官 “花式”接考 仪式感满满



昨天下午,效实中学白杨校区考点外,接考的人群。记者 张培坚 摄

现场 亲友团“花式”接考

在效实中学白杨校区考点,还没到下午4点,就有很多考生家长早早来到门口,翘首以待。

很多家长都手捧花束,而且大多数是向日葵花,“一举夺魁”花束似成了接考的标配。这时一名戴着帽子、墨镜和口罩的男子拉起一个易拉宝,上面是一个女孩大大的照片,照片下方还印有“亚洲美少女象山刘亦菲”的字样;一旁,一对母女拉起横幅“恭喜你××高考大捷,速速上岸”。据了解,男子是倪同学的哥哥,女孩则是倪同学的好朋友,她拉着妈妈一起庆祝好朋友顺利完成高考。女孩说:“我们想给她一个大大的惊喜!”

还有一群举着彩色照片、手捧花束的同学,他们也是今年的高考生,但没有选考地理,昨天下午,他们是欢迎自己的几个好

暑假“学霸”们还不能放松

高考结束后打算做什么?出了考场的考生,已经开始计划了。

“我要好好补觉!”

“我和同学约了去考驾照。”

“妈妈已经做好旅游攻略了,我们准备到新疆去旅游。”

“我去学英语,准备托福考试。”

……

记者在效实中学白杨校区门口,随机采访了一些考生。不少考生都表示,早已为接下来的日子定好了计划,有很多心愿要实现。很多同学表示,之前没时间做的事情,现在都可以去体验一下了。

对不少考生来说,高考结束后,接下来

昨天下午4点30分,随着铃声响起,2023年浙江高考最后一门科目——地理考试结束,历时4天的高考正式收官。

在各个考点,有家长手捧花束、有同学拉起横幅……他们通过各种别出心裁的方式,“花式”迎接走下考场的考生。

哥们完成高考。“因为爱他,所以要打出横幅,让所有人都知道他高考结束了。”同学们为自己的“小策划”暗暗得意。

下午4点30分,考生大步流星走出考场,表情大多比较轻松。家长们笑着迎上前去,与自己的孩子击掌、拥抱、大笑……接考现场成为一片欢乐的海洋,之后还有不少同学和家长一起站在校门口拍照留念。

此时,有位举着“荔枝花束”的母亲一直在四处张望,人群渐渐散去,她还未看到自己的孩子,原来她和女儿错开了。女儿走出一段距离后,又回到校门口寻找,接下来,母女俩开心得拥抱在一起。妈妈献上“荔枝花束”,又拿出一杯奶茶。“我女儿最爱喝奶茶了,她是我的宝贝,一生的最爱。”妈妈难掩兴奋之情,表达着自己的心情。

就是等待考分公布、填报志愿了,但对其中一部分考生来说,现在还不能休息,还有一波较量即将展开——多所名校组织的“三位一体”综合评价招生测试或是“强基计划”考试。

昨天下午,在效实中学白杨校区门口,家长们边等候边在闲聊。

“你们‘三一’报了哪里?”有家长问。

“我们这次报的是‘强基’,要去杭州考。”一旁的家长回答。

“现在浙江考生裸分进名校的名额越来越少,一定要把握这个机会。”一位家长告诉记者,他的孩子报了复旦大学的“三位一体”考试,“这也是一个机会,我们去试试。”

延伸阅读 高考成绩将于26日左右公布

根据计划,6月12日至18日,考生可以在省教育考试院官网进行2023年高考志愿填报模拟练习。

6月16日至20日,有关部门还将组织2023年高考志愿填报“云咨询周”活动。

6月下旬,2023年普通高校在浙招生计划正式发布,高考成绩及各类各段分数线将在6月26日左右发布。

6月29日至30日,进行2023年高考首轮志愿填报。记者 李臻

高考结束 宜放松,不宜放纵 还要做好这几件“关键事”

高考收官,对于很多考生和家长来说,终于可以松口气了。但接下来,还有很多事要做,而且高考之后的放松不宜过度,以免变成放纵,出现“考后综合征”。为此,我们邀请了宁波市教育科学研究所(宁波市中小学生学习成长指导中心)的学生成长指导老师,为各位考生和家长支招。

避免过度狂欢 考后“放松”而非“放纵”

高考是一次“极限冲击”,高考结束自然需要放松,但个别考生把考后的放松变成了“放纵”——不分昼夜地上网、疯玩、聚会甚至酗酒等,生活规律被打乱,处于一种失控的状态。

有时候,家长虽然知道孩子这样做有些不妥,但又会想,孩子平时学习很辛苦,这个暑假就

让他放肆一下吧。但如果家长一直纵容,孩子很有可能将偶然变为常态,作息完全颠倒,长此以往会影响身心健康。

关键时刻,需要家长的正确引导。家长要把孩子从失控状态中拉回来,让他们冷静下来,真正享受考后时光,用理性、长远的眼光来规划现在和未来。

关注“成长”而非“成绩” 帮孩子卸下心理包袱

如果考得不太理想,那么眼下等待成绩公布的这段时间可能会比较煎熬。对此,家长应该充分理解孩子的心情,引导孩子以更长远的眼光来看待眼下可能遇到的挫折。

家长应该及时捕捉到孩子的情绪状态,等高考成绩公布后,如果孩子对自己的成绩感到失望,一定要与孩子及时沟通,引导孩子坦然面对。比如,家长

可以和孩子一起散散步,聊聊天,在不经意间缓解孩子的失落。要及时引导孩子的认知,让孩子意识到,家长和老师的付出是一种支持,而不是一种负担。

在对待孩子的成绩上,家长千万不要要求全责备,认为孩子不争气,甚至否定孩子。家长要和孩子共同面对考试成绩,别让孩子一个人承担。如果孩子情绪一直低落,必要时可寻求专业帮助。

做好假期生活规划

高考之后的暑假是一个特别的假期,中学生涯已经结束,大学生涯尚未开启,如何避免孩子出现“考后综合征”,合理规划暑期生活,以下几点供考生及家长参考。

1. 规律生活

除了确保足够的营养、运动和睡眠外,家长要协助孩子认真规划一天的时间安排。

比如,过去早上6点20分起床,现在可以调整为8点左右起床,而非一直睡到中午十一二点。这样,一方面能保证孩子白天的正常生活,另一方面也避免了孩子晚上太晚睡觉。

当然,这样的规定,不可能是家长怎么说孩子就会怎么做,家长要和孩子好好沟通,有时候也可以动点小脑筋,比如起床时间到了,可以到孩子房间里唱首歌之类的。

2. 扩大半径

在规律生活的基础上,可以让孩子利用空档时间去做一些小事情。

比如,整理自己过去的荣誉、学习成就;做一些一直很想

尝试但又没有时间去做的事情,像烘焙、种花、化妆、唱歌、画画、健身等,甚至可以让孩子联系志同道合的人,一起去参加社会实践,投入志愿服务活动,既锻炼了自己,又为社会做了贡献。

3. 设定灯塔

跳出日常枯燥生活最好的方法就是树立长期目标。

可以引导孩子找到自己要做的事,树立一个长期目标。拥有长期的目标,就像找到了茫茫大海里永远指引方向的灯塔,让孩子觉得每一天的努力都充满了成就和意义。对于高考失利的孩子来说,设定长期目标尤为重要,让他们在挫折中振作起来,迎接新的挑战。

4. 链接大学

上大学前的这个暑假,考生要对自己进行“充电”。比如,可以向师长、亲友了解将来就读的学校、专业等信息;也可以找一些有意义的兼职机会,学习人际交往技巧;同时,对于社会上出现的“低分高录”“高收入暑期兼职”等不良信息,要注意识别,避免上当受骗。记者 马亭亭