

关注高考

# 释放压力添活力 赋能青春迎高考

●本报实习记者 刘艳霞

高考前夕,我市各学校在组织高三学生紧张备考的同时,积极开展了形式多样的集体减压活动和趣味活动,以帮助高三学生释放紧张情绪,放松心情,让学生们以平和、乐观、自信的心态迎接高考。

在呼和浩特市第十二中学,学校为高三学生组织了“舞动激情放飞梦想”趣味运动嘉年华活动。气球大战、跳绳、勇闯难关、放飞纸飞机……一场场趣味游戏,一次次默契配合,一张张绽放的笑脸,让同学们在游戏中放松心情,轻松迎考。同学们纷纷表示:“感觉压力全部释放出来了,非常解压。”

北京四中呼和浩特分校开展了一场专门针对高三学生的趣味运动会。运动会的赛场上热闹非凡,同学们积极参与啦啦圈极速穿梭、同舟共济毛毛虫、垫球击鼓、搭桥过河等集体项目,在团体合作中感受到各种趣味活动的快乐。

除了趣味游戏运动,各学校还为同学们开展了心理讲座和心理咨询等服务,全方位保障考生的身心健康。

近日,北京四中呼和浩特分校心理教师刘佳茹带领高三学生进行了团体减压活动。通过参与团体互动、



正念冥想、朋辈互助、五感减压、励志口号等活动,学生们开启了一场愉快、友爱的身心放松之旅。刘佳茹说:“我们学校开展了心理讲座、个体心理疏导、心理小报、心理素质拓展训练等活动,希望通过这些活动,让学生以更好的心理状态走进考场。”

此前,北京四中呼和浩特分校还举行了一场以高考为主题升旗仪式。活动中,高二、高三年级学生互赠礼物,互

送祝福,鼓励的话语传递着满满的温暖和能量。高三学生王浩说:“学弟学妹的祝福让我很感动。我会带着这份祝福,激励自己,在考场上交出满意的答卷。”

高三学子们即将走上考场,老师、家长和低年级的学弟学妹们,以多种方式为学生送上暖心祝福,希望他们能够带着这份温暖踏上实现梦想的征程。

“在高考来临之际,呼和浩特市第二十一中学为高三学生组织了一场难忘的毕业典礼。希望高三的毕业生们能够带着学校为他们种下的幸福种子,越走越远,也祝福高三学生们都能金榜题名。”呼和浩特市第二十一中学副校长郭丹说。毕业典礼文艺演出在独唱、弹唱、说唱、舞蹈、相声等异彩纷呈的节目中逐渐推向高潮,燃动全场,合唱歌曲《再见》《海阔天空》更是直接将氛围感拉满。

此外,在学弟学妹的呐喊助威声和全体老师的祝福声中,呼和浩特市第二十一中学的高三学生们纷纷穿过“状元门”,他们意气风发,斗志昂扬。“过去,我都是为学长学姐呐喊加油,如今自己成为主角,听到大家的加油,我们信心倍增,希望我们都可以在高考中取得优异的成绩。”呼和浩特市第二十一中学高三学生李婧说。

今年高考恰逢端午节前夕,一些学校的老师和家长们提前为孩子们准备了美味的粽子,一只只小小的粽子寄托着对所有高考学生的美好祝愿。北京四中呼和浩特分校校长李双侠表达了自己的祝愿:“希望同学们能够轻装上阵,祝愿他们经过自己的努力,都能够实现自己的理想,创造属于自己的辉煌。”

## 教育资讯

### 自治区2024届高校毕业生“百日冲刺”专场网络招聘会拉开帷幕

本报讯(记者王中宙)记者了解到,为抢抓就业工作关键期,全力促进高校毕业生高质量充分就业,即日起,由自治区教育厅主办的内蒙古自治区2024届高校毕业生“百日冲刺”专场网络招聘会拉开帷幕。

据了解,本次招聘会服务对象包括有招聘需求的用人单位和2024届高校毕业生。活动依托内蒙古24365大学生就业服务平台(www.nmbys.cn)采用线上招聘会的形式开展,其中,用人单位可在线完成职位发布、简历筛

选、面试邀请、视频面试等;求职者可在线完成职位浏览、简历编辑、简历投递、视频面试、签约等。

高校毕业生参加“百日冲刺”专场网络招聘会,登录内蒙古24365大学生就业服务平台(www.nmbys.cn)或关注北疆就业资讯微信公众号,点击“我是学生”注册并完善个人简历。进入“内蒙古自治区2024届高校毕业生‘百日冲刺’专场网络招聘会”专栏,即可查看岗位详情。活动将持续到8月底结束。



近日,玉泉区小召小学开展了一、二年级无纸笔核心素养游园活动。游园内容涵盖少先队入队知识、语文、数学、音乐、体育、美术、劳动七大学科,以考查孩子们对所学知识的综合运用与实践能力。通过各项活动,让孩子们在轻松愉快的氛围中乐享游园过程,尽显独特风采。

■本报记者 阿柔娜 摄

## 高考将至 社区纷纷开启“服务模式”

本报讯(实习记者 刘艳霞)高考将至,为帮助辖区考生顺利迎考,首府各街道社区纷纷行动起来,助力高考。

“社区想得太周到了,给辖区考生免费发放加油包,为考生们加油打气,让我们心里暖暖的。”一位考生家长激动地说。

近日,昭君新村社区新时代文明实践站开展了“爱心加油 助力高考”志愿服务活动。昭君新村社区新时代文明实践站免费为辖区考生发放装有文具袋、套尺、2B铅笔、碳素笔等物品的“高考助力包”,并为到场的考生及家长提供免费手机贴膜服务,为辖区考生们加油打气。社区志愿者将一个装满爱心的“高考助力包”发放到考生手中,并为有需要的考生冲洗一寸照片,做好前期保障,确保考生顺利赴考。

“您好,在高考期间麻烦您暂停装修……”昭君新村社区新时代文明实践站还在辖区开展了“静音”行动,重点对沿街商铺、棋牌室等人员密集场所进行走访、劝导静音营业;并通过上门走访、网格群宣传等方式进行温馨提示,提醒正在装修的业主在高考期间暂停施工,有宠物的家庭管好爱宠避免吠叫扰民,居民调低电视等设备音量,呼吁居民主动为考生营造安静、舒适的应考环境。

高考前保持良好的心态非常关键。随着高考临近,海拉尔路街道体校巷社区联合内蒙古财经大学心理健康教育中心开展了“释放压力 冲刺高考”主题系列活动,帮助高三学生缓解紧张情绪,以更好的心态迎接高考。

内蒙古财经大学心理健康教育中心副教授王慧从“家长怎样保持最佳的心态”“考前怎样与孩子进行沟通”“怎样帮助孩子调整心态”等方面入手,帮助家长清楚了解考前“三要”“三不做”及如何合理有效为考生

安排饮食、缓解压力。“社区举办的高考心理辅导活动太有意义了,我还正为孩子高考的这些事情发愁,听完老师的讲授后真是豁然开朗了。”市民王女士激动地说。

为帮助辖区考生和家长全面了解高校招生信息,科学填报高考志愿,为广大考生及家长答疑解惑,近日,迎新中路社区新时代文明实践站、石榴同心志愿服务队联合高考志愿规划中心举办了“护航高考 志愿同行”高考志愿填报公益巡回讲座。讲座中,高考志愿规划中心的老师对内蒙古2024年高考政策及概念进行分析,主要从专业设置、专项计划报考条件、志愿填报方法、高校录取规则,以及院校专业就业情况等方面作了详细的解读,并结合实践案例为家长们带来了实实在在的“干货”,对不同类型、不同批次、不同分段以案例形式详细讲解,并针对高考志愿填报常见问题、填报的技巧等内容进行

现场答疑,指导家长帮助孩子正确选择专业方向,合理、科学、精准填报高考志愿。

温馨提示:

- 1.如果您的家中正在装修,请您提醒装修工人,在高考期间尽量不要进行噪音施工,或者减小噪音施工;
- 2.车辆进入小区后,请减速慢行,尽量减少鸣笛;
- 3.请您尽量调低家中电视、音响等设备的音量,避免对考生造成干扰;
- 4.请在高考期间尽量减少小区公共区域的广场舞、健身操、打牌等活动,共同营造小区安静的环境;
- 5.请家长尽量带领家中婴幼儿在小区公共区域内不吵闹、不喧哗,给考生一个安静的学习、休息空间。

现场答疑,指导家长帮助孩子正确选择专业方向,合理、科学、精准填报高考志愿。

温馨提示:

- 1.如果您的家中正在装修,请您提醒装修工人,在高考期间尽量不要进行噪音施工,或者减小噪音施工;
- 2.车辆进入小区后,请减速慢行,尽量减少鸣笛;
- 3.请您尽量调低家中电视、音响等设备的音量,避免对考生造成干扰;
- 4.请在高考期间尽量减少小区公共区域的广场舞、健身操、打牌等活动,共同营造小区安静的环境;
- 5.请家长尽量带领家中婴幼儿在小区公共区域内不吵闹、不喧哗,给考生一个安静的学习、休息空间。

现场答疑,指导家长帮助孩子正确选择专业方向,合理、科学、精准填报高考志愿。

### 温馨提示:

- 1.如果您的家中正在装修,请您提醒装修工人,在高考期间尽量不要进行噪音施工,或者减小噪音施工;
- 2.车辆进入小区后,请减速慢行,尽量减少鸣笛;
- 3.请您尽量调低家中电视、音响等设备的音量,避免对考生造成干扰;
- 4.请在高考期间尽量减少小区公共区域的广场舞、健身操、打牌等活动,共同营造小区安静的环境;
- 5.请家长尽量带领家中婴幼儿在小区公共区域内不吵闹、不喧哗,给考生一个安静的学习、休息空间。

## 交管部门十余项服务措施护航高考



交警为高考学生家长所驾驶车辆系“绿丝带”

本报讯(记者苗欣)6月4日,记者从市交警支队获悉,为充分履行公安交管职责,认真做好高考期间交通管理工作,为高考营造良好道路交通环境,市交警支队借鉴往年护航高考成功经验做法,研究制定临时交通管制、加强警力巡逻、做好交通宣传、严查交通违法行为、交通事故快处快赔、轻微交通违法行为放行、启动高考服务站、设立临时停车区域、强化应急处突、发布

路况信息等十余项高考服务措施。

这些措施包括:发放2万余条“绿丝带”,明确接送考车辆专用标识,让考生能够快速、便捷地往返考点,体现送考优先;启动26个高考服务站,成立爱心送考、应急护考机动分队,为考生提供应急服务保障;增设护学岗,加强考场周边道路的指挥疏导,严查强行加塞、乱停乱放、乱鸣喇叭等违法行为,严厉打击飙车炸街

违法犯罪,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

违法,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

违法,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

违法,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

违法,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

违法,为考生创造宁静有序的夜间休息、考试环境;充分挖掘考场周边停车资源,开辟临时停车场和停车位,设置停车引导标志,方便接送考生车辆停放;协调组织志愿者和出租车等提供爱心送考服务,为有需要的考生提供免费接送;加强交通安全宣传,通过各种媒体平台,提醒考生和家长注意交通安全事项;优化考点周边交通设施,设置清晰明确的交通标识和指示牌,引导车辆和行人有序通行;主动提供帮助,对发生涉及考生交通事故的,一线民警迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转运考生;依托铁骑设立护考小分队,加强考场周边主要路口和重点路段的巡逻,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务,全力保障考生安全及时应考;建立应急救援机制,遇到突发情况能够及时响应,保障考生的安全,高考期间,市交警支队严格落实领导带班和24小时值班制度,时刻做好应急处突准备;鼓励绿色出行,提倡考生和家长选择步行、自行车等绿色出行方式,减少交通压力;及时发布交通和天气信息,帮助考生和家长做好应对准备。

青城交警呼吁广大市民,在高考期间尽量减少驾车出行,避免造成交通拥堵。

## 高考期间首府交管部门对部分路段实行交通管制

本报讯(记者苗欣)日前,记者从市交警支队获悉,2024年全国普通高考招生考试定于6月7日至8日进行,呼和浩特市共设20个考点,为营造良好的考试环境,确保高考安全、平稳、顺利进行,保证道路交通的安全畅通,市交警支队根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,采取如下交通管制措施:

6月7日至8日每天7:00—18:00禁止各类货运机动车在二环快速路以内道路通行;6月7日至8日每天7:00—18:00在市区20个考点门前及周边道路,公安交通管理部门将根据交通流量实际情况合理分流与高考无关车辆,或对考点门前路段采取临时交通管制措施;6月7日至8日每天7:00—18:00在市区20个考点门前及周边道路,严禁鸣喇叭。

与此同时,为优化高考期间考生出行道路环境,首府交警希望广大市民在高考期间尽可能选择绿色出行,保障接送考生车辆通行畅通、停车方便,一校多门的考点,尽可能全部打开,为考生出入提供方便,防止门前路段出现拥堵,甚至引发交通事故;途经考点门前及周边路段的车辆驾驶人,请服从现场交通民警指挥。

## 教育时评

### 用心做好毕业生离校工作

骝歌声起,青春远航。又到一年高校学子的毕业季,梦想、责任、使命萦绕在每个青年的心中。有媒体报道,近年来,不少毕业生会在学位服上加上中国元素,无论身处国内高校还是国外高校,拍摄一张带有浓郁中国风的毕业照成为很多毕业生追逐的新风尚。越来越多的毕业生期待一场具有中国味的毕业典礼,这是中华优秀传统文化的魅力,也是新时代推进文化建设的成果。

毕业生离校教育是“三全育人”理念的重要实践。近些年,高校普遍重视毕业生离校教育,用心上好毕业生走向社会前的最后一堂思政课。如何于其中有温度地引导毕业生坚定文化自信,讲好中国故事、传播好中国声音,对我们继续推动文化繁荣、建设文化强国具有重要意义。

具体来说,毕业生离校教育这堂思政课要以创新议程设置为抓手。仪式感是毕业季最有分量的形式,承载着毕业生对一段学习经历结束的纪念,也承载着毕业生对未来生活的期盼。毕业季中,设置什么样的议程、设计什么样的环节、传递什么样的信号,都关系着毕业生文化自信的培养与发扬。作为扎根中国大地创办的具有中国特色的大学,我们可以在议程设置和氛围营造方面持续创新、不断充实,在毕业季中体现中华文明的精神标识和文化精髓。因此,可以在毕业典礼上设置向家长、教师、管理人员、后勤服务人员的献花仪式和互动环节,引导毕业生感恩家人、感恩母校,践行“感恩”这一中华民族传统美德。也可以通过预约拍

摄“国风毕业照”、举办国风毕业秀、开展学位服个性化设计、创作国潮说唱、播放国内原创背景音乐等方式“看”中国文化、“听”中国风韵,从而打造具有中国特色、能够被海外受众所认同的毕业季新范式、新标识、新叙事,让毕业季充满中国味,让毕业生更加认同中国范儿,让毕业典礼带有更鲜明的中国文化符号。

毕业生离校教育这堂思政课要以促进文明交流互鉴为使命。高校承担着国际交流合作的重要职能,高校毕业生是构建人类命运共同体的重要力量。毕业生的离校教育既要讲好中国发展成就,也要讲好世界发展大势,在观念上帮助青年树立世界眼光和全球视野,以兼容并包的态度吸纳世界优秀文化,从民族与世界、过去与未来、小我与大我的辩证关系上引导毕业生拥抱全球、胸怀世界。比如,可以在毕业季系列活动中发挥主场优势,组织中外高校毕业生系列论坛,分享在各自国家的学习感受,交流前沿科技发展态势,既借鉴世界各国高校建设发展经验,也开放自信地推进中国学术话语体系构建。还可以将“引进来”与“走出去”相结合,派遣优秀毕业生赴海外参加世界名校毕业系列活动,或邀请国际学生参加中国高校毕业系列活动,使他们近距离感受文化多样性的魅力,亲身投入国际文化交流的实践之中,从而立志站在全人类文明共同发展的历史高度推动人类社会现代化进程、繁荣世界文明百花园,彰显为世界谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的责任担当。(据《中国教育报》)

毕业生离校教育是“三全育人”理念的重要实践。近些年,高校普遍重视毕业生离校教育,用心上好毕业生走向社会前的最后一堂思政课。如何于其中有温度地引导毕业生坚定文化自信,讲好中国故事、传播好中国声音,对我们继续推动文化繁荣、建设文化强国具有重要意义。

### 相关链接

#### 2024年高考“绿丝带”领取方式

一、内蒙古银行和各辖区交警大队组织人员已经到全市高中学校发放“绿丝带”,目前该项工作还在继续。

二、考生或家长带上身份证或准考证,可以去考点周边的交警岗亭领取“绿丝带”。

三、考生或家长带上身份证或准考证,可以去内蒙古银行各网点领取“绿丝带”。

四、考生或家长凭有效证件到回民区成吉思汗西街路北市交警支队门口警卫室,或者致电0471-6698293、0471-6698278领取“绿丝带”。