

高考来临,暖心建议送给考生

本报讯 (记者 王志刚)2025年全国高考明日将拉开帷幕,紧张的备考之旅已接近尾声。为帮助大家稳定情绪,以最佳状态迎接高考,6月5日,记者采访了心理健康专家,为考生特别送上这份“考前心理调适建议”,愿每一位考生都能安心备考,从容赴考!

考前焦虑很常见,不必恐慌。适度紧张能激发潜力,是大脑为你打响“准备战斗”的信号。试试深呼吸、听舒缓的音乐、冥想放松,也可以和信任的人聊聊天,获得情感支持。重要的是学会接纳自己的情绪,不压抑、不逃避。

集中注意力,专注眼前。给自己积极暗示,比如“我已经准备得很好了”“我能应对挑战”;可以借助生理刺激法激活大脑,如练习“八段锦”、换个学科复习等方式,提高效率。运用联想法、谐音法、图像记忆等小技巧,让知识记得更牢更快。

高考前,不是“再创奇迹”的时间,而是“查缺补漏、稳扎稳打”的阶段。聚焦基础、关注错题、心态平和,效率反而更高。

走进考场后,要稳定专注,全力以赴,牢记“稳定情绪+集中注意+科学应对”这条“黄金法则”。考试开始前检查并填写好个人信息;翻阅试卷内容,判断题目难易,规划答题顺序;告诉自己:“我准备好了。”答题时先易后难,从容应对,积累信心;科学分配时间,前40分钟高效突破容易的题目;答题不留空,即使不会也写出步骤,争取“过程分”;留5分钟复查,检查答题卡与信息是否准确。考试结束后不估分,不对答案,及时“断舍离”;休息也好,简单复习也罢,按自己的节奏来;最重要的是,保持情绪稳定,迎接下一场考试。

亲爱的同学们,高考是你们努力多年的一次重要检验,但它不是定义人生的唯一标准。你们的价值从来不止于一场考试,请相信自己,稳步前行,用全力以赴的姿态,为这段青春画上最精彩的一笔,无论结果如何,这一场拼搏都将成为你成长路上最宝贵的财富。

2025鹤壁国际匹克球邀请赛13日至15日举行 300余名国内外运动员、爱好者将同场竞技

本报讯 (记者 秦颖)为推动我市匹克球运动发展、打造特色赛事品牌、激活赛事经济,6月13日至15日,2025鹤壁国际匹克球邀请赛将在鹤壁市千鹤之舞体育馆举行。

本次比赛由鹤壁市教育体育局主办,鹤壁市匹克球协会承办,大连奥体竞技体育组织服务中心、鹤壁千鹤体育文化有限公司协办。届时,来自西班牙、意大利、瑞典等14个国家的约50名国际专业运动员,与国内250余名运动员、爱好者将同场竞技,呈现高水平赛事。

赛事设专业组和大众组两类。专业组按年龄分为19岁及以上、35岁及以上、50岁及以上3个组别,设男单、女单、男双、女双、混双项目,每组32个签位;大众组设男双、女双、混双项目,每个项目48个签位,不设年龄限制。

“六一”、端午快乐多

我市举行庆“六一”暨第二十三届中小学生艺术节文艺展演 歌舞飞扬庆“六一” 童心筑梦向未来

本报讯 (记者 秦颖 通讯员 田静敏)5月30日,鹤壁市庆“六一”暨第二十三届中小学生艺术节文艺展演在市兰苑中学文体馆举行,全市中小学生代表欢聚一堂,载歌载舞,喜迎“六一”国际儿童节。

展演在舞蹈《龙行少年》激昂的旋律中拉开序幕。在第一篇章《根脉·沃土育华》的表演中,舞蹈《醒狮少年》用矫健身姿舞出了中华少年的精气神儿,舞蹈《小鲤鱼跃龙门》以舞蹈展现出逆流而上身影中蕴藏的永不言弃的力量,舞蹈《翎子》用精湛的技艺、曼妙的身韵舞出千年国色之美。在第二篇章《枝叶·繁茂今朝》的表演中,舞蹈《童心舞山河》用纯真的童心舞出了祖国的壮美山河,舞蹈《哪吒闹海》以灵动的舞姿演绎少年

“六一”欢乐多 市匹克球友谊赛 点燃全民健身热情

本报讯 (记者 秦颖)6月1日上午,位于淇滨区明达小学对面运动场的淇滨区匹克球训练基地人声鼎沸、彩球飞舞,我市匹克球友谊赛在此火热开赛。赛场上,匹克球清脆的击打声、观众的加油喝彩声与孩子们的欢笑声交织在一起,共同奏响了健康与节日的欢乐乐章。

本次赛事由淇滨区委宣传部、区总工会指导,淇滨区教育体育局主办,旨在提升市民对匹克球的认知与热情,搭建全民健身与文化交融的节日舞台。赛事以“健康快乐、交流友谊”为主题,设置丰富组别满足不同群体需求。成人竞技组涵盖男子单打、女子单打及混合双打五项。节日趣味组特设儿童组与亲子组。竞赛采用中国网球协会最新匹克球规则,实行淘汰赛制,现场抽签。

浚县教育体育局 加强服务保障 护航“平安高考”

本报讯 (记者 秦颖)为确保2025年全县高考工作扎实、有序、安全进行,近日,浚县教育体育局精心组织、周密部署,采取多项措施做好高考服务保障工作。

强化业务培训。严格落实回避制度,认真选聘考试工作人员800余人,实行国家、省、市、县、学校五级管理,加强业务技能培训,坚决做到“不培训不上岗,培训不合格不上岗”。同时,针对保密安全、设施故障、食品安全等情况开展多频次模拟演练,完善突发事件应急处理工作预案,提升应急处置能力,确保实现高考“三无三稳三确保”目标。

严格保密安全。成立试卷保密工作领导小组,严把队伍建设、措施保障、监督检查等关口。联合保密、公安等部门对高考指挥中心、保密室、值班室等重点部位进行验收,压实工作责任,确保试卷运输、分发、回收、保管、上交等环节无缝衔接。

严肃考风考纪。坚持物防、技防、人防相结合,全面加强作弊综合防治,新增手机信号屏蔽仪205台,建立进入考点和进入考场“1+1”安检机制,严把高考“入门关”。实行线上线下全过程巡考,确保通信设备“带不进、用不了、传不出、藏不住”。

优化考生服务。充分利用浚县教育体育局官网、服务大厅、服务热线“三位一体”平台,主动向考生提供咨询、志愿填报、信息查询等服务,及时精准解决考生急难愁盼问题。同时,密切关注考生心理健康,加强思想、心理和生命教育,做好考前心理疏导,缓解学生高考压力,全力营造温馨舒适、公平公正的考试环境。

据悉,2025年浚县共有普通类考生4340人,设浚县一中、浚县卫溪中学2个考点、148个考场。

山城区举行“健康副校长”聘任仪式 医校携手 共护健康

本报讯 (见习记者 王灏 通讯员 代珂)近日,山城区区属学校“健康副校长”聘任仪式在山城区第十一小学报告厅举行。

仪式上宣读了《鹤壁市人民医院“百名医师进校园”实施方案》,公布山城区区属学校“健康副校长”聘任名单,并现场为10名“健康副校长”颁发聘书;同时介绍“百名医师进校园”活动情况和要求,“健康副校长”代表及学校代表分别发言。

仪式上强调了聘任专职医疗机构人员担任“健康副校长”的重要意义,对“健康副校长”主动进校开展健康专业指导提出明确要求,并对进一步加强医校协同、促进青少年健康成长寄予厚望。

“为全区中小学、幼儿园配备‘健康副校长’,让专业力量助力学校健康教育科学开展,既是深入贯彻健康中国战略、推进健康山城建设的重要举措,也是直面现实问题、破解学校健康教育发展难题的必然要求,更是加强学校卫生与健康教育工作、促进青少年健康成长的迫切需要。”山城区教育体育局相关负责人表示,“今后,‘健康副校长’将充分发挥专业优势,认真履行职责,积极主动作为,持续加强学校健康教育、卫生管理、心理疏导和沟通协调,为学校卫生与健康教育工作贡献力量。各学校、幼儿园也将以学生健康为本,积极发挥健康教育主阵地作用,支持配合‘健康副校长’开展工作,健全机制、明确职责、创新方法,凝聚工作合力。”

市第二十三届中小学生艺术节师生书画作品开展

本报讯 (记者 秦颖)6月3日,鹤壁市第二十三届中小学生艺术节师生书画作品展在市美术馆开展。

本次展览旨在全面贯彻党的教育方针,落实《教育部关于全面实施学校美育浸润行动的通知》精神,根植中华优秀传统文化,以美育人、以美化人、以美培元,引导学生树立正确审美观念,陶冶高尚审美情操,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。展览共征集全市中小学师生书画作品800余幅,展出优秀作品180余幅。

展出作品全面展现新时代青少年学生热爱党、热爱祖国、热爱人民,树立远大志向、培育美好心灵,勤学上进、志存高远、奋发成长的昂扬风采,以及对生活的热爱和对艺术的追求,展示了全市师生良好的艺术素养和积极向上的精神风貌,充分反映学校美育浸润行动的可喜成果。教师们以深厚艺术功底与育人情怀,挥毫泼墨、妙笔丹青,每幅作品都凝聚着对美的追求与感悟;学生们以天马行空的想象和纯真视角,描绘心中的缤纷世界,线条与色彩间流淌着青春的热情与活力。

我市17名中职学生获中等职业教育国家奖学金

本报讯 (记者 秦颖)5月30日,2024年度鹤壁市中等职业教育国家奖学金发放仪式在鹤壁职业技术学院诚信礼堂举行,我市17名中职学生获中等职业教育国家奖学金。

中等职业教育国家奖学金是由中央财政出资设立的国家级荣誉奖项,用于奖励中等职业学校(含技工学校)全日制在校生中特别优秀的学生。该奖学金每学年评审一次,奖励标准为每生每年6000元。

职业教育肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责,是培育发展新质生产力的重要赛道,是服务经济社会发展

和逐梦现代化的重要力量。过去一年,鹤壁市教育体育局始终坚守“不让一个学生因家庭经济困难而失学”的初心,严格落实党和国家的职业教育资助政策,不断完善职业教育资助工作运行机制,全力保障各项职业教育资助工作落地落实,有效维护了教育公平,促进了我市职业教育事业的和谐发展。

市教育体育局相关负责人表示,下一步将继续全力支持职业教育发展,持续优化政策环境,加大资源投入力度,推动职业教育与产业需求紧密对接,让职业教育真正成为学生成长成才、服务地方经济发展的坚实桥梁。

淇县职业中专召开专业人才培养方案及专业建设研讨会 人才筑基 专业赋能

本报讯 (记者 秦颖)为全面了解旅游服务与管理、幼儿教育、中餐烹饪、运动训练、美术等专业人才培养现状,明确未来发展方向,近日,淇县职业中专召开专业人才培养方案及专业建设研讨会。

会议围绕专业现状、对接需求、优化方案、产教融合四大主题展开研讨。各专业课教师针对旅游服务与管理、幼儿教育、中餐烹饪、运动训练、美术等专业的人才培养模式、课程设置、实践教学等方面的现状及问题展开热烈讨论,并与企业代表深入交流,精准把握行业需求,确保专业建设与市场紧密衔接。

会上,学校与企业代表共同研讨优化各专业人才培养方案,着力增强方案的针对性和实效性,力求为社会输送高质量技能人才。同时,会议积极探索产教融合的新模式、新路径,推动学校与企业人才培养、实习实训、技术研发等方面深度合作,促进教育链、人才链与产业链、创新链有机衔接。

各专业课教师代表踊跃发言,为人才培养方案的优化升级提供了诸多建设性意见和思路,为完善人才培养体系奠定了坚实基础。

市鹿鸣小学开展端午非遗手作实践活动

巧手制香囊 药香润童心

本报讯 (记者 秦颖 通讯员 张东霞 李晓珂)为弘扬中华优秀传统文化,深化劳动教育内涵,近日,市鹿鸣小学中草药社团开展“巧手制香囊,药香润童心”端午非遗手作实践活动。学生们通过参与种植、采收、加工到制作成品的全过程,亲手制作艾草薄荷膏、草本香皂和艾草香囊,在劳动实践中感悟中医药文化的智慧与匠心。

活动伊始,社团成员走进该校中草药实践基地,收割亲手种植的艾草与薄荷。“艾草要选叶片肥厚的,薄荷茎秆有清香才算成熟!”社团成员一边采摘一边分享劳动心得。孩子们将采收的草药经过清洗、阴干后,投入到艾草薄荷膏与草本香皂的制作中。捣碎薄荷叶、萃取艾草汁、调配

蜂蜡与植物油……实验室里药香弥漫,科学操作与传统工艺完美融合。“我要把艾草薄荷膏送给奶奶,她种菜时就不怕蚊虫叮咬啦!”一名学生捧着自己的劳动成果自豪地说。

“戴个香囊袋,不怕五虫害。”活动中,中医师药师通过生动有趣的故事讲解了艾叶、藿香等药材的功效。孩子们认真称量药粉、穿绳系带,制作出一个个精巧的香囊。部分成品还走进社区,让传统技艺通过孩子们的双手传递文化温度。

“孩子们收获的不仅是草药,更是对文化的传承。”该校相关负责人表示,他们将持续开展多元化的劳动实践活动,让学生们在躬耕与手作中体悟“一分耕耘一分收获”的真谛,推动中医药文化从书本走向现实生活。



学生在中草药实践基地展示制作的艾草香囊。 市鹿鸣小学供图



6月3日至5日,2025年鹤壁市中小学体育教师匹克球主体培训(教练员、裁判员)在市教师发展中心举行,来自市直及县区的100名体育教师进行了为期3天的培训。鹤壁市匹克球集训队集训同期举行。 市教育体育局供图