

山东2023年夏季高考报名考生72万人

本报综合消息 2023年我省高考报名考生98万人,其中春季高考26万人,夏季高考72万人。参加夏季高考统一考试考生67万人,比2022年增加7万人。

山东省2023年夏季高考将于6月7日至10日举行。全省16市共设150个考区,375个考点,22458个考场。

排查故障及时消杀 保障考生绿色出行

本报讯 (潍坊日报社全媒体记者 赵春晖 通讯员 李海南) 6月3日,记者了解到,为给广大考生提供便捷的绿色出行服务,潍坊市市政公用事业服务中心指导运营公共自行车的运营企业严密部署,全力做好高考期间绿色出行服务保障。

连日来,运营企业对市区考点周边公共自行车站点进行重点调度。巡检团队安排值守人员就近保障,保证站点有序借还,对所有在桩车辆及时消毒,并做好站点的安静作业。

维修团队将加强各站点的故障处置能力,提前48小时安排人员到达考点附近站点,逐一进行排查检修(下图),确保设备和在桩车辆完好。同时,客服团队将实时在线接受咨询,加强对站点骑行数据监控,提前发出调度指令。调度团队根据系统指派,提前做好运营调整,确保站点正常运转。

市市政公用事业服务中心提醒有计划骑公共自行车出行的考生和家长,出行前可在手机端登录“永安行APP”,实时了解周边及目的地公共自行车站点分布、在桩自行车数量、空桩数量等信息,如需帮助可致电公共自行车24小时服务热线400-0636-776。

交警推出八项措施 助力广大考生逐梦

本报讯 (潍坊日报社全媒体记者 陈怀禹 张益阁) 为确保中高考顺利进行,6月2日,潍坊市公安局交警支队提前开启“护航”模式,提前谋划、周密部署,启动最高等级勤务,全警作战,开辟绿色通道,推出8项便民服务措施,助力考生踏上逐梦新征程。

这8项便民服务措施具体为:提前对考场周边的道路情况进行勘查和隐患排查,加强与教育行政部门的沟通,“清零”校车及其他集中运送考生车辆的安全隐患;针对性采取区域禁鸣、路段限速、单向交通、分车种限行等交通组织措施,保障考场周边道路畅通;加大路面管控力度,严查乱停乱放、乱鸣喇叭、违反禁限行、炸街车、面包车超员、客车超速、货车违法载人等违法行为,严防发生涉考交通事故;增强服务意识,主动解决考生和家长实际困难,保障运送考卷车辆、接送考生车辆优先通行;对涉考车辆发生的轻微交通违法行为,教育警告后及时放行;对发生交通事故的,按照“先考试后处理”的原则取证后先予放行,事后妥善处理。或者引导当事人通过“交管12123”APP,利用事故视频报警快速处理,快速定责,引导当事人快速撤离现场;充分挖掘考场周边停车资源,在有条件的单位和道路两侧设置临时停车场地和泊位,增设停车引导标志,设置远端停车区,方便接送考生车辆停放;设立护考小分队,配备警用摩托车,加强通往考场重要路口、路段巡逻,开辟“绿色通道”,为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供应急救助服务;组织“护航高考交警同行”主题的宣传公益活动,服务考生出行,倡议广大驾驶人在行经考场周边道路时遵交规、降车速,配合生态环境部门落实“静音行动”,共同营造安全、畅通、宁静的护考环境。

考前心理如何调适 心理专家为考生支招

高考对每位考生来说是挑战更是机遇。考前与考试过程中的心理状态对成绩影响很大,积极暗示能强化自己的信心,有助于超常发挥。那么,考生如何进行考前积极暗示与自我期待?与此同时,高考临近,很多考生会出现焦躁不安、抑郁、紧张、厌烦等负面情绪,如何做好考前心理调适?6月3日,潍坊市精神卫生中心心理治疗师李连玲和高传霞就这些问题给考生提了几点建议。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

积极语言暗示

考生每天可自言自语说几遍:“我能行。”“我今天的效率会高。”“我今天会记得住。”“我一定会考好。”也可在自己床头或桌角贴上字条,在上面写“我会成功”。

积极自我期待

通过语言说给自己或者在心里默念:“我能超过二本线”“我能超过一本线”。具体到各科根据自己的基础、以前的成绩在自己心中设定分数目标,当然这个目标要比自己以前的成绩高一些,不论考前、考中还是考试后始终坚信自己能达到这个目标。

快乐高考

很多考生认为高考太苦、太累,这就对自己进行了消极暗示。考生不论复习备考还是在考场上都要积极乐观,使自己高兴起来,愉快地投入高考。要学会笑,笑对生活、笑对高考。笑可以消除烦恼,产生积极暗示。早晨梳洗完毕后,考生可以做个小练习,对着镜子练习笑,心中提醒自己:“见到别人我要笑”“进到考场(教室)我会笑”“遇到难题我要笑”。

规律作息,均衡营养

充足良好的睡眠对于保持身心健康至关重要。要养成规律作息的习惯,并尽量保证充足的夜间休息,不要因为高考打乱自己的“生物节律”。在饮食方面,要注意营养均衡,避免食用过于油腻和刺激性的食品。不要放纵去吃平常不怎么吃的食品,这样可能导致肠胃不适,影响考试。

做好情绪管理

考生在面对现实的种种变化和对未来不确定的情况下,产生失落、焦虑、厌烦等情绪会影响日常生活。可以和身边的朋友和老师沟通交流,说出自己的想法和烦恼,及时将负面情绪发泄出去。

淡化考试分数

高考只是人生中一场检验阶段学习成果的考试,不论成败都不能决定未来。在高考这个阶段,考生的心理极其脆弱,家长和老师不要在考生面前大谈对他们的期望,避免他们的情绪产生太大波动,应该告诉他们尽力而为就好。对于成绩不太突出但对自身期望较高的考生,老师和家长要及时纠正他们的想法,不要钻牛角尖,发挥出正常水平即可。

倡议“管家”贴心服务 为考生营造温馨氛围

本报讯 (潍坊日报社全媒体记者 赵春晖) 6月3日,记者了解到,2023年中高考即将来临,为在考试期间给广大考生营造舒适和谐的小区环境,潍坊市住房和城乡建设局发布《全力保障中高考期间物业服务的倡议书》。

市住建局倡议物业服务企业在前期摸底的基础上,对家有考生的业主进行走访,告知中高考期间物业服务的特别保障措施,了解业主特定需求和困难,提供点对点服务。

在小区微信群、宣传栏、电梯轿厢等处广泛宣传《致广大业主的一封信》,提醒业主在中高考期间主

动减少户外娱乐、汽车鸣笛、打闹喧哗等噪音污染,营造小区和谐温馨氛围。

合理调整绿化保洁工作时间,优先保障考生学习和休息。工作时不大声喧哗,绿化修剪时避免使用大功率设备,以免噪音扰民。

提前检修、保养管道、线路、电梯、门禁等设施,防止停电、跑水、阻碍通行等事件出现,合理调整电梯维保时间,保障电梯正常运行。

对有考生的楼栋进行重点巡逻巡查,发现安全隐患及时处理、报告;提醒装修业主,合理安排装修时间。加强小区门口秩序管理,提醒进出车辆减速慢行。



2022年高考期间,潍坊公安交警为考生提供帮助。(资料图片)