



# 2021年南通市中等学校考试招生工作意见

权威发布

(上接T5版)

## 七、收费政策

中等学校招生考试收费标准严格按照省财政厅、发改委、教育厅联合下发的有关文件执行。

各地教育行政部门和学校应进一步健全保障机制,加大扶贫助学力度,加强中等职业学校国家助学金和普通高中政府助学金的管理,在普通高中就读的家庭经济困难学生,学费按省、市规定的减免政策执行。

## 八、有关要求

### (一)提高认识,确保招考工作平稳运行

中等学校考试招生工作关系到每个学生的切身利益,涉及千家万户,各地应站在严格落实主体责任,扎实推进教育系统全面从严治党高度,从教育改革发展的大局出发,从深入实施素质教育的现实需要出发,从办人民满意教育的根本要求出发,统一思想、提高认识、加强领导、明确责任、完善监管机制,确保招考各个环节组织有序,操作规范,保障到位。

### (二)统一要求,确保改革精神落到实处

各地必须严格按照全市的总体部署,统一实施步调,要在全市中等学校考试招生工作意见的基础上,制定具体的考试招生实施方案,并在5月20日前报市教育考试院,经市教育局同意后实施。通州湾示范区考生的报名、招生、录取工作由通州区代为管理。各地必须严格按照市定标准设定推荐生比例。严格按照综合素质评价、学业水平测试、学业科目考试相结合的方式确立录取批次和录取

控制线。

### (三)科学部署,确保备考工作规范有序

各地要严格课程管理,合理安排毕业班教学进度和复习工作,切实减轻学生过重的课业负担。要重视维护学生身心健康,确保学生每天一小时的体育锻炼活动时间。要加强对考生的考风考纪教育,杜绝考试作弊现象。要重视对考生的心理辅导,指导考生正确对待中考,消除考前的焦虑心理。

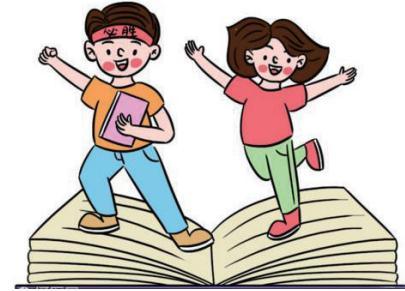
### (四)加强培训,确保操作程序规范科学

各地必须通过各个层次的有效培训,提高操作人员的思想认识和操作技能水平,确保报考、考务、阅卷和招录等环节万无一失。要加强招考信息公开与服务工作,严格执行招生政策、实施办法和工作程序的公示制度,主动及时发布各类招考信息和选拔结果,实现“阳光招考”“诚信招考”的工作目标。

### (五)严肃纪律,确保招考过程公平公正

依据教育部、国家保密局《教育工作国家秘密范围的规定》,中考有关事项属国家机密事项。各地各校要坚持依法治考、依法治招,严格落实教育部提出的“十项严禁”纪律要求,不走样、不打折扣。各地教育行政及纪检监察部门要加大监督力度,对本地区的招考工作进行全程监督检查,严格执行招考责任追究制,确保招考政策和招考纪律落到实处,确保每一个环节公平公正。对违反上级规定出台地方性政策的地区和因违规操作而影响改革进程、社会稳定和公平公正的单位和学校,将按照有关规定严肃处理。

## 中考前夕 学生、家长都要注意 缓解心理压力



每逢中考,如何缓解考前心理压力成为考生和家长关心的问题。为此,记者联系到南通市心理卫生协会常务理事、启秀中学心理辅导教师吴年平,邀请他讲述中考考生和家长如何缓解考前心理焦虑紧张。

### 有焦虑心理是正常的

吴年平表示,临近中考,有焦虑情绪是正常的。首先考生和家长要把考试前的焦虑合理化和普通化。因为考前焦虑情绪不是一人独有,许多人都在焦虑,这是正常现象。

如果出现了焦虑,考生可以尝试轻度自责自卑。因为轻度自责、自卑有时并不是坏事,自卑有时候也可能成为一个人前进的动力。人生就是在对于自卑的不断超越中才渐入佳境的。只要能控制一个度,适度的焦虑是能够激发潜力的。

吴年平说:“除此之外,遇见焦虑,要学会微笑,即使是在最艰难的日子,也要会对自己微笑。他表示,因为微笑是最祥和的语言,对自己是有感染力的。微笑能让人有自信心,微笑某些时候也是一种自我接纳。”

### 家长不能自乱阵脚

吴年平认为,中考期间,相对学生心理问题来说,家长的焦虑更容易产生反面效果。他说,很多家长没有站在孩子的角度上考虑问题,纯粹站在自己的角度上替代交流,替孩子焦虑,而且有时候会表现得会比孩子更紧张。

这种心理的表现形式首先是经常和孩子说话、唠叨。孩子只是希望和你简单地说一下,家长却刻意反复提醒。所以说,在考前备考阶段,家长“正常”一点,孩子才能更“正常”一点。

吴年平表示,家长首先要做的是心平气和地接受、接纳,陪伴孩子度过这一段时光,要降低对成绩的敏感性。他说:“在考前,很多家长最喜欢吃饭的时候跟孩子摆事实、讲道理。其实从孩子的角度看,吃饭的时候说这些话很倒胃口,并不能很好地达到教育目的。所以在考前,家长要和孩子互换位置,相互体谅,站在孩子的角度看待问题。适当提醒即可,切不可频繁唠叨增加孩子焦虑。”

### 家长更不能过度热情

其实有些家长在考前还会产生另一种极端,对孩子过度热情。好吃的、各种补品、水果轮番上阵,通过和平时完全不一样的待遇,徒增孩子压力。吴年平认为,当一个人表现得对你特别好时,另一个人反而会觉得不自在。他对我这么好,一定是我有更大的期待的。所以在考前,家长不要事无巨细,还是要平常一点。

他说:“特别是一些考生的妈妈,在中考前夕请假在家陪孩子,看似在照顾孩子,结果是在给孩子传递着更多的压力。其实这个阶段的孩子,需要鼓励、需要认可、需要体谅。孩子如果说很累,就让他好好休息,把身体节奏控制好。”

吴年平最后说:“如果家长心中焦虑,可以用其他方法化解,例如和朋友倾诉,这样不但可以降低自己的焦虑,也不会把这种焦虑的情绪传递给孩子。”

沈樸

## 中考在即,市教育考试院友情提醒 注意饮食安全与营养健康

### 中考在即,饮食安全尤其需要注意。

在这场持久战的冲刺阶段,如何让我们的饮食既安全,又营养健康呢?市教育考试院提供下列信息,供家长参考。

### 夏季饮食需注意,食品安全排第一

中考正值夏季,在高温、高湿的环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,因此在食物的购买、加工和储存等各环节都应注意。食材的处理和储存要做到生熟分开,即切熟食与切生肉生菜的刀、板要分开,避免微生物交叉污染;冷饮、凉菜等的储存要做到冷热分开。食用新鲜食物,不吃剩菜剩饭。莫贪凉,避免吃生冷食物,熟食应彻底加热后再食用。尽量选择在家或学校食堂用餐,外出就餐要选择有食品经营许可证或餐饮服务许可证的场所。建议不要轻易改变学生平时的饮食习惯和规律,切勿尝试新奇的食材或者不常吃的食物,避免造成肠胃紊乱等。

### 膳食平衡很重要,饮食多样更健康

中考期间饮食应注重膳食的多样化,以保证多种营养素的供给。三餐应以谷类为主,多吃水果、蔬菜,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等。如果睡得比较晚,晚餐4小时后可适量加餐,量不要太多,以免影响睡眠。

首先是摄入充足的能量,尤其早餐和午餐要吃好,粮谷类食物中富含碳水化合物,是人体最主要、最经济的

### 能量来源。

其次是保证优质蛋白质的摄入,瘦肉、鸡蛋、牛奶等动物性食物和豆腐等豆制品都是优质蛋白质的良好来源。

第三是常吃富含DHA、磷脂等脂肪酸的食物,如鱼、虾、贝类,尤其是深海鱼、蛋黄、肝脏等食物。

最后是适当增加富含维生素A、B、C及铁等营养素的食物摄入。如动物肝脏、奶类、坚果、新鲜蔬果等。新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,还可促进脑组织对氧的利用,帮助消化,增加食欲。

### 及时补水别忽视,“提神”饮品勿轻信

中考期间,天气炎热,考生应适当增加饮水量,白开水(四季特饮)是补水的好选择。宜少量多次,不要等到觉得口渴才喝水。功能饮料只适合特定人群或在特定条件下饮用,不主张考生饮用功能饮料,如果平时没有喝,中考期间也不要尝试。饮用浓茶、咖啡等也需要谨慎,避免神经兴奋及利尿作用影响睡眠和考试的正常发挥。

### 保健食品非药品,“补脑”“健脑”不可信

保健食品不能代替药物。购买保健食品要“一查、二看、三对号”。一查:检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。二看:看保健食品包装上是否注明生产企业名称及生产许可证号,生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网



站查询,以确认其合法性。三对号:要根据自身身体情况和注册备案产品的保健功能进行选择,切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。特别要提醒的是,我国从未批准过任何“补脑”保健功能的保健食品,已批准的具有“缓解体力疲劳”“增强免疫力”等功能的保健食品,也不具备补脑、提高智商和缓解脑力疲劳等功效。除了依靠平时的刻苦学习和积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。

沈樸