

关注高考



我省2022年高考网上填报志愿时间出炉

记者6月21日从省招考中心获悉,我省2022年普通高校招生填报志愿将在成绩公布后进行,考生网上填报志愿工作分五个阶段进行。

五个阶段具体时间如下:第一段为6月26日8时至6月27日18时,填报提前艺术、体育本科,提前本科一批,提前本科二批,面向贫困地区招生“专项计划”第一批本科,面向贫困地区招生“专项计划”第二批本科,免费医学定向、公费农科生等批次院校志愿。第二段为7月3日8时至7月5日18时,填报第一批本科(A、A1、B类)院校志愿,含高校专项计划、高水平艺术团、高水平运动队

(仅限“教育部阳光高考信息平台”公示合格的考生填报)等特殊类型招生院校志愿,以及定向、边防军人子女预科班等特殊类型招生院校志愿。第三段为7月22日8时至7月24日18时,填报第二批本科(A、B类)院校志愿,含高水平运动队、定向、边防军人子女预科班等特殊类型招生院校志愿。第四段为8月4日8时至8月5日18时,填报本科第二批C类院校志愿,高本贯通培养批院校志愿及提前录取的专科(高职)院校志愿。第五段为8月10日8时至8月13日18时,填报专科(高职)院校志愿。山西日报记者 李林霞

高考后“躺平”不是真正的放松 恣意享受反而会感到空虚

不妨给大学生生活做个规划

●高考结束了,考生们迎来了属于自己的放松时刻。有家长说,这届学生经历了线上和线下交错进行的高中三年,很不容易,应该好好放松一下。那么,这个特别的高三暑假该怎么度过?做些什么事情才会给自己留下美好的回忆呢?

讲述:考试后才“躺平”几天就觉得没意思

小伟结束最后一门科目的考试走出考场的那一刻,就想着“上学以后最轻松的暑假”来了,一定要好好放松一下,释放一下压力。可是连着昏天黑地睡了两天之后,小伟突然觉得挺没意思的,白天在家叫外卖吃,闲下来就跟同学一起打打篮球。想跟爸妈和同学讨论一下报考大学的事儿吧,却没有太明确的目标。

小伟说:“前两天爸爸找我聊天,说离上大学还有两个多月的时间,要好好给这个暑假做个计划。他建议我去考个驾照,另外,虽然因为疫情出远门旅行的愿望不大可能实现,但是他可以请假跟我一起骑行远足。如果我还想学点什么,也可以在这个假期报个课程。反正这个假期不能真的晃荡过去,总还是要有一些收获。我很认同,开始认真思考并规划我的高三暑假和大学生活了。”

建议:开始做规划,为自己的大学生生活做准备

心理中心教师、家庭教育指导师李

雪云老师说,高考过后,学生们选择“想干什么,就干什么”的生活无可厚非,高强度紧张的生活过后,来一次彻底的放松是一种精神调节方式。但即便“躺平”也应该适度,恣意享受过后,反而会感到空虚。家长在看到孩子彻底放松后会产生焦虑,往往在考试结束后几天,开始担心孩子的考分、担忧孩子的志愿填报,甚至会担心孩子的大学生活。家长和孩子与其为空虚和焦虑所困,莫不如现在从规划好高三暑假开始,为即将开始的大学生活打好基础。

李雪云老师建议,学生高考后首先要做的就是检验梳理自己的答题情况,不光要重视成绩,更是要对学习仍然保持敬畏感,了解自己的长处与短板,然后根据自己的特长与兴趣,有目标地去了解大学和专业。另外,这个暑假还应该做一些有意义、让自己有收获的事情。比如可以去驾校报名学车,可以在某些学科上继续深入地学习,可以学习一种乐器或是一项运动技能,这些都会为顺利适应大学生生活打好基础。“大学生生活如何度过”“大学毕业后出路如何选择”,这些看似离刚刚结束高考的学生很远,但却是当下最应该思考的问题。思考过后,有所规划,有所行动,都需要在这个高三暑假进行。此时,家长可以做孩子的“助力者”,跟孩子一起探讨志愿规划,鼓励孩子做暑期工,传授给孩子一些正向的人生经验,这些用心陪伴沟通,也一定会让孩子在步入大学前收获多多。贾林娜

高考过后,考生们终于“闲”了下来 放松应有度 切莫变“放纵”

2022年高考已经结束,考生们终于“闲”了下来,而他们此时该如何放松也是一门技巧。心理咨询师杨秀华提示,高考后,考生们要学会一些放松的方式,一点点地“软着陆”,而且决不能放纵,而是要让自己逐渐回归规律、健康的生活。同时,对于分数不要过度焦虑,要做好心理调适。应急管理部门也提示,考后外出休闲娱乐,要注意安全,避免发生意外事故。

考生们在备考和考试阶段非常紧张忙碌,身体和心理上都承受着不小的压力。高考结束后,这些压力随之而去,一些考生可能会尽情玩耍放松,甚至放纵地娱乐,比如昼夜打游戏,晚上熬夜白天睡觉,找三五好友接连不断地聚会。高考后放松精神和身体、多休息、适当娱乐是没有问题的,但考生和家长要切记不要“放纵”。因为通宵玩游戏、暴饮暴食、过量饮酒、作息紊乱的结果很可能是,没过几天就会感觉头昏脑涨、身体疲惫,甚至可能出现各种胃肠道疾病症状。

建议考生们制定“放松计划”,在保障规律作息的前提下,合理安排休闲娱乐时间,丰富活动内容,比如适度玩游戏、听音乐、看电影、运动、安排近郊旅游等。还可以利用这段时间,将因学习暂时放下的特长爱好重拾起来,或是学习

一些技能,或者可以跟家长沟通后尝试打工,来丰富阅历、提升社交沟通能力。有的考生在放松几天后,就会开始焦虑自己考试的分数,担心成绩不理想;还有的考生会陷入迷茫,不知道报什么大学,学什么专业。如果考生感觉自己考得不好而焦虑消沉,要学会转移注意力,多做一些积极的、自己感兴趣的事,可以向家长倾诉自己的不安,寻求支持。当家长接收到孩子的倾诉后,不要再加以指责,要理解和接纳孩子的感受,鼓励孩子把负面情绪宣泄出来,再帮助他们进行调适,帮助他们正确认识高考,认真规划未来。

此外,还要提醒考生们,在疫情防控期间,进出公共场所一定要做好个人防护,遵守疫情防控规定。不要轻易泄露个人信息,比如身份证号、准考证号、家庭住址、电话号码等,以免给不法分子可乘之机。外出游玩时,要注意安全,防范交通事故,不乘坐黑出租车、不和陌生人结伴出游。不到野外危险水域游泳,预防溺水。如果要游泳,要到正规的游泳馆。注意消防安全,发现火情及时报警。打工、兼职时要擦亮眼睛,提防中介和用工陷阱,遇到对方提出交定金、保证金、抵押证件的工作要求时,更要提高警惕。

刘波



今天上午7点,我们有幸来到妈妈的单位,所以,一路上兴致勃勃的。

驱车大概20分钟后,我们来到一个枣红色的大门前。进了大门,大巴车又行了5分钟才停下来。不愧是国家重点企业,连路都这么绕,感觉好像走迷宫似的。

到了目的地,我跳下车左右张望着,什么也没有啊!天地一色,烟雾缭绕。老师给我们讲解煤炭“问世”的全过程,我才知道当煤从地里面被爆破出来的时候,是分等级的。从地皮开始往下,煤的颜色和燃烧的热度都是不一样的,因此,煤的用途也就不一样了。接下来,老师还给我们讲了很多知识。正当我聚精会神地听得津津有味的时候,发现好多同伴都在那里找老师口中的“优质煤”,我也一时兴起跟着挖。好不

游戏之旅

今天,伴随着喜悦的心情,我来到了文旅新天地,参加了《朔州日报》小记者站组织的“创新思维·放飞理想”社会实践。

开始了,我们先玩“揪尾巴”的游戏。我们三组的人都出师不利,轮到上场时,紧张的心怦怦直跳,我采取了“以守为攻”的策略,与众多的“敌人”转圈。忽然有一个人发起了进攻,我赶紧混进去“揪尾巴”。耶!成功击败四个人,就剩我和一个四组的小哥哥决赛了。我们俩使用了同样的战术,不过小哥哥还是先发起了进攻,我赶紧去揪小哥哥的“尾巴”。呜呜,小哥哥还是比我快了一秒,没办法三组“全军覆没”。

接着,我们玩起了“抽积木”的游戏,老师一边摆木块,一边给我们讲解规则。第二轮是我与四组的对决,四组总是把最难抽的积木留给我。在最后一轮的敲击中,不知怎么就重心失衡了,“哄”一下都倒了,哎!我又输了。

接着,我们玩起了“找相同”的游戏,了解了游戏规则后,我参加第三轮游戏,找到有相同图案的牌,正确说出图案的名字后,这张牌就是我的了。结束后,我数了数我的牌,竟然有整整17张。

美好的时光总是短暂的,活动一会儿就结束,我领上我的奖品——一幅沙画后,开心地走在回家的路上,希望下次还能再参加这样的活动。

市五小三(1)班 付雪瑶(本报小记者)

“五一”夏令营生活

“五一”假期,两天一夜的夏令营,我们《朔州日报》小记者们身处大自然,探险游玩,无比开心。

第一天上午,我们在草坪上玩游戏。让我记忆最深的游戏是“凑钱”。我们男生是“一块钱”,女生是“五毛钱”。毛教练讲一个故事,中间会说出一堆钱数,当毛教练说出钱数以后,大家要男生或者女生站在一起,凑成相应的钱数。比如,毛教练说两块五毛钱,可以两个男生一个女生站在一起,或者五个女生站在一起,只要凑成相应的钱数就可以。第一轮有一个小男生输了,说是要给我们朗诵一首《静夜思》,前一句还刚刚好,可下面让人哄堂大笑:“床前月光,李白睡得香……”

自律的奥秘

“啪嗒”一声,我关上了房间的门,坐在凳子上,随即映入眼帘的是一块精致的复古手表。

我欣喜万分,激动地都忘记尖叫,捧着手表爱不释手,只有秒针在“滴答、滴答”地呼唤着我,仿佛对我说:“小主人,惊喜吧!别发愣了,快戴上我呀。”我这才如梦初醒,小心翼翼地将它戴在手腕上,秒针“滴答、滴答……”一边跑着一边好像在说:“小主人,你可别小瞧我,我的用处大着呢!”

这时我快步走向厨房,对正在做饭的妈妈说了:“妈妈,这是你送我的手表吗?太漂亮了,谢谢妈妈。”妈妈说:“当然了宝贝,妈妈看你最近进步挺大,但时间观念不是很强,所以奖励一块手表为你掌控时间,一定要好好珍惜。”“好的,妈妈。”我开心地回答道。

有意义的矿区之行

容易找到一块儿,总觉得和平常见到的不太一样,便跑去问老师,老师说这块的确是煤炭。我高兴地一蹦三尺高,挖得更欢了。

后来找了好长时间都没找到第2块,我垂头丧气地准备上车,可是刚走到车旁却发现一块没人问津的煤。我不太确定它是不是有价值的煤,毕竟这巴掌大的煤怎么会没人挖呢?我半信半疑地去找老师,谁知老师说这就是煤,不过原煤的成分只有一点点。我不太相信,就把煤在石头上磕开,的确像老师判断的那样子。原来,当我们面对

一个东西、一事物时是不能过早下结论的,只有看到了它的内在价值,方能定义它。我还在感慨的时候,老师招呼我们拍合影了。

经过今天的活动,我知道了从事煤炭开采的爸爸们很不容易,尤其是知道通过他们的努力和奋斗,把一个“名不见经传”的小煤矿变成了国家重点企业,我内心的敬意油然而生。

感恩今天的活动,让我知道富足生活的背后,有一大群默默无闻的爸爸们在付出。

市五小三(2)班 符铭(本报小记者)

一次难忘的经历

5月2日,我跟着《朔州日报》小记者团队去爬山。

我们的背包鼓鼓的,装了水、面包、火腿肠、茶叶蛋等食物。老师说我们要走十公里路,必须准备充足。

也许有句话说得对:“一日之计在于晨。”早晨的空气真新鲜,这感觉是久藏家中感受不到的,就像进了另一个世界,呼吸一下子活跃多了。

开始登山了,一开始我们感觉很轻松,像小兔子一样一会儿走,一会儿跳。后来,我们明显有点儿疲惫了,但三毛教练说,这才刚刚开始。我们一听,吓得差点晕倒。

后来的路就越来越不好走了,很陡

峭。有很多岩石、沙棘、树枝等等。大约12点的时候,我们吃了午饭,又继续前进了。前面的路更陡峭了,基本都是手脚并用往上爬,爬呀爬,终于到了山顶。那一刻,我感觉我征服了一座山,我很厉害。

爬上山,我们拍了照后,就要下山了。下山的路更不好走了,一不小心就会摔倒,被树枝划伤。不过我们仅用一个半小时就成功下了山,然后又用了那一个半小时走出大山。当我们看见大巴车的那一刻,就像饿狼看见了肉一样扑了过去,我们终于走出了大山。

这真是一次难忘的经历。

市实验小学四(1)班 马若涵(本报小记者)

心爱的书包

我的文具盒、钢笔等学习用具,它们有一个很好的家——书包,它是我经过一周的努力表现,妈妈奖励给我的。

它穿着一件粉红色的衣服,身体大大的,肚子里可以装很多东西,每天我都用它来装我的书和学习用具。

有一次,老师留了好多作业,我想不想就愁,心里想:“这么多作业,我连书包也背不动,回去还怎么写。”可低头看看我心爱的粉书包,它好像冲我笑了笑,说:“来吧,小主人,我们回家,背上我不会压着你的。”好像书包说得对,我边走边想:回家先写语文,还是先写数学?不一会儿就回到了家,根本没觉得书包有多沉。

还有一次,在上学的路上,我看到一位老奶奶要过马路,好像看不清红绿灯,迟迟不敢过。我看了看老奶奶,准备自己走,可背上的书包好像故意抖了抖我的肩,似乎在说:“小主人,我们要助人为乐,去帮帮老奶奶吧。”我想:“可我要迟到了。”小书包又说:“助人为乐,是会受到表扬的。”我点点头,小书包说得对,我要助人为乐,果然我得到了老奶奶的夸奖,不过也迟到了,哈哈……

自从有了心爱的书包,我成绩进步了不少,行为习惯也受到了老师和家长的表扬,每天我写完作业把书本整齐地放进书包时,满足感、成就感、轻松感油然而生,感恩妈妈,感谢心爱的书包陪伴我成长。

市八小三(1)班 尹晓芮(本报小记者)

有意义的这一天

第二天,吃完早饭后,我们就要爬山去,我们爬的是洪涛山。我们一点点往上爬,离山越来越远。有很多人一路上都问着毛教练,说什么时候才开始爬山,教练说其实我们一直都在爬山,只不过看起来路是平的。老师还教我们上山的时候该怎么爬,如果说我们是正着身子爬上山,你会发现后来越来越累,等你爬上山顶的时候,都会大口喘气,山上的风又大,你很可能还会着凉。如果说自己觉得这个坡太陡的话,可以S形走,或者是“之”字走。你会发现,等你用这两种方式爬上山以后不仅不累,而且还不容易着凉。爬上山以后,我们真是厉害呀。

时间过得很快,还没有好好玩儿,两天一夜就已经过去了。等我回到家以后,我还想着当时的生活,等到下次的夏令营,希望有更好的游戏。

市第九小学四(3)班 白美熾(本报小记者)

一下子明白了平时真是自己没有时间概念,拖拉的毛病一直难以改变,于是看看手表赶紧写完了作业。

不知是心理作用,还是手表真的在时刻提醒着我,我开始变得自律起来,干什么都会给自己定时间,好像一偷懒就听到心爱的手表“滴答滴答”对我说:“小主人,相信我,我可以帮到你,加油!”

早晨闹钟响起,我故意关掉闹钟,继续睡下,可枕边的手表微弱的滴答声似乎发出失望的哀叫声:“小主人,该起床了,不能睡懒觉了!”我猛然醒悟,真的该起床了,我用超越平时十倍的速度,起床,整理床铺,然后看看手表,秒针好像又一次冲我露出满意的微笑。

日复一日,我心爱的手表帮我掌控了自律的奥秘,我开始懂得一个能够珍惜时间,尊重时间的人,才可以做时间的主人,才可以真正成为自律的人。

市二小五(6)班 尹晓琪(本报小记者)



6月19日上午,《朔州日报》小记者站的老师们带领我们来到了父亲的 workplace——安家岭矿区。

下了车,眼前是一座座高耸的“悬崖”,我们的车就停在了中间的“悬崖”边上。放眼望去,雾气蒙蒙、天地浑浊。于是我就问矿区的叔叔,“这里为什么有这么大的雾呢”?叔叔说因为采煤需要爆破,爆破就是把土层和煤层炸开,然后才能运输、开采、筛选,所以,尽管我们每次爆破前洒水车反复洒水去尘,但仍难杜绝尘土。说话间,三辆运输岩石的车就开到了我们面前的马路上,哇,庞大的运输车发出“呜呜”的轰鸣声,像一条巨龙在盘旋。在它面前,我们好像一只小蚂蚁,问过矿区的叔叔,才知道这些腰肥体胖的“巨龙”居然一次性能拉290吨矿石或煤炭,小记者们听了都很咋舌,简直不敢相信自己的耳朵。后来,我还坐到路边停泊的“巨龙”怀里拍了张照片,我笑得甜甜很甜。

这次活动,让我大开眼界,不仅见识了梦中才有的“大卡车”,也让我知道父亲工作场所的艰苦,父亲的形象在我心中瞬间高大起来。感恩父爱,感谢父亲!

市实验小学二(7)班 郭宇宸(本报小记者)

参观双秀非遗馆

“非遗”是我国古代传承到现在的艺术,有武术、刺绣、书法等。今天我跟随《朔州日报》小记者去双秀非遗馆体验一下。

一大早,爸爸送我到双秀非遗馆门口,跟其他小记者汇合。人到齐后,老师就带我们进入馆内,一进去就看到了很多面塑作品,有齐天大圣、孔雀等各式各样的面塑作品,栩栩如生,好像真的一样。

参观完后,老师教我们捏冰墩墩,并讲述了冰墩墩的象征意义及由来。一听说它是跟冰糖葫芦有关,我就特别开心,因为我特别爱吃冰糖葫芦,一会儿工夫就捏了一个冰墩墩。

不知不觉,活动已经接近尾声,我依依不舍地离开了这里。通过这次活动,我了解了好多关于我国的非遗知识,还了解了冬奥精神,感谢《朔州日报》小记者这个平台。

朔城区九小三(9)班 郝韵浩(本报小记者)

有意义的这一天

记得寒假的一天,太阳暖暖地照在阳台上。眼看快过年了,整天为我们操劳的妈妈既没有为自己购置新衣服,也没有整理头发。我想:要不让我妈妈美美的吧,尚且一把,也可以体验一下新鲜事物。我再三请求,妈妈终于答应下来了,我和妈妈怀着无比期待的心情,来到美联商场。

进了商场,美甲台前人山人海。于是我和妈妈就去商场四处转转,等人少了再去美甲。一楼是珠宝区,柜台里摆放各种各样金光闪闪的珠宝,特别诱人。二楼是女装区,女装当然是妈妈的最爱,一件件美丽又时尚的女装不断映入眼帘,妈妈看着两眼放光,最后挑选了两件衣服,我才把妈妈硬拉上三楼。三楼是男装区,放眼望去,灰黑一片,我和妈妈精挑细选,给爸爸买了一件衬衣,才心满意足地来到了四楼。四楼是儿童区,当然是我最爱,这里是孩子的天堂,转了一圈,终于轮到我了。美甲台前已经空无一人,终于轮到我了。美甲阿姨们非常热情,特别是她们的指甲,光彩照人。她们首先拿磨刀把妈妈的指甲磨平,然后用海绵擦干净,涂上一层透明指甲油,把手放入速干箱,干了之后再涂两层底色,再涂妈妈和我精挑细选的粉红色,为了增添生趣,我让妈妈在指甲上画了一个可爱的小猫头,最后再涂一层透明指甲油就大功告成了。

回家的路上,我看着我妈妈的指甲,既漂亮又时尚,让妈妈粗糙的双手看起来年轻了许多。妈妈也时不时端详一下自己的双手,脸上绽放着满意的微笑。美甲这件事情让我知道了生活应该是丰富多彩的,而不是单调乏味的,我们要不断地去探索与尝试新鲜事物,让我们的生活变得五彩缤纷。

朔城区二小三(9)班 李欣 指导教师:刘宝