

关注中考

省招考中心提醒全省中考考生——

做好考前准备 保持冷静自信

今年我省中考于6月20日至6月23日进行。省招考中心日前发出《致2024年我省中考考生的一封信》，提醒考生们保持良好状态，做好考前准备；关注气象交通，牢记考试时间；带齐考试物品，接受安全检查；认真核对信息，规范应对考试；遵守考试纪律，诚信参加考试。

今年除了初三考生参加中考，初二考生也将于6月23日上午参加地理和生物两门中考科目的考试。

省招考中心提醒广大考生，考试前要和家长一起按照《准考证》确认考试时间、地点和科目，提前熟悉考点学校周边情况，密切关注天气变化，充分考虑交通因素，规划好行程路线，预留充足时间。6月22日上午英语科目考试时先考听力部分，务必在8:15前进入考场，8:15之后不准入场。每科开考15分钟后不准进入考点参加当次科目考试。要提前准备并携带有关

证件及考试必备物品，包括0.5毫米黑色签字笔、2B铅笔、直尺、圆规、三角板、量角器、橡皮、削笔刀、透明文具袋等；主动接受监考教师按规定进行的身位验证、安全检查和考试违规物品检查等，严禁携带移动电话、智能手表、电子手环、对讲机等具有发送或接收信息功能的无线电通信工具，严禁携带无线耳机、照相录像、扫描存储、电子存储记忆录放等电子设备。6月21日下午“道德与法治”为开卷考试，考试时只准携带初中道德与法治统编教材，课本内不可粘贴复印页，不得携带其他书籍和参考资料。

省招考中心希望考生们保持冷静和自信，缓解紧张情绪，以自信、进取、从容的心态面对中考；保持健康生活方式，保持规律作息，保持膳食均衡，注意防暑降温，保证身体健康，精力充沛，以最好的状态迎接考试。

山西日报记者 李林霞

中考期间

我省多对流性降水天气

中考期间，我省多对流性降水天气，局地伴有雷暴大风、冰雹等强对流天气；中部局部和临运盆地有高温天气。

省气象台具体预报为6月19日北部多云，中南部晴天间多云；北部大部和中南部局部地区有阵雨或雷阵雨，局地伴有雷暴大风或冰雹等强对流天气；中南部部分地区有35℃以上、局部37℃以上的高温。6月20日北部多云间阴天，南部晴天转多云；北部部分和中南部大部分地区有阵雨或雷阵雨，中南部局部地区有中

到大雨，局地伴有雷暴大风、冰雹、短时强降水等强对流天气；中部局部和临运盆地有35℃以上、临运盆地局部有37℃以上的高温。6月21日全省多云转晴天，中南部部分地区有阵雨或雷阵雨。6月22日全省晴天间多云。

省气象专家提醒，中考期间我省部分地区有高温天气，广大考生、家长和工作人员需注意防暑降温，同时要防范雷暴大风等强对流天气对出行的影响。

山西日报记者 张丽媛

用平常心助力孩子迎接中考挑战

一年一度的中考牵动着广大考生及其家长的心。面对即将到来的中考，有些学生过于焦虑，影响了学习状态。正如一位向媒体求助的家长所描述的那样：“女儿即将参加中考，平时成绩一向不错，自从第一次模拟考试成绩不理想之后，感觉整个人的心态崩了。”

中考是兼具选拔性和竞争性的考试，其对考生的意义毋庸置疑，可谓重要的压力源。当一件事情对自己很重要，自己又没有十足把握时，就会产生焦虑，这是一种正常现象。对于考生来说，有适度的焦虑并非坏事，反而有助于自己全力以赴，发挥出最佳水平。但过度的焦虑则会压抑考生的活力，影响学习状态和考试结果。

取得理想的中考成绩，需要“软硬兼备”。所谓“软”，就是考生的心态；所谓“硬”，就是考生的实力。临近中考这个阶段，考生的实力差不多基本定型。因此，拥有一个好的心态就显得至关重要。有些教师心目中那些安安静静考出好成绩的学生，意外“考砸”了，多是心态影响了考场上的发挥。由此可见，家长助考，助力的是让孩子有一个好的心态。

客观地说，面对中考的挑战，不仅学生会有压力，家长同样有压力，有的甚至会过度焦虑。必须引起注意的是，即便家长内心焦虑，但决不能在孩子面前表露出来，因为这很容易引发孩子的过度焦虑。如果家长过于强化中考失利的严重后果，也会增加孩子的心理压力。在中考临近时，家长最好以平常心轻松自然地对待孩子，不要过于关

心，更不要唠叨干扰，否则真的是好心办坏事。家长切勿成为“增压泵”，而要成为“减压阀”。

临近中考，考生已经进行了长时间紧张的复习，他们脑中紧绷的弦需要适度放松。家长无须强调中考的重要性，而要为孩子营造相对宽松的氛围，和他们聊聊轻松愉快的话题，让他们紧张的情绪有一个释放的出口。家长的倾听有助于孩子心理压力的释放，让他们感受到家长是自己坚实的后盾。

家长要对孩子有合理的期待值。有些考生感到压力过大，就是因为家长的期待过高。因此，在临近中考的时候，家长要和孩子形成考出平时水平即是成功的共识，要让孩子认识到只要全力以赴，无论考出怎样的成绩，家长都能接受。即便没考好，今后也未必没有好的出路。

值得一提的是，家长在做好孩子的后勤保障时，在保证基本营养的前提下，不要刻意改变孩子的饮食结构，否则容易给孩子造成近段时间非同一般的心理暗示。包括孩子的日常作息时间，也要跟往常差不多。不改变孩子的生物钟，有助于让他们按照自己熟悉的节奏参加中考。

孩子才是中考的主角，家长只是扮演服务和配合的角色，不能越俎代庖，不要过度保护、过高期待、过分干预，反而更要管理好自己的情绪，让孩子感受到家庭的温馨和家长的坚强依靠。这样才能助力孩子用最好的心态去迎接中考的挑战。

据《中国教育报》作者：刘波

包粽子

五月初五是一年一度的端午节，这一天，我们和《朔州日报》小记者站的老师一起包粽子，把粽子送给警察叔叔们。

来到小记者站，等人到齐后，我们就出发去旁边的酒店——御龙佳典。坐好以后，老师先给我们讲了端午节的来源以及习俗，然后老师提问我们知识点，答对了还有礼品。

过了一会儿，老师就教我们包粽子。老师让我们拿上两三片粽叶，并排放在一起，然后从下面卷起来，出现一个小空间，再放上糯米、红枣，最后包上，再用绳子捆住，一个粽子就包好了。看见老师轻而易举地包好了，我也迫不及待地尝试起来。但是，我包的粽子不是米漏了，就是多了，要不然就是留的空间小了，但最后经过我的努力，终于包好了一个不怎么漂亮的粽子。因为时间紧，老师把提前做好的粽子发给我们品尝，粽子虽然不是我们做的，但格外甜。

吃完粽子，我们拿出粽子出发，准备把粽子送给我们的交警叔叔。到达地点后，我们把粽子送给了警察叔叔，还采访了他们，警察叔叔热情地给我们讲解了交通规则。

活动很快就结束了，我依依不舍地回到家，非常期待小记者站举办的下一场活动。

朔城区五小五(8)班 张雅涵  
(本报小记者)

有意义的端午节

端午节那天，我与《朔州日报》小记者站的老师、小记者们来到御龙佳典酒店包粽子、搓五彩绳，然后送给每天辛苦地指挥交通的交警叔叔。

活动开始了，老师先讲了活动流程，并分了组，我们进入酒店，开始今天第一项活动“有奖问答”。老师为我们讲解了屈原的故事和端午节的历史知识，然后就开始提问了。我与好多简单的问题都失之交臂，过了许久，老师又问道：“民间传说的驱五毒的五毒指什么？”我一听，这不就是我昨天下午查过的问题，我毫不犹豫地举手回答：“蝎子、壁虎、蜈蚣……”时间快到了，我依然想不起来最后两个是什么，就在这时候老师说：“时间到了，虽然只回答了三个，还是很棒，给你一张票鼓励一下。”之后老师又补充了另外两个分别是毒蛇和蟾蜍，这五毒的名字令我印象深刻，以后都会铭记于心。

到了包粽子搓五彩绳的时间了。我按老师的样子现学现卖，先用粽叶折出个小碗，再把糯米填进去，包出了一个不怎么漂亮但手工整整的小粽子。包完之后，老师给了我们每人一个煮好的粽子，我一边吃着粽子，一边



一年一端午，一岁一安康。为了让小记者们在聆听、体验、动手的过程中感受端午节的文化底蕴，6月10日上午，《朔州日报》小记者站在御龙佳典酒店开展“万水千山‘粽’是情”社会实践活动，在“沉浸式”的实践中浸润文化自信。

活动伊始，老师向小记者们详细介绍了端午节的由来和历史背景。从“端午”二字的含义，到战国时期楚国诗人屈原的忠诚与悲壮，每一个细节都充满了浓厚的文化气息。小记者们听得津津有味，遇到问题积极思考，踊跃发言。在老师的引导以及小伙伴们的交流互鉴中，对中华优秀传统文化的博大精深有了更加深刻的认识。

绿绿的粽叶，散发着淡淡的清香，听老师介绍完包粽子的理论知识后，小记者们便迫不及待地开始大显身手，展

现自己包粽子的技巧。很多小记者都是第一次包粽子，带着刚开始学习的好奇与尝试，大家一边包一边交流，兴致高昂。虽然小记者们的手法略显生疏，但是他们享受到了劳动带来的欢乐。在大家的鼓励和帮助下，一个个大小不一、形状各异的粽子逐渐成形，孩子们的成就感也溢于言表。佩戴五彩绳，不仅是端午节的一种传统习俗，更代表着好运和吉祥，小记者们亲手制作了五彩绳，他们通过认真观看老师示范、仔细倾听、动手实践，掌握了编织要领，很快五彩绳在他们的指尖上蹦跶而起。

随后，小记者们慰问了正在执勤的交警叔叔们，给他们送上了包好的粽子，感谢他们为交通安全付出的辛勤和努力。采访环节，小记者们的问题层出不穷，交警叔叔们耐心作答，通



想象着警察叔叔接到粽子时开心幸福的笑容。吃完粽子，我们每人领了五彩绳，我和苏琪雯互帮互助，努力将五彩绳搓成一根，但怎么也搓不好，最后我只能把它们带回家，让爸爸妈妈“教育”它们了。

万水千山“粽”是情，我们“千里迢迢”跨过七里河大桥，走过两个红绿灯，来到交警叔叔们的面前。简单采访了他们之后，我们将热乎乎的粽子和漂亮的五彩绳亲手送到他们手上，看到他们的脸上洋溢着灿烂的笑容时，我们开心极了。

活动结束了，我们今天不仅是来参加活动的，更是来收获知识的，我们体会到了交警叔叔们的辛苦，感谢他们为人民服务，为我们创造更和谐安全的生活环境。

朔州华英双语学校四(1)班 李依宸(本报小记者)

我学会了包粽子

农历五月初五，是我国传统的民间节日——端午节。一大早就起床了，因为我要去参加《朔州日报》小记者“万水千山‘粽’是情”社会实践活动。

上午九点，在御龙佳典酒店别开生面的包粽子活动开始了，首先是关于端午节知识的有奖问答，小记者们踊跃举手回答问题。然后开始包粽子，老师给我们做示范，先用右手将两张干净的粽叶卷成圆锥形，然后小心翼翼地把糯米和红枣放进粽叶里，接下来把剩下的粽叶盖过去，最后一道工序是捆绳，两手捏紧粽叶，用绳子捆上两圈然后打结，一个漂亮的粽子就包好了。过了一会儿，老师把煮好的粽子端出来让我们分享，屋里飘来阵阵清香，那香甜的糯米和浓郁的红枣味，融合在一起，让人情不自禁地咬上一口。粽子除了美味可口，还蕴含着丰富的文化意义，代表着团结、和谐、吉祥。端午节不仅可以让我们享受美食，还能增进亲人朋友彼此之间的感情，在享受粽子的同时我们应该铭记历史，粽子是为了纪念古代伟大的爱国诗人屈原，吃粽子不只是一场味蕾的盛宴，更是一次对传统文化的传承和缅怀。

十多分钟，我们把煮好的粽子端出来让我们分享，屋里飘来阵阵清香，那香甜的糯米和浓郁的红枣味，融合在一起，让人情不自禁地咬上一口。粽子除了美味可口，还蕴含着丰富的文化意义，代表着团结、和谐、吉祥。端午节不仅可以让我们享受美食，还能增进亲人朋友彼此之间的感情，在享受粽子的同时我们应该铭记历史，粽子是为了纪念古代伟大的爱国诗人屈原，吃粽子不只是一场味蕾的盛宴，更是一次对传统文化的传承和缅怀。

不知不觉十一点半了，我们的活动马上就要结束了，今天真是一个有意义而又难忘的端午节。

市实验小学三(13)班 李梦茵(本报小记者)

我的“侦探”老妈

每当我提及我的妈妈，大家都会说：“你妈妈真是侦探！”为什么呢？你听我慢慢地道来。

那天，妈妈像往常一样去菜市场买菜。家里的气氛显得有些不同，因为那天我一个人在家。对于我这样一个小学生来说，独自在家完成作业并不是件容易的事。虽然我知道我应该好好做作业，但心里总有种诱惑，想去翻翻答案。毕竟，抄答案既快又不容易出错。

正当我犹豫不决时，内心突然出现了两个声音。一个声音告诉我：“抄答案是不对的，妈妈教过我要诚实。”

另一个声音则反驳：“没关系，偶尔这么做，而且你一个人在家，妈妈也不会知道的。”我的内心仿佛成了一个战场，这两个声音争执不休。就在这时，门外传来了脚步声。我知道，妈妈回来了。我急忙把答案藏起来，假装在做作业。妈妈走进屋，看了看桌上的作业，眉头微微皱起。她拿起那本答案书，轻轻翻了翻，然后抬头看向我。

“你不是抄了答案？”妈妈直截了当地问我。我愣住了，不知道该怎么回答。妈妈没有再说什么，只是看着我，那目光仿佛能看穿一切。“妈妈，对不起，是我抄了答案。”我低下头，诚实

地承认了。妈妈轻轻叹了口气，然后坐到我身边，对我说：“孩子，诚实是每个人都应该拥有的品质。我知道你一个人在家，作业难做，但这并不是你抄答案的理由。”

我听着妈妈的话，心里五味杂陈。我知道，妈妈不仅仅是因为看到我抄答案而生气，更是担心我因一时的诱惑，而丧失了做人的原则。

“谢谢你，妈妈，我会记住这次的教训，以后再也不会这样了。”我真诚地向妈妈道歉。

看着妈妈那充满关心和担忧的眼神，我心里充满了感激。她的“侦探”能力，让我看到了一个母亲对孩子深沉的爱。

朔州星辰双语学校五(1)班 顾瑜航(本报小记者) 指导老师：贾慧敏

在我国众多文化遗迹中，应县木塔犹如一颗璀璨的明珠，静静地躺在历史的长河中，见证了无数的风云变幻。它不仅是中国古代建筑技术的杰出代表，更是中华民族智慧的结晶。

这座古老的木塔，外观古朴典雅，结构精妙绝伦。平面为八角形，五层六檐，每一层都有其独特的雕花和图案，显示出古人的匠心独具。在历史上，应县木塔曾是应县古城的标志，见证了古代中国的繁荣与兴衰，也承载了无数人的记忆和情感。

位于山西省的应县，这片古老的土地，曾是古代丝绸之路的重要节点。木塔就坐落在这片土地上，它不仅见证了应县的发展，更是中国建筑史上的重要里程碑。它所采用的木结构建筑技术，在当时是前所未有的，为后世留下了宝贵的建筑遗产。

当我们把应县木塔与比萨斜塔、埃菲尔铁塔相比较时，不难发现，应县木塔的独特之处在于其纯木结构和精湛的工艺。与那些使用金属或石材建造的建筑相比，木塔展现了中国古代工匠们与大自然和谐共处的智慧和技艺。

应县木塔，不仅是中华民族的骄傲，更是全人类的宝贵财富。它告诉我们，那些被岁月沉淀下来的文化遗产，是我们的根、我们的魂。我们每个人都应该深入了解它、珍惜它、传承它。

朔州星辰双语学校五(1)班 王国洋(本报小记者)

水上乐园欢乐行

星期五晚上，我听到了一个激动不已的消息，那就是星期六的《朔州日报》小记者社会实践活动要去星乐水上乐园游玩。

到了星期六下午，我兴奋地催促妈妈收拾好东西，迫不及待地想要去水上乐园狂欢。到达目的地后，我撒欢儿似地冲了进去，换好衣服，便一头扎进泳池里洗了把脸。我眼珠一转，发现不远处有一个水滑梯，便连滚带爬地奔了过去。到了水滑梯，我发现排队的人非常多，但我耐心地等了很长时间，终于排到了我，我激动地坐在水滑梯上，“嗖”一下就滑了下去，整个过程刺激紧张，我都不敢睁开眼睛。我觉得很爽，就一直在那里排队，往返几次之后我的好朋友邀请我去泡温泉，我便兴致勃勃地跟了上去，温泉的温度为39度，特别暖和，十分适合我。

时间过得很快，转眼间就结束集合了。这次活动我玩得很尽兴，如果有机会还能来这儿，我一定要再玩个痛快。

市七小三(5)班 郝好(本报小记者)

一次有意义的活动

今天是个风和日丽的日子，我和《朔州日报》小记者们一起来到了大同市灵丘县平型关大捷纪念馆，参加“挺进平型关，追寻先辈足迹”红色研学实践教育活动。

一进大门，历史的气息扑面而来，高大的平型关大捷纪念馆矗立在我们的面前，我对接下来的参观充满了期待。在纪念馆，我们认真聆听了讲解员讲述的一段段英雄故事，认真观看了一幅幅珍贵图片、一件件革命文物，深切感受到革命先烈英勇不屈的战斗精神，追忆我军在抗日战争中的辉煌历史。

吃完饭后，我们体验了真人CS丛林战，我被分到了蓝队。刚开始，我把枪放在掩体后，故意吸引敌方注意，为队友争取时间，最终，我队赢得了比赛。接着，我们又玩了射击、VR等项目。

不知不觉太阳已经下山，我们也该回去了，在回朔州的大巴车上，我一直在期待小记者站举办的下一次活动。

市五小四(2)班 张国徽(本报小记者)

应县木塔

