

## 教考时评

## 稳住心态赢得高考

又一年的高考如约而至。对于高考考生而言，这是一场重要的人生战役，也是一次宝贵的人生经历。在高考期间，考生要充分做好各项准备工作，保持平和沉稳的心态，以最好的精神面貌迎接高考，享受高考。

平心静气，沉着应考。在高考期间，考生要以最佳精神面貌和良好心态面对高考，既要有明确的目标，又要沉着冷静。除在每门考试前完成学科复习任务外，考生还要完成情绪调理的任务，

保持稳定和可控的情绪。考完一门科目后，考生要迅速调整好状态，好好休息，避免过多沉浸在上一场考试，要全心全意投入下一场必胜战役之中。相信尽力而为，便无愧自己。

充分准备，严谨细心。在参加每场考试前，考生都要按要求备好参加考试必备物品。在考场答题时，须沉稳细心，书写工整，检查信息是否填涂得当，耐心等待每一次演算。在交卷等待审核期

间，不要着急出门，要听从考场老师的要求，避免无意违规。高考期间，正是用脑的高峰时段，考生也要在饮食上多留意，合理搭配，多吃低脂高蛋白和富含维生素的食物，不要过量食用冷饮，避免造成胃肠道消化吸收功能紊乱。

查漏补缺，科学备考。在开考前的备考时间里，考生可再认真仔细地对自己的薄弱环节进行最后的知识补漏。可以多看看错题本，让自己沉浸在复习氛围中，这样不仅

缓解紧张也能帮助自己更快进入考试状态。高考期间，不要惧怕，也不要急躁，把考前、考中、考后的每一步走好，结果自然水到渠成。

盛夏的果实正悄然生长，多年的努力就要在这个盛夏灿然绽放。人生路上，高考不是一道障碍，而是一扇门，它引领每位考生走向更为广阔的天地。三年磨剑只为今朝，厉兵秣马积极迎战！愿每位考生都能不负青春与壮志，不负岁月与山河。

(苗露)

北京4.8万余名高考生  
奔赴考场

(上接第1版)

昌平区设置了3个封管控考点，考点内包括公安、医务、心理教师、监考员等在内的258名考务人员，为120余名封管控区内的考生提供“吃住考”全方位服务。考试期间，驻点老师既是监考也是陪考，考试时做监考考

务工作，考试前、后做考生生活老师。老师还为考生提供早晨叫早、中午叫醒、晚上提示休息等贴心服务，并将早、中、晚餐送到考生房间。此外，老师也会在晚间加强巡视，提供夜宵，并对情绪、心理波动考生加强心理辅导。

## “云导览”服务升级

根据防疫要求，各考点考前严格封闭管理，送考家长在考点外即停即走不逗留。为了让考生和家长放心，常规考点大都通过微信公众号等渠道公布了各自的校园平面图、考场分布、考点周边交通路线图、考点要求和注意事项等信息。

北京五十七中考点在考前将考生专用通道范围、考点校布局范围等示意图通过“云导览”的方式传达给考生及家长，提醒其遵守学校标识，配合现场工作人员的引导与指挥。考试结束后，考生散场时将依照标识指引，同家长会合。

八一学校也利用微信公众号以图文形式向考生和家长介绍了考点内细节。一零一中的考点示意图清楚标注了校园周边停车场、地铁站等，同时提醒送考家长即停即走，配合考点的管理。人大附中发布了考场分布情况，每个楼层、每个考场的位置都标注清楚。海淀进修实验学校今年为“云导览”进行了升级，学校特意拍摄了90秒的小视频，带着考生“云看考点”；考点所在的曙光街道则协调了周边商场、饭店的近400个停车位，考生家长可以拿着准考证复印件免费停车。



北京一零一中学考点外，交警在维持考点周边交通秩序。

本报记者  
许卉 摄

## 教育部发布通知

## 扩大科学教育等专业招生规模

本报讯(记者 邱乾谋) 教育部日前下发《教育部办公厅关于加强小学科学教师培养的通知》(以下简称《通知》),要求建强一批培养小学科学教师的师范类专业,通过师范生公费教育、“优师计划”等,从源头上加强本科及以上学历及以上高层次高素质专业化小学科学教师供给。

通知提出,相关院校要建强科学教育专业扩大招生规模。鼓励高水平师范院校整合校内外优质资源开设科学教育专业。持续加强现有科学教育专业建设,及时总结、交流人才培养经验,推动相关院校扩大科学教育专业招生规模,培养高素质专业化小学科学教师队伍。

加大相关专业科学教师人才培养力度。推动师范院校面向小学科学教师补充需求,扩大数学与应用数学、物理学、化学、生物科学、地理科学、教育技术学等师范类专业以及主修理工科的小学教育专业招生规模。鼓励相关工科专业参与小学科学教师培养。强化小学科学

学科教育教学方法实训,着力培养具有理工科专业背景、能胜任小学科学课程教学任务的教师。

创新小学科学教师培养协同机制。深化师范院校、地方政府、小学协同培养机制,加强人才培养供需对接,发挥一线小学教师、科技辅导员等对师范生培

养的指导作用,聚焦小学科学教师专业核心素养与科学教育实践能力培养协同创新。支持师范院校与理工科大学开放课程、学分互认、互派教师,鼓励中国科学院、中国工程院下属单位相关专家到师范院校兼职,加强师范院校间协同,合作培养小学科学教师。支持

师范院校与科研院所、科技馆、博物馆、天文台、植物园及其他科普教育基地、高新技术企业等建立合作关系,充分利用社会科普资源、科技创新第一现场开展教研,优化教师培养,全面提升面向小学教师培养的相关专业师范生创新开展科学教育活动的的能力。



北京考试报社公益广告