

市招生办为高考考生送上

## 四大“锦囊”

确保实现健康平安公平诚信暖心高考

茂名晚报讯 记者梁奈 5月22日,市招生办发出《致2022年茂名市高考考生的一封信》,为考生送上防疫、备考等方面“锦囊”,确保他们在今年高考中健康安全、发挥良好。

## 防疫“锦囊”:

滞留异地考生提前14天返茂

市招生办提醒,滞留外省、外地市的茂名考生应于5月24日前(高考前14天)返回茂名;在外地准备返回茂名陪考的家长,也须于5月24日前返回茂名。返茂前要主动向学校(报名点)报告旅居史,全面了解我市防疫要求并严格遵守。

考前14天起,考生要每天自行测量、记录体温并进行健康状况监测。所有考生须通过广东省教育考试院微信公众号每日申报个人健康情况和行动轨迹(省内学校应届毕业生由所在学校负责申报)。所有考生须注册“粤康码”,并凭在茂名市范围内检测的考前48小时以内(以6月7日开考第一科计算)核酸检测阴性证明参加考试。

此外,考前14天内非必要不外出、不聚集,所有考生在高考前14天到高考结束前原则上不得离开茂名。非住校考生及其共同居住者要注意个人卫生和防护,减少不必要的聚集和跨区域流动,不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区。

## 备考“锦囊”:

把身心调整到最佳迎考状态

在考前冲刺复习阶段,考生应调整备考心态,以平和的心态看待高考;再复习一遍要点难点,再梳理一下知识脉络,有的放矢查漏补缺,科学安排作息,坚持适当体育锻炼,把身心各方面调整到最佳迎考状态。

同时,考生需准备好考试必备物品,凭准考证、身份证、考前48小时内核酸检测阴性证明,佩戴一次性医用口罩进入考点。除2B铅笔、书写黑色字迹的钢笔或签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮、透明文具袋、透明水杯外,其他任何物品不准带入考场。其中,严禁携带各种无线通讯工具(如手机、无线耳机、智能手表、运动手环等)、电子存储记忆记录设备、涂改液、修正带以及不透明的文具盒(袋、套)、不透明水杯(含饮料)等物品进入考场。

6月7日至9日正值工作日,考生和家长要充分考虑天气、交通等因素,确保赴考安全。茂名晚报记者了解到,本次考试将在考点入口、楼梯口、考场门口进行“三次安检”,考生应留足入场防疫检查、身份核验和违禁物品检查时间,建议至少提前60分钟到达考点,避免延误。按规定,进入考场时间是开考前30分钟,每科开考15分钟后不得进入考点(日语、俄语等科目须考听力,考试开始前15分钟禁止迟到考生进入考场)。

## 考后“锦囊”:

留意志愿填报时间录取情况

考试结束后,考生应密切关注考后事项,如志愿填报、录取进程、提取档案等。志愿填报时间一般安排在6月底、7月初,即从高考成绩公布后的第二第三天开始。考生要密切留意广东省教育考试院官网和官微的通知,切勿错过志愿填报时间。每批次录取结束后都设一次征集志愿的机会,考生要关注自己的录取情况;在录取过程中,保持手机畅通,方便及时联系。另外,领取纸质档案后要妥善保管,档案须带到高校报到。

市招生办也提醒,考生要文明离校当感恩。无论毕业后走到哪里,考生都要感恩、听党话、跟党走;要感恩政府,感恩社会,感恩茂名,感恩母校,感恩父母,感恩老师,感恩同学,感恩自己,不要以“撕书”“烧书”等行为释放心理情绪,做到心存感恩,文明离校。

## 反诈“锦囊”:

需防范“助考”及招生诈骗

对于高考,社会上总有不法分子、作弊团伙通过各种方式和手段进行诈骗犯罪活动,散布提供“助考”、提前取得“试题”等虚假信息,骗取考生钱财。对此,市招生办提醒考生、家长务必提高警惕,不要抱有侥幸心理,更不要参与“助考”违法犯罪活动;要以广东省教育考试院官网和官微发布的信息为准,切勿轻信各种助考、辅导机构的虚假宣传,避免上当受骗。

在招生录取期间,考生和家长不要轻易将考生及家人的信息泄露给他人。考生需加强网上登录密码强度并妥善保管,不要使用简单密码以防泄露,切勿向他人透露或交由他人代查成绩、代填报志愿。

## 未成年人思想道德建设

## 疫情期间如何调适情绪?

心理健康教育公益课堂进校园

茂名晚报讯 通讯员邓女 自疫情开始蔓延至今,各地仍需面对疫情带来的影响。为了帮助同学们更好地调节情绪,以更好的状态投入学习和生活,应对疫情的考验,5月18日,茂名市“阳光成长”心理健康教育公益课堂进校园活动为电白区实验中学带来了主题为《疫情期间如何调适情绪》的公益课。

本次公益课堂由官婵婵老师主讲。为了帮助大家了解积极情绪对健康的影响,官老师向大家介绍了一个心理学实验:积极情绪多的人更不容易感冒。实验通过测量被实验者在积极与消极情绪后,给每个人鼻子里滴入感冒病毒,在进行隔离观察之后,发现积极情绪多的人更不容易感冒,对于流感病毒也做了实

验,结果也一样,积极情绪可降低患感冒或流感感概率大约三分之一。通过这个实验的介绍,让同学们感知积极情绪能够帮助我们战胜病毒,缓解焦虑紧张的心理状态,并提升免疫力。

官老师还介绍了《积极情绪的力量》一书中提到的10种积极情绪。并提出有研究证明感恩的感觉可以提升积极情绪,感恩对人类健康大约有9%的贡献。孤独的人更容易患疾病,而感恩可以帮助我们和他人建立友好的关系,在这个过程中也会产生更多有意义的感受、积极的情绪。接着便让同学们写感恩信练习提升积极情绪,表达感恩,维持“感恩信”带来的幸福感,确保心理稳定性,满怀对未来的希望与信心。

## 方式多 形式新

## 电白农行优化企业服务招招出彩

茂名晚报讯 通讯员黎峰 为贯彻落实人民银行优化企业服务工作要求,农行电白支行始终紧跟上级行指挥棒,深入优化企业服务工作,积极开展方式多样、形式新颖的优化企业账户服务主题活动。

首先是大力开展网点宣传工作。通过在网点营业厅内摆放相关内容折页、定期开展宣传微沙、电话与短信通知等多种方式开展专题宣传,同时定期组织该行员工外出对周边商户进行宣传,有效提高客户群体对该行优化企业开户服务知识的了解。二是在每个网点设立

对公柜台专人专柜开展账户服务,提供企业账户开立、变更、对账、年检等工作,向前来办理企业账户开户业务的客户介绍该行企业账户开立的基本流程、所需资料和时间要求,同时结合近期上线的电子营业执照“速通开户”服务和加强开户业务用时标准化管理,提供网上预约开户便利服务,进一步优化开户流程,缩短企业账户开立时间,有效提升客户满意度。

下一阶段,该行将持续深化企业服务工作,继往开来,久久为功,为进一步优化营商环境贡献应有的金融服务力量。

## 黄岭镇专项整治“五小”场所

全力推进创建省卫生镇工作



“五小”场所从业人员参加健康体检。

茂名晚报讯 记者柯泽彪 通讯员崔耀家 5月22日上午,电白区黄岭镇召开全镇“五小”场所创建省卫生镇工作推进会,对“五小”场所专项整治工作作了安排、部署。全镇共18家“五小”行业负责人参加了会议。

会上通报了全镇创建省卫生镇工作情况,指出了目前全镇“五小”场所在创建省卫生镇中存在的问题,对下一步如何推进“五小”场所专项整治工作提出了明确的要求,要求黄岭卫生院牵头,针对“五小”行业经营户存在的问题,即知即改、立行立改,整治一个、规范一个,迅速整改提升达到创建省卫生镇标准。

电白区卫生监督所有关人员应邀前来指导,就“五小”场所省级卫生镇创建标准、暗访测评重点检查环节等内容进行了系统的解读,并现场展示了公共场所卫生信息公示栏、卫生制度等的式样和资料内容。

会后,全镇所有“五小”场所的从业人员均参加了便民服务的健康体检。

## 再动员 再部署

## 茂南区紧密筑牢校园安全网

茂名晚报讯 通讯员黄世宁 为不断强化防范化解重大安全风险意识,全面提升教育系统安全管理水平,5月22日,茂南区教育局召开全区学校安全工作会议,进行再动员,再部署,紧密筑牢校园安全网。该区各中学、中心学校、区直属学校校长和区教育局机关干部参加了会议。

会上通报了近期市内外以及本区校园的安全工作情况并指出,校园安全涉及千家万户,大家要时刻绷紧校园安全这根弦,以履薄冰的责任感,落实落细校园安全和管理措施,把安全工作放在心上、抓在手上、落在行动上。一是要加强领导,确保责任到位。二是要多举并行,确保宣传教育到位。三是要严

格规范,确保安全管理到位。四是要杜绝侥幸,确保疫情防控到位。五是要常抓不懈,确保难点措施到位。六是要严格管理,确保值守到位,并强调要提高政治站位,切实增强抓好学校安全工作的紧迫感和责任感;狠抓突出问题,提升校园安全防控能力。对当前突出的学生心理健康问题,在心理健康教师不足情况下,各学校要鼓励教师进修提升心理健康教育水平,以及通过聘请专业团队等方式,为学生提供心理健康服务。此外,要建立完善常态化校园安全工作督导检查机制,严格责任追究的标准和程序,倒逼学校安全工作责任的落实,紧紧筑牢校园安全这张网。