

茂名交警发出倡议 “文明交通 绿色出行”护航高考

茂名晚报讯 记者赖碧怡 通讯员茂交宣 2023年全国统一高考将于6月7至9日举行,昨日,茂名交警向广大市民发出“文明交通 绿色出行”的倡议,为莘莘学子们营造一个“安全、静心、畅通”的高考环境。

在倡议书中,茂名交警呼吁,希望得到广大交通参与者的的大力支持,全力维护高考期间考点周边的交通秩序,为考生出行提供温馨的服务,保证考生安全、准时、顺利到达考场。一是请市民在高考期间自觉为

考生创造良好交通环境,遇学生过马路主动停车避让;遇系有“红丝带”车辆要主动让行;经过考点附近减速慢行,禁止鸣笛。二是遇考点周边道路临时限行,要给予理解和配合,服从交警指挥绕行;在考点周边,请按交警的疏导停放车辆,不要乱停乱放,避免造成交通堵塞。三是高考期间尽量“绿色出行”,多乘坐公共交通工具,减轻交通压力。四是各考场周边的机关、企事业单位在考试期间请主动减少车辆外出,社会车辆应尽量绕

开考点行驶。五是如果遇到考生紧急求助,请您尽量配合,帮助考生尽快到达考试地点。

据悉,高考期间,茂名交警将全警动员、全力以赴为高考学子保驾护航。在早晚送考时间段,通过交通智能指挥大屏幕,即时发布路况,为送考车辆提供最及时、最准确的路况引导;在高考考点门口设立执勤点,及时疏导和维护考场周边道路交通秩序畅通;加大对考场周边道路巡逻管控力度,在考场周边道路设置车辆禁

行、绕行和禁鸣等警示标志,严格控制考场周边的噪音干扰,从严查处机动车乱停乱放、随意鸣笛、超员、超速等重点交通违法行为;开辟助考“绿色通道”,对运送高考试卷、接送考生及贴有“爱心助考”标识和系有“红丝带”的爱心送考车辆实行优先通行,确保广大考生平安顺利赴考;建立应急机制,随时接受考生和家长的求助。茂名交警将用实际行动为高考学子营造一个安全畅通、和谐有序的道路交通环境。

多彩心理健康课堂护航学生成长 电白区学校这样为中高考学生调适心理

茂名晚报记者冯小飞 特约记者王全明 通讯员陆小燕

高考、中考临近,学校如何帮助学生减压?学生们日常在学校有接受哪些心理健康教育?近日,记者从电白区教育局获悉,该区学校在日常开设心理健康课,还在特定时间节点开展心理减压,目前,该区10所高中学校和所有初中学校,已相继为临近中、高考的毕业班师生开展了相关心理辅导活动,帮助他们调适心理,为中考赋能。

心理“按摩”助力中高考

在刚刚过去的5月份,电白区各学校都开展了形式多样的心理健康活动月系列活动。高考、中考在即,该区10所高中学校和所有初中学校开展了“减压赋能,助力中(高)考”心理辅导活动,同时也开展了“一对一”心理咨询辅导活动,安排专人对重点关注考生进行一对一的帮扶,帮助考生疏导紧张情绪,缓解心理压力。

“我们上周刚完成了从初三到高三学生的心理排查工作,充分发挥‘心理委员-班主任-心理老师-家庭-社会’五位一体的心育网络作用,为学校学生的心理健康保驾护航。”电白一中专职心理教师周敏华告诉记者。

电白区实验中学为了帮助高三的同学做好心理调适,5月26日晚上,开展了主题为《阳光心态,轻松高考》的高三考前减压团体辅导,由学校专职心理健康老师邓女带领,帮助学生以坦然、自信、轻松、愉悦的心情迎接高考。邓女老师用“高考变形记”“十年后的你”和“二十年后的你对现在的你说”等三个环节让学生来表达压力,转换认知。她现场教给学生几个临场减压小技巧。结束阶段,学生纷纷用“开心”“兴奋”“放松”的词语表达感受。

该校党委书记、校长贺胜文说,“学校全员参与关注学生的心理健康,及时排查、及早发现、及时干预。面对中考高考有针对性的减压和心理健康教育,学生参与热情高,成效显著,现在明显感觉到高三的考生快乐多了,笑容灿烂多了。”

心理课程已纳入教学安排

据悉,电白区各学校形成了系统化、体系化的心理健康教育课

程。该区组织骨干教师编写《电白区中小学心理健康教育教案集(上册)》,包括小学至高中的心理主题班会共96节,供全区各中小学校参考使用,让各中小学校把每两周一节心理课的教学安排落到实处。同时,在国家中小学智慧云平台收集优质心理课33节,录播心理课程4节。

这些心理健康教育课程主要内容包括普及心理健康知识、树立心理健康意识,了解心理调节方法,认识心理异常现象,掌握心理保健常识和技能,强化学生心理训练。上课的形式不拘泥于课堂教学,还可以走到教室外,以各种不同的方式进行。

5月31日,电白一中心理教师周敏华给高二某班的学生进行趣味“动力圈”心理拓展活动。同学们坐在地上围成一个大圈,有同学接受挑战,在绳子上行走一圈。通过这个活动,同学们体会到了克服困难的不易,也体会到了不抛弃不放弃后取得成功的喜悦,同时也感受到了团结的力量。

周敏华认为,给学生上心理课非常有必要,“通过上课就可以解决学生常见的问题,比如困惑、烦恼等等,减少了学生日常的咨询量。通过开课,学生都意识到做心理辅导是很平常的事,不会觉得找老师就有心理问题。”

近年成立5个区级心理名师工作室

电白区全区421所学校都配备了专职或兼职心理教师,335所学校建有心理辅导室。为了加大心理教师专业成长的传帮带力度,近年来,该区成立了5个区级心理名师工作室,分别分布在电白一中、电白实验中学、电海中学、水东中学、观珠中学,由学校的专职心理教师担任工作室主持人。全区21镇街分成五个片区,由工作室负责送教送研下乡,发挥名师的团队作用,带动区域学校心理工作发展,以师带徒,逐步拓展。截至目前全区教师持有心理A级证书的有241人、B级证书564人、C级证书5110人。

同时,2021年起电白区政府分批投入300多万元为80所学校购买了中小学心理健康教育云平台,推进校园心育工作信息化建设,进一步提高该区心理服务工作的整体水平。

今明两天仍有35℃及以上的高温天气 下周雷雨趋频繁

茂名晚报讯 记者冯小飞 通讯员谢韶 预计,今明两天我市以高温炎热天气为主,最高气温34℃到36℃,下周雷雨趋频繁,并伴有雷电、短时强降水和短时大风等强对流天气,需注意防暑防晒,并注意防御局地热雷雨。

预计,3日,多云间晴,26℃~35℃;4日,多云间晴,午后局部有雷阵雨,26℃~35℃;5日,多云,有雷阵雨,26℃~

34℃。展望6日到8日,多云,有中雷雨,局部大雨或暴雨,25℃~33℃,高温天气有所缓解。

今明两天我市仍有较大范围的35℃及以上的高温天气,需注意补水防暑防晒;注意防范雷电、短时强降水和短时大风引发的安全风险;沿海海面部分时段有雷雨天气,需注意海岛旅游、海上作业和海上交通的安全。

一笔一世界 画语展未来 青年画家吴海燕、熊嫣然、杨小红作品在高州图书馆联展

茂名晚报讯 记者冯洋 6月1日,“一笔一世界 画语展未来”青年画家吴海燕、熊嫣然、杨小红作品联展在高州图书馆开幕,展期为6月1日-6月30日。本次展览共展出三位青年画家的作品72件,每个画家的题材不一,分为三大板块,包含没骨画法,插画,青绿山水。

吴海燕表现的是没骨花鸟草虫果,每一幅花卉构图形式新颖,设色淡雅,草虫栩栩如生,画如其人,观其画就可以看出她是一个热爱捕捉生活气息的人,善于观察记录,对自然美有自己独特的见解。

熊嫣然对线条情有独钟,在她眼里,所见皆可入画,题材丰富,有常见的静物,也有动植物,还有天马行空的想象,夸张的人物在景中游,流畅的线条跟着她的感觉去散步,常处童心未泯的状态。

杨小红表现的是中国传统绘画里的青绿山水,是中国山水画的一种形式,主要特征为工笔、重彩。她书画兼修,有很好的书法素养与绘画功底,所以她的青绿山水视觉冲击力强,层峦叠嶂,远山千里,烟霞变幻,桥梁楼宇掩映在群山之中,古人在松下仰山听泉,清秀文雅,意境深远。



精美的作品吸引了众多市民前来观展。茂名晚报记者冯洋 摄