



中考生 考后假期 如何健康快乐度过? 茂名市招生办 发布温馨提示

2023年茂名市中考于6月28日落

下帷幕。为了让同学们度过平安、健康、快乐的暑假,以良好的精神状态迎接新的挑战,茂名市招生委员会办公室发布《中考后致全市考生和家长的一封信》,特别向同学们及家长提醒:广大中考生考后要文明离校,维护校园秩序;摆正心态,理性看待成绩;充分利用假期时间,合理规划;积极参加社会实践活动,提升自己;珍爱生命,注意人身安全。家长要多与孩子沟通交流,鼓励孩子参加有意义的活动,加强孩子的安全教育和管,帮助孩子度过健康积极、充实快乐的中考后假期。

3 注意人身安全、提高反诈意识,平平安安快快乐乐过暑假

珍爱生命,注意人身安全。人最宝贵的是生命,请同学们牢记生命至上、安全第一。

一要切实防范溺水。要把“六不”铭记心头,即不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或老师带领的情况下游泳,不到无安全设施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳,不盲目下水施救。二要注意交通安全。外出时要严格遵守交通规则,拒绝无证驾驶、酒后驾驶,拒乘非法运营车辆。三要提高反诈意识。中考结束后,如果接到自称高中学校进行一些非正规渠道的招生宣传时,不要轻易相信,要及时联系学校和当地教育部门求证。要注意保护个人隐私信息,不要将中考志愿填报信息表、个人成绩单或成绩查询页面等发布到网上,不要轻易点击来历不明的链接。

其中尤其要注意防溺水。暑假期间正值“三伏天”前后,天气炎热,一些同学为了贪图凉快及玩耍,独自或结伴到河、湖、塘、潭和水库等水源地游泳、戏水,不慎发生溺水事件,失去鲜活的生命。为了避免类似悲剧的重演,在此再次提醒同学们一定要注意安全,不要任性随意到河湖塘潭水库等水域游泳戏水。最好能在家长或老师的指导、带领下,参加系统的游泳学习、训练,提高自保能力。

4 家长理性管教、多与孩子沟通,引导孩子保持良好的心态

家庭是孩子成长的摇篮,父母的爱是孩子生命中最珍贵的财富。作为家长,如何帮助孩子度过健康积极、充实快乐的中考后假期,在这里,也向家长们分享三个提醒:

加强与孩子的沟通交流。中考已经结束,无论成绩如何,都已经成为过去。希望您保持平和的心态,少唠叨多倾听,引导孩子正确看待中考,适时给予孩子鼓励和支持,及时疏导和帮助孩子缓解焦虑情绪,保持良好的心态。

鼓励孩子参加有意义的活动。假期是孩子发展兴趣、了解社会的关键时期。建议您鼓励孩子广泛阅读、锻炼身体、培养兴趣、探索实践、提升技能,培养孩子自我管理、自我发展的能力,让假期成为孩子成长的加油站。

加强孩子的安全教育和管。中考结束后,孩子可能会有更多的自由时间,希望您时刻关注孩子的去向,确保孩子的安全,并教育引导孩子保护自己,避免危险。

心有所信,方能行远。希望在短暂的休整蓄势后,每一位同学都能带着老师的期待和家长的关爱重新出发,为更高远的梦想全力以赴。祝愿同学们健康成长、前程似锦!祝家长朋友们工作顺利、阖家幸福!

1 读高中考大学、读中职学技能,同样可以创造美好的人生

六月的茂名,海碧天蓝,百果飘香。在各级党委、政府的高度重视、社会各界的大力支持和大家的共同努力下,2023年中考已顺利结束,祝贺同学们顺利完成人生的一次大考,即将迈入人生的新阶段、新征程。

文明离校,维护校园秩序。母校是同学们生活和学习了三年的地方,离校时,请同学们保持一贯的文明作风,严格遵守学校的规章制度,爱护公共设施,不乱扔垃圾,保持校园环境整洁,做到文明离校,为师弟师妹树立榜样。

摆正心态,理性看待成绩。中考作为初中毕业生学业水平考试和高中阶段学校选拔性考试,不管考得好不好,结果已无法改变。同学们要理性看待中考成绩,一次的成败决定不了今后的输赢,无论是读高中考大学,还是读中职学技能,同样可以创造美好人生。

前几年茂南一中的中考生小吴,获知中考成绩后,随即报读了市区某职校,学习幼教知识。毕业后进入市区某大型幼儿园工作,并在空余时间,参加某院校的高等学历继续教育学习,系统学习学前教育相关知识,如今已成为幼儿园中的骨干教师,工作、生活称心如意。

2 合理利用假期、参与社会实践,放松身心提升自我两不误

合理规划,充分利用假期。中考结束后,同学们要科学合理安排好自己的假期,为未来的学习和生活提前做好准备。建议同学们文明上网,健康上网,安全上网,不要沉迷网络游戏。可以走进图书馆博览群书,增长知识;可以学习生活技能,感受劳动创造美好生活的快乐;可以参加体育艺术和科技活动等,放松身心,发展兴趣特长。

心怀感恩,参与社会实践。六月是毕业的季节,也是感恩的季节。同学们中考顺利离不开党和政府的关爱,离不开学校和老师的辛勤栽培,离不开全社会的高度配合,离不开父母的悉心照顾。希望你们感恩父母的一路呵护,多点给父母送上一句暖心问候,多做点力所能及的事情;积极参加社会公益活动,在实践中提升自我,遇见更好的自己。

2021年参加中考的小妍同学,刚考完试就对随之而来的假期进行了细心的规划:参加一次省内短期游,放松身心;参加一期游泳学习,提升防溺水能力;参加3次志愿服务活动,服务社会;每天温习功课2小时,温故知新;每天坚持干家务活2小时,减轻父母工作负担;定期或不定期到图书馆看书学习,提高知识水平。她这样规划了,也这样做了,整个假期过得既充实又有意义。

文/茂名晚报记者吴祖光 杨春霞
图/茂名晚报记者谢兴瑞提供

