

周斌检查中高考准备工作

精心组织 实施 用心服务保障 让广大考生以最佳状态考出理想成绩

盐城晚报讯 2025年中高考在即,6月4日,市委书记周斌前往我市部分考点和考生食宿点,检查中高考准备工作,向奋战一线的教育工作者致以崇高敬意,向广大考生致以美好祝愿。他强调,要压紧压实工作责任,抓细抓实考务组织,用心用情服务保障,确保中高考安全平稳有序。

周斌首先来到华东师范大学盐城高级中学考点,在校门口体验智能安检门检测,走进标准考场察看考试

环境布置,要求深入细致做好考点交通疏导、防暑降温、噪声治理等工作,保证考生有序进场、安心考试。走进考务办公室和视频监控室、广播室,周斌了解考试流程,检查智能巡考系统、播音设备调试等情况,要求细而又细抓好每个环节,严格流程规范,认真做好监考工作,严肃考试纪律、规范考场秩序,确保考试过程平稳公正。

在承担考生食宿保障任务的知味来维景酒店、维也纳智好酒店,周斌

深入后厨、餐厅、客房等区域,检查食品安全、住宿条件、安全保障等情况,要求牢固树立责任意识,严格落实食品安全“四个最严”要求,确保食材新鲜、加工规范、留样完整,让考生吃得安全吃得放心。要优化住宿环境,扎实做好卫生消杀、噪声管控和设备维护等工作,制订完善应急预案,有效提升应对突发事件的能力,全力保障考生休息好、状态佳。

检查中,周斌强调,中高考寄托

着万千家庭的殷切期望。要以对考生高度负责的态度,用心用情做好考试组织工作,周密部署、狠抓落实,确保中高考全过程、各环节万无一失。要强化服务保障,营造安心舒适的考试环境,加强对考生的心理疏导和人文关怀,帮助考生缓解压力、增强信心,以最佳状态迎接考试,向全市人民交出一份满意的民生答卷。

市领导薛盛堂、陈卫红、李兰翔等参加。 记者 韩宝贵 殷俊杰

2025年高考期间天气预测发布

7日和8日有阵雨或雷雨

盐城晚报讯 6月4日,市气象部门发布2025年高考前夕及高考期间我市的天气情况,为考生和家长提供了重要参考。

预计高考期间,我市7日到8日白天阴有阵雨或雷雨,局地伴有7~8级雷暴大风,8日夜间到9日以云系变化为主。7日最高气温32℃~33℃,8日至9日最高气温28℃~31℃。

针对此次天气情况,气象部门给出相关建议:有关部门、考生及家长

需及时关注天气变化,提前做好防暑降温、交通出行、考务组织工作等方面的应对措施。5日夜间到8日有阵雨或雷雨,考生出行需注意安全;5日至7日气温较高,考生注意不要贪凉,做好降温的同时谨防着凉。各考场应保证通风,考生要注意饮食卫生,保证身心健康。希望各方共同努力,为考生营造良好的考试环境,确保高考顺利进行。

预计未来几天我市具体天气情况如下:6月6日,阴,部分地区有阵

雨或雷雨,偏南风4级左右,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到8级,相对湿度40%~80%,22℃~34℃;6月7日,阴有阵雨或雷雨,东南风转偏东风3到4级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到8级,相对湿度60%~100%,25℃~33℃;6月8日,阴有分散性阵雨或雷雨并渐转多云,偏东风4到5级阵风6级,相对湿度60%~90%,21℃~29℃;6月9日,多云到阴,偏东风4级左右,相对湿度30%~80%,18℃~31℃。

记者 唐承兵

爱心送考车整装待发 助力考生筑梦远航

盐城晚报讯 5月30日上午,第十九届“蓝丝带爱心送考”“爱心送考筑梦远航”大型公益活动启动,活动由市委社会工作部、市精神文明建设办公室、盐城广播电视台、市交通运输局、市公安局交通警察支队、盐都区人民政府潘黄街道办事处联合主办,旨在为全市广大中高考考生提供安全、便捷、贴心的出行服务,营造良好的考试氛围。

启动仪式现场,爱心涌动、气氛热烈,百余台送考车辆集结。活动中,工作人员引导各位领导嘉宾为爱心送考车辆张贴车贴、系蓝丝带。这些车辆整装待发,将为有需要的考生提供免费接送服务,成为我市中高考期间一道亮丽的风景线。

此次活动,神龙汽车出租公司“雷锋车队”挑选了10名经验丰富的驾驶员,他们将用实际行动为考生提供安全、快捷、准时的送考服务。爱心司机韦建秀表示,要把神龙爱心送考的精神传承好,倾心服务每一位考生,让他们安心应考、筑梦远航。

中高考期间,距离考点较远或出行不便的考生,可拨打送考电话15261977289预约送考服务。

袁国操 蔡文宁 记者 宋晓华

高考、中考考前心理调适建议

减压赋能 自信迎考

2025年全国高考将于明天开考,在这关键时刻,调节好心态和了解高考注意事项是至关重要的事。为此,记者结合心理专家和部分学校高三老师的建议总结了三点事项,助力考生成功高考。

一是放平心态、保持状态。考生们可提前按照考试时间,主动调整自己的作息,保证充足睡眠,以减缓正式考试时的疲倦感或不适感。按照平时的饮食习惯吃好每日三餐,避免过度营养或饮食卫生引起的胃肠功能紊乱。适度运动、与家人朋友聊天、听音乐放松心情,都是不错的选择。

二是反复确认、心中有数。在考

试前,要仔细阅读考场规则、考生守则、准考证上的相关信息以及注意事项,确认考点考场位置,务必提前熟悉赴考路线,及时关注交通管理部门发布的公告和路况信息,合理规划时间安排及行程路线。要留足通过安检门、考场人工安检以及身份验证等环节的时间,提前到达考点,以免因意外情况而影响考试。

三是沉着应对、自信应考。保持良好的身心状态,信心十足、精力充沛、沉着冷静,这才是应对高考最好的状态。如果出现突发情况,请不要慌乱,及时向学校或公安等高考保障部门求助。

此外,6月16日至18日将迎来

2025年盐城市中考,不少家长向本报咨询考生如何在最后阶段调整好心理状态,以最佳面貌迎考。

考生应当调整心态,自信迎考。首先正确看待考试,放宽心态,把中考当作开启人生新阶段的钥匙。其次是接纳焦虑,化压力为动力。还要掌握自我暗示法、焦点转移法、身体放松法等减压技巧,释放情绪。最后就是回顾成就,增强自信。要科学作息,调整生物钟、保证睡眠、适度运动,保持最佳状态迎接中考的到来。

对于家长而言,无论孩子是紧张焦虑,还是淡定从容,家长都要避免把自己的焦虑传递给孩子。

记者 邓兆冲



加强 生态文明建设

推进 绿色低碳 发展



盐阜大众报 报业集团 宣

设计 颜云燕