

# 爱心护考 温暖河东

## ——我市社会各界助力中高考顺利进行

■本报记者 李宏伟

进入六月，就进入了全社会关注的中高考时期。如何保障我市中高考顺利进行，如何为孩子们营造一个良好的考试氛围，如何让孩子们更好地发挥出自己应有水平，这是各界关注的重点，也是群众关心的大事。

爱心护考，温暖河东。连日来，我市教育、市场监管、供电、环保等有关部门积极行动，结合目前开展的党史学习教育，积极开展“我为群众办实事”，制订详细预案，落实落细高考工作，同时，心理健康专家为广大考生就如何应考提供贴心服务。我市各个行业和社会各界在中高考期间将给孩子们提供点滴细致的保障服务，彰显着我们这个城市的温度，在全社会营造出浓浓关心关爱考生的氛围。助力学子们考出理想成绩。

### 市教育局 多措并举 服务考试

在党史学习教育中，市教育局认真贯彻落实市委书记丁小强“构建高质量教育体系，建设名副其实教育强市”的要求，按照“切口小、发力准、效果好”的要求，扎实推进“我为群众办实事”实践活动，为即将到来的中高考做好服务，积极营造向上、温馨、舒心的良好氛围。

市教育局经过认真考察、精心筛选、优中选优，聘请全国名师，于近期对全市高三学生进行了“提升高中教学质量”专题系列公益讲座。公益讲座在运城新媒体矩阵同步直播，并支持点播回看。此举对进一步提高全市高中教育教学质量，加强与教育先进地区的沟通借鉴，发挥名师的示范引领和带动辐射作用，完善智慧教育体系，夯实学生备考基础等，均是一次积极探索，受到各方好评。

针对备考期间考生和家长压力大、焦虑情绪重等问题，市教育局组织心理教师、知名专家等通过线上与线下相结合的方式，对高中考生、家长进行系列心理疏导。考生和家长们纷纷表示，此项活动对缓解焦虑、紧张、失眠等负面情绪有积极帮助，对迎接中高考也充满信心。

此外，为了给广大考生创设一个清凉舒心的考试环境，市教育局专门申请划拨200万余元，为康杰中学、盐化中学和市实验中学等3个考点的所有考场配备了空调，以标准化考场建设助推办学硬件水平再上新台阶。

### 市生态环境局 保持安静 严禁噪音

从市生态环境局获悉，为认真贯彻落实全市中高考联席会议会议精神，有效控制和减少噪声污染，给全市广大考生创造一个安静舒适的生活、学习和考试环境，根据《中华人民共和国环境噪声污染防治法》，市生态环境局决定从6月1日至6月30日开展环境噪声专项执法检查。要求各分局和开发区环保监管部门加强组织领导、明确监管重点、认真排查整治、加强部门联动，为全市广大考生创造一个安静舒适的生活、学习和考试环境。

市生态环境局盐湖分局积极落实市局要求，下发了《关于开展中高考期间环境噪声执法检查的通知》，要求在6月1日至6月30日期间，市区内严禁一切单位和个人超标排放噪声；中高考期间，加强考生食宿地点和监考教师入住宾馆周边500米范围内工业企业的噪声监管；市区所有建设单位加强对建筑施工单位的管理，遵守作业时间，夜间21时至次日7时期间坚决不得施工；市区内一切车辆，昼间禁止使用喇叭，夜间禁止鸣笛；所有文化娱乐场所（舞厅、露天舞厅、夜间卡拉OK、摊点等）禁止对周围环境排放噪声，所有营业场所不得超标排放噪声；在已交付使用的住宅楼进行室内装修时，严禁施工人员在夜间和午休时段进行噪声扰民作业；禁止在市区、广场、公园等公共场所组织的娱乐、集会等活动中，使用音量过大、严重干扰周围生活环境的音响器材。

6月1日开始，盐湖分局将组织执法队伍开展控制噪声污染专项行动，对市区所有噪声源，尤其对考场周围噪声进行全面检查。对违反上述规定的任何单位和个人，将依照《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国环境噪声污染防治法》等有关法律、法规严厉查处。

该局希望广大人民群众积极参与控制高考、中考噪声，坚决打击环境违法行为，共同为



近日，运城中学高三物理教师杨波涛给学生进行考前辅导。李宏伟 摄

广大考生创造一个安静舒适的学习生活环境。同时，对建筑施工噪声可向住建、环保部门举报，举报电话：12369；对车辆鸣笛、公共场所文化娱乐、室内装修等社会生活噪声向公安部门举报，举报电话：110。

### 市市场监督管理局 餐饮健康 安全第一

从市市场监督管理局获悉，为确保2021年全市高考、中考期间广大师生饮食安全，市市场监管局对各县(市、区)市场监管局、运城开发区分局下发《关于加强中高考期间餐饮服务食品安全监管工作的通知》，就中高考期间餐饮服务食品安全监管工作提出要求。

一是要严格落实主体责任。中高考期间为师生提供集中用餐服务的学校食堂、餐饮单位要认真落实主体责任，全面开展食品安全自查，及时排查和消除风险隐患。二是要集中开展监督检查。各单位要对学校食堂、考生食宿点以及集中用餐、集体用餐配送单位、承接大型宴席的饭店等开展集中监督检查。三是要加强宣传，引导考生不吃不洁食品、过期食品、增强辨识伪劣食品能力，提高学生自我保护意识。四是要做好应急预案。提前制订食品安全事故应急预案，提高应急处置能力。

同时，市市场监督管理局制订《2021年中高考餐饮服务食品安全保障工作方案》，严格餐饮服务食品安全保障工作程序，进行中高考前的10项内容的监督检查；执行中高考期间巡查。中高考期间及前6天的检查中采用驻点负责制，实行驻点专人负责，由两名驻点的执法人员对餐饮服务单位实行全程监督。每日执法人员巡查各考点及附近驻点的餐饮情况。必要时驻点监督员对重点餐品进行快速检测，对不符合食品安全标准的食物不得使用。

为保障广大考生饮食安全，以良好的状态和健康的身体参加考试，市市场监管局发布中、高考学生食品安全风险提示：  
一、合理选择就餐方式。考生尽量在家庭、学校食堂或定点的餐饮单位就餐，外出用餐要选择环境干净卫生的餐饮单位，推荐选择有“明厨亮灶”的餐饮单位用餐。网络订餐要查看食品经营许可证，要检查包装是否完好。

二、注意膳食营养搭配。应以当季新鲜食材为主，不食用腐烂变质、污秽不洁的食品。食材要烧熟煮透，慎重选择凉拌菜，尤其是四季豆、野生菌等高风险食品，尽量不吃过敏食物。

三、注意膳食营养搭配。采购即食食品考生平时的饮食习惯，注意荤素搭配，营养合理，做到菜肴清淡，少荤多素，不盲目改变食物种类，尽量不食剩饭剩菜。

四、保持良好的个人卫生。要养成良好的个人卫生习惯，餐前洗手，提倡用公筷、公勺分餐，降低“病从口入”概率，减少交叉污染风险。

五、合理选择即食食品。采购即食食品，建议通过超市、食品商店等正规渠道购买，并留存购物凭证，尽量不要在无证摊贩购买。购买时要注意查看包装是否完整。选购散装食品时，尽量不买无防尘、防蝇、温控设施和日光下暴晒

的散装食品。

六、慎重购买保健食品。保健食品不能替代药物，不具备治疗疾病的功能，考生不要盲目食用。有关部门从未批准过补脑、提高智商等功能保健食品，切勿被虚假宣传蒙骗，保健食品有规定的适宜人群和不适宜人群及食用量，要注意仔细阅读说明书，务必通过正规销售渠道购买，并妥善保管购物发票和相关凭证。

七、提高消费维权意识。在外用餐如发生腹泻、呕吐等疑似食物中毒症状，应立即就近到正规医院治疗并及时向市场监管部门投诉举报。同时，保留好消费凭证、就诊单据、化验报告等相关资料，配合相关部门调查处理。

### 国网运城供电 供电安全 稳定运行

连日来，为切实做好我市2021年高考、中考供电保障工作，国网运城供电公司已经部署工人进入一线，开展巡检线路、检修设备等工作，确保中高考期间供电安全。

据了解，近日，国网运城供电公司专门给各县(市、区)供电公司、城区供电公司下发通知，就加强考试保电工作的统筹协调和组织领导，确保考试期间考场安全稳定供电，进行了详细的部署安排：

一、加强保电组织领导。各单位要高度重视今年高考保电工作，加强组织领导，明确责任分工，细化保电措施，逐级落实责任，周密组织安排，建立完善的保电组织体系，制定并落实保电方案。要深入现场开展保电督查，相关专业部门加强协同配合，认真做好电网调控、运维检修、供电服务、应急发电、应急抢修等工作，确保高考供电万无一失。

二、开展设备隐患排查治理。根据考点分布情况提前完成相关变电站、开关站、配网线路、配电箱、配变台区等关键设备特巡、巡检工作。配合营销专业完成各考点用户资产设备隐患排查、下达隐患整改通知书，指导做好消缺消隐工作。特巡工作要充分利用红外热成像、超声波等带电检测技术，及时发现设备缺陷并实施不停电消缺。

针对考试期间可能出现的恶劣天气和过负荷等情况，优化设备运行方式。考试期间保电设备安排计划停电检修，最大限度降低设备运行风险。

三、做好保电值守和应急抢修。考试前，完成摸排各保电场所线路互供能力，是否满足故障后临时倒接条件，认真梳理梳理各考场应急供电需要，提前准备应急发电车、发电机等应急供电装备，特别针对考试期间可能出现恶劣天气和过负荷等紧急情况，要对每个考点及相关场所关键设备和外破隐患点安排专人驻点值守，动态开展设备巡检，配备应急电源车、发电机等应急供电装备，制订并落实每个考点应急预案，提前开展演练，提高应急响应速度。做好抢修梯队、车辆、备品备件准备，抢修人员和车辆要24小时待命，及时抢修恢复供电。

四、加强信息记录及报送工作。保电期间严格执行24小时值班制度，领导干部在岗带

班，保电期间实行信息“零报告”制度。

此外，要重点关注高考和中考期间有关考场与居民用电诉求，对设备故障、敏感诉求要做到响应迅速，处置果断，遇涉及高考的服务事件需及时报告公司运检部，避免发生舆情事件。

针对中心城区考点集中、供电线路复杂的特点，国网运城供电公司城区分部对城区部分高考考点，进行了“一校一案”的专门细化部署安排，确保高考供电安全，确保高考顺利进行。

### 运城中学考点 上下同心 做好服务

作为应考学校，运城中学安排部署该校教务处牵头，各科室配合，全力以赴为该校1178名高三考生提供全方位全天候服务，确保考生高平安、顺利，具体做好以下实事：

1.针对高三后期备考特点，第一时间解决学生学习、生活和心理上的问题。如：为学生及时调整作息时间表，错峰就餐。2.定期组织个别心理疏导和集体心理疏导活动，给学生提供更多时间更多场次的心理释放。3.举办了运城中学首届高三考生成人典礼活动，从更深层面激励学生直面人生，正确对待高考，勇于面对挑战。4.在6月5日至6月8日考生应考期，做了吃、住、行、学习等全方位的服务考生的各项准备。专人负责，精心备餐。对出外参考的学生统一联系市公共交通公司，确保安全正规的运输车辆和驾驶员。高考期间，学校图书馆、大小报告厅对高三学生开放，对想学习的考生提供安静的学习场地。5.统一为考生塑封准考证，发放文具塑料袋等相关的考试用品。6.精心组织安排带队教师，制订带队教师工作细则和应急预案。

作为考点校，该校多次研究部署考点校各项准备工作，层层推进，责任到人，各司其职，具体做好以下实事：

1.严格落实市区两级高考办的会议精神，提前做好屏蔽仪、电子扫描仪、身份识别仪、卫星自动校对时钟、监控、司铃系统、电路系统、教室桌椅门锁等方面的检修和更换。2.严格落实防疫消杀的要求和措施，制订疫情防控各项预案。3.在配备好分体式空调的基础上，安装上空调遮风板，避免空调风直吹考生，影响考生考试。4.在餐厅外免费为所有考生提供绿豆水、消暑解渴，缓解燥热。5.为各学校的带队老师提供休息的场所，学校东侧中区的小报告厅，准备好直饮水和一次性杯子。6.从高一二学生中精心挑选，认真培训了一批志愿者，引领考生熟悉学校环境，服务考生，服务高考。

### 心理专家 放松心情 合理调整

在高考中，考生如何保持健康的心理，从而更好地发挥出成绩？6月1日，记者专门采访了市应用心理学研究会会长张亚丽老师。她针对考前和考试过程中可能出现的焦虑、紧张甚至恐惧症状，给出了一系列缓解压力和调节情绪的方法。

一、考前如何调状态  
1.身体维稳：合理作息，重视运动、睡眠、饮食健康；2.心态维稳：调整期待，合理设置考试目标；3.关系维稳：寻求支持，构建和谐积极的关系。

二、考前失眠怎么办  
1.作息调整：为了预防失眠，不要过早入睡，保持正常作息；2.运动调节：平常养成规律的运动习惯，建议每天晚饭后匀速快走40分钟，以出汗为标准，时速每小时6公里左右，促进分泌，改善睡眠和情绪；3.认知调整：与“睡不着”的现象和平共处，听之任之，顺其自然。科学研究表明，24小时不睡觉，并不会真正影响到大脑正常工作，因为维持大脑功能只需要两样东西：葡萄糖、氧气。高考迎战，身体处于应激反应，偶尔失眠也是正常的。

三、考前心慌怎么办  
1.正面暗示、深呼吸、渐进式肌肉放松、冥想放松……总有一款心理技术帮到你；2.每天固定10分钟找关系亲密的同伴或家人倾诉；3.保持平常心、积极愉悦自我；4.设置合理目标，每天按时完成设定目标，做好当下的事。

四、每天阶段如何备考  
1.回归课本，理清知识体系脉络；2.查漏补缺，关注“性价比”高的科目；3.不断练习，掌握考试的节奏感。4.心态放平，积极应考，找到考试的感觉。

道德建设，教育学生与人和睦相处，说文明话，办文明事，做文明人，做到日常行为讲规范，人际交往讲礼仪，社会活动讲文明，形成一种“人人有礼貌，个个懂礼仪，处处讲礼节”的校园文化氛围。

崇尚文明礼仪，共创文明校园。当前对小学生加强文明礼仪教育，应当从小学生的日常生活和活动时间入手，具体应当从“个人礼仪”“学校礼仪”“家庭礼仪”以及“公共礼仪”四大领域入手，全面教育小学生日常生活和学习让学生全面了解各种礼仪知识，从大量古今具有教育意义、栩栩如生典故的“礼仪故事”中，定期举办家校联谊以小学生为主体的“礼仪活动”，并做到学以致用，让每个孩子成长为讲文明、懂礼仪的新时代好少年。

(作者系运城诗词学会副秘书长)

### 文明城市创建大家谈

### 全市普通高校招生考试 考风考纪工作会议召开

本报讯(记者 李宏伟)5月27日，2021年全市普通高校招生考试考风考纪暨考务工作会议召开。

会议安排部署了我市2021年高考考风考纪工作、高考期间疫情防控工作，并对高考考务工作进行培训。

会议要求，各县(市、区)要严格按照制订的高考疫情防控方案要求，科学应对今年常态化疫情防控下的高考工作，周密部署、细化要求，认真落实体温监测、健康登记、考场消杀、防疫物资、隔离设施配置等各项防疫措施，保障广大考生和考试工作人员的生命安全。各县(市、区)要建立健全高考工作责任制，压实主体责任，明确职责任务，严明纪律要求，切实把高考考务各项工作落实到岗落实到人，精心抓好考务工作。

会议强调，要组织聘请心理教师、专家教授，通过线上线下的方式开展心理疏导讲座，为考生和家长调整心态、缓解焦虑。创优考试环境和考务，及时为残疾人等特殊困难考生平等参加高考提供便利。要紧密结合正在开展的党史学习教育，把组织高考、服务高考、服务考生作为“我为群众办实事”实践活动的重要内容，以高度的责任感，全力做好高考这个民生实事，高标准、高质量完成今年高考考务工作，向全市人民交上一份满意答卷。

### 市教育局组织培训 《民办教育促进法实施条例》

本报讯 为深入开展“我为群众办实事”实践活动，促进市民办教育在新时代依法、规范、健康发展，5月27日，市教育局在运城国际学校举办《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》培训会。

此次培训对于市民办教育人主动适应新形势新要求，正确理解《民办教育促进法实施条例》，学好用好具有重要意义。进一步促使运城民办学校明底线、知敬畏，做到依法治校、规范办学。

市教育局强调，全市民办教育工作者要借助“新法”和“新条例”颁行的契机，重新审视学校发展定位，下好先手棋，打好主动仗；要始终保持一份干事创业的激情，坚定办学初心，坚持发展信心，做到处变不惊，未雨绸缪。在办学过程中，要始终坚持社会主义办学方向，坚持教育的公益属性，通过规范招生宣传、规范课程设置、规范教师从教行为、规范财务管理、规范考风考纪，促进社会的全面发展和学校的可持续发展，为人民群众多样化的教育需求，办人民满意的民办教育。

(李军)

### 市教育局组织党员赴绛县 开展党史学习教育

本报讯 5月26日，市教育局组织机关全体党员50余人到绛县迴马岭红色教育基地，开展了一次别开生面的党史学习教育。

当天上午，全体党员赶到迴马岭红色教育基地，首先参观了毛泽东手迹革命展览馆，接着，参观了基地红色教育长廊中的破晓时刻、砥砺前行、峥嵘岁月、烽火记忆、浴血荣光、红色旋律、不朽丰碑、历史记忆、先辈风采、红色记忆、鱼水情深、永葆忠诚等12块图文版面，聆听了讲解员讲述的绛县百年党史故事，接受了一次现场党课教学。

参观活动结束后，大家表示，要充分发挥党员的先锋模范作用，以身作则，不忘初心，牢记使命，以扎实的工作作风，做好本职工作，全面贯彻党的教育方针，为运城教育高质量发展作出应有的贡献，以优异成绩迎接党的百年华诞。

(王天源)

### 闻喜县

### 普及中小学生游泳体育运动

本报讯(记者 李宏伟)连日来，在闻喜县游泳馆，来自闻喜城西中学、实验二中和东街小学等一些中小学校的学生，陆续接受游泳技能培训。这是今年闻喜县在全县实施的将游泳纳入体育课程、开展中小学员全员普及游泳体育运动教育的场景，是该县为中小学员办的一件实事。

今年以来，闻喜县教育局根据《闻喜县教育振兴三年行动计划(2021—2023)》，深入贯彻落实全民健身国家战略，秉承“健康第一”的理念，在全县中小学开展普及游泳工作，努力使广大青少年学生掌握游泳技能，具备生存、急救能力，提高身体素质，促进全面发展，实现全县中小学员人人学会游泳的目标。

据悉，本次行动把安全作为游泳普及推广工作的第一要务，确保游泳普及推广工作安全开展。据有关负责专家介绍，是一项公益培训计划学生4414人。通过培训后，挑选素质好、运动技能有潜力的优秀苗子，组建一只40人的学生游泳队，代表闻喜县参加省级、市级的游泳项目比赛。

中国是文明古国、礼仪之邦。从古至今，大到“治国、平天下”，小到“修身、齐家”，中国人民的生活充满着礼仪。我国伟大的教育家孔子曾对他的学生说：“不学礼，无以立。”也就是说，一个人不学习礼仪，不懂文明、不讲礼貌，就无法在社会上立足，更谈不上建立功名，成就事业。这些礼仪是历代社会人们日常生活的行为规范，是中华传统文化的结晶。

习近平总书记强调：“要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓……使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。”这是我们构建当代礼仪文化的指南。我们应遵循“取其精华，去其糟粕”的原则，将礼仪文化的精髓放进现代文化的框架下，以社会主义核心价值观的构建为契机，促进礼仪意识变为礼仪行为，形成社会氛围，真正收到实效。

当前许多城市都在积极争创文明城市，提升城市品位，当然有“古中国”之称的大美运城，更要当仁不让，我们要积极响应市委、市政

### 崇尚文明礼仪 共创文明校园

■李东

这些行为习惯看似不足为奇，其实在一个人成长过程中起着重要的作用。每个人都渴望有美好的未来，希望拥有大智慧以立于不败之地，却往往忽略了最大的智慧恰恰是貌似不起眼的良好习惯。所以，良好的习惯比学习成绩更重要，它是获得美好人生的基础。

小学阶段是一个人品格塑造、习惯养成的关键时期。小学生是祖国的未来、民族的希望，担负着建设富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国的重要责任，因此对小学生进行文明礼仪养成教育至关重要。

对于小学生而言，在人际交往中的礼仪规范称为礼节，在言谈举止上的礼仪表现称为礼貌。加强和推进未成年入思想