



本版配图/本报记者 李享 摄

蓄势待发，为高考时刻准备着

本报记者 周密

当日历翻至七月，夏日的气息更加浓郁，高考的脚步越来越近。在我市，8400多名考生即将奔赴4个考区的6个考点，参加新高考前的最后一次高考。人生大考遇上疫情大考，高三学子经历了宅家自学、看直播复习、高考延期的备战考验，全市上下也对此次高考给予前所未有的关注，今年高考注定是不平凡的。

疫情之下，我市教育考试部门如何应对，考务工作进展如何？6月30日，市教育考试院书记刘仁军在接受记者采访时表示，今年高考我市充分估计了疫情影响考试的一切不利因素，制定了具体可行的工作方案和疫情防控方案，确保实现健康高考、公平高考、平稳高考、温馨高考、诚信高考，目前各组考工作正有条不紊、紧锣密鼓地进行。

演练+踩点，让考生更从容
做好疫情防控，是确保健康高考的前提。我市要求每个考点

增设一名副主考，专职负责涉疫工作和突发事件处置；每个考点设置3个以上备用隔离考场，备用隔离考场的监考员及工作人员必要时穿戴防护服，以应对突发情况。不仅如此，7月3日，全市各考点将组织考试工作人员进行包括入场体温检测、突发异常情况处置在内的全过程模拟演练，确保做到提前应对、措施到位。

记者还了解到，7月6日下午，我市统一组织考前教育，考生可前往各自考点进入考室对号入座，并进行模拟英语听力测试。考生可借此机会熟悉考点场地、环境，妥善安排好考试期间的交通、住宿、餐饮、健康防护等。

封闭施考，中途不可离校

所有考生在入场时必须接受体温测量，低于37.3方可进入考点。进入普通考场就座后，考生可自主决定是否继续佩戴口罩，隔离考场的考生要全程佩戴口罩。

由于疫情防控的需要，今年考

生必须结束当天所有科目考试后才能离开考点，午餐、午休设在应考考点，每个考点都安排了考生休息室、开餐区。对于少数考生较多的考点，遵循分时、错峰、单向就餐的原则，就餐排队时与他人保持1米距离，避免扎堆就餐、面对面就餐。

此外，对于少数家住偏远的考生，可在经区县防控工作指挥部组织专家评估合格的宾馆酒店安排住宿。

试卷保密，一把手负责

高考的试卷是绝密材料，务必确保万无一失。刘仁军告诉记者，我市严格执行试卷安全保密一把手负责制，各级教育行政部门和教育考试机构主要负责人为第一责任人，分管负责人为直接责任人。存放试卷的保密室在使用期间每天24小时开启视频监控系统和电子报警系统，落实保密保卫每天24小时值班制度、招考机构负责人轮流带班值班制度、保密室视频录

像6小时回放制度，市、县两级保密室在使用之前要会同保密、公安部门进行检查、验收，坚决杜绝泄密事件发生。

净化环境，四项整治并举

6月以来，我市进一步发挥市县招生考试委员会的作用，落实考试安全责任制，开展了打击销售作弊器材、净化涉考网络环境、净化考点周边环境、打击替考作弊四项专项整治行动，切实改善了考试外部环境。各考点派专人对校园内及周边涉嫌贩卖高考考题、作弊、替考等小广告信息进行及时清理，无线电管理部门采取有效技术手段，严密监测考点周边的电磁环境，对涉嫌考试作弊的无线电信号及时予以定位和查找。同时，对我市所辖高中和高校进行全面排查，对涉嫌替考、枪手的线索进行全面收集，逐一调查，严厉打击作弊替考行为。市教育局表示，将持续加强社会监督，举报电话为0744-8229912，0744-8223868。

高考在即 老师与专家强调：

放平心态 才能稳住状态

本报记者 王妍 实习生 李玉华

受疫情影响，全国高考延期至7月7日进行。6月31日，记者在市第一中学、天门中学了解到，目前高三考生们已进入了最后冲刺阶段，学校学习氛围浓厚，学生自主学习能力加强，但少部分同学和家长出现了焦虑、紧张等情绪。

老师建议：放好心态，家长适当地降低对孩子目标和期待值。

我们有个别考生情感相对比较脆弱，申请了回家调整状态。市第一中学(465)班班主任刘勇告诉记者，高考延期一个月，对考生和家长都有一定影响，不少考生和家长出现短暂的情绪烦躁、注意力不集中等焦虑症状。对此，学校就考生如何释压、减压等话题邀请相关心理专家为高三学生开展心理讲座，一定程度上帮助学生调整了情绪，平和心态。

市第一中学(468)班班主任曾明表示，目前学校高三各班级已完成了知识上的系统复习、专题复习，现阶段主要是让学生做冲刺训练。学校老师会根据班级及学生不同情况，合理安排课程教学时间，精讲细讲重点、典型内容。针对少数有压力、情绪化的学生，班主任会利用晚自习时间进行集体疏导，或进行面对面交流谈话，进一步稳定学生心理状态及学习状态。我建议学生家长这段时间可以多接送孩子，多与孩子交流沟通，同时家长也要放好心态，适当地降低对孩子的目标和期待值，让孩子减轻负担。

我们7月1日开始会缩短学生学习时间，提升学生休息时间，这样能更好地调整考生心理状态，缓解考生压力，让考生更好地适应高考作息。天门中学高三年级组相关负责人介绍，高考临近，学校组织高三各班级班主任定时定期地在家长群发

布相关心理辅导内容，时刻关注、观察考生及家长的情绪变化。

心理专家：从作息规律等方面进行有计划的调整

考生如何减压？考生出现考前紧张、焦虑的情绪怎么办？当天下午，记者采访了湖南省青少年心理专家、市心理学会理事长梁定召。

人在情绪状态下讲道理是没有用的，要处理情绪不是靠理论而是靠具体可操作的方法和技巧，情绪处理好了讲道理才有用。梁定召认为，距离高考仅仅只有一周时间，当前考生最主要的是要以处理紧张、焦虑、恐惧、绝望等不良情绪为主，而不是调整认识和观念。对于考生，考试前、考试中的身心状态最重要，他建议现阶段考生不要轻易打乱已经形成的作息规律，随意调整会打乱生物节律，身体可能会出现不适。即使目前作息规律不佳，也要相信人的潜能，可以在一定时间内保持较好的身体和精神状态，应对人生的大考。另外，梁定召强调，高考减压，建议最好提前三个月从作息规律、考生和家长状态三方面进行有计划的调整，才能更好地稳住身心状态，以积极的心态、饱满的精神去迎考。

如何和备考的孩子和睦相处，是父母要好好思索的问题。梁定召说，高考时期的父母应当和考生一样，保持良好心态，营造良好的家庭氛围，同时正确指导孩子规律饮食、规律作息，要做孩子的教练——啦啦队，多给孩子加油鼓气。

若考生当前已经出现焦虑等不良情绪困扰，市心理学会提醒广大考生及家长，要及时拨打张家界12355青少年服务台心理热线：12355、19174412355进行免费咨询。

多部门 强强联手 为高考保驾护航

本报记者 王妍



城管局执法人员在市一中校内巡查



市场管理局工作人员检查学校环境情况

高考在即，为了给考生一个良好的考试环境，我市各部门正联手做好高考前护考工作。

为认真做好考试期间环境秩序保障工作，市城管局成立考试环境秩序保障工作领导小组，主要负责做好高考期间市容监管，加强流动摊贩管理，清除占道经营等影响考试和交通畅通的行为及考试期间相关噪音污染的监管、查处等工作。

永定区城管局目前已主动配合教育、环保、公安交警、住建、市

场监督等部门，加强了对占道经营、生活噪声污染的监督检查；市城管执法支队则加大对在建工地渣土运输处置的监管、巡查力度，督促各建筑工地禁止夜间施工作业，同时加大夜间投诉受理工作的查处力度，重点加强对影响考生学习和休息的投诉事项的督办处理力度。

记者在市市场监督管理局了解到，各区县市场监管部门在6月下旬已组织专门力量开展专项整治行动，其专项整治的重点是：考点周

边环境综合治理，打击销售考试作弊器材等违法犯罪，加强考试用品、资料经营者的监管，查处非法经营考试用品、资料及有关培训虚假广告等。同时对考点及考生餐宿场地的食品安全加强监督检查，组织对供餐单位开展食品安全隐患排查，及时消除安全隐患，为全国普通高考招生考试提供优质的环境。

此外，据国网张家界供电公司相关负责人介绍，今年高考涉及保

动应急发电车4台。国网张家界供电公司还编制了高考保供电方案，进一步加强电网运行风险预警防控；加强涉及保电线路重要输配电通道、重点站线、交叉跨越等巡视看护。针对可能出现的强对流、雷暴雨、洪涝等极端天气引发的各类事故，该公司已制定应急处置及事故抢修预案，提前落实抢修队伍、备品备件，确保处置迅速、应对有效。

考生请安心赴考 考点工作我们会做好

本报记者 周密



消毒人员对学校食堂进行消毒

鉴于今年高考的特殊性，我们学校从5月份就开始进行各方面的准备工作，成立了考务、监控等16个工作小组，对组考工作进行了精心组织和全面筹划，请考生安心赴考。6月30日，市一中校长、市一中考点主考覃正云在接受记者采访时说道。

今年高考，市一中考点启用考室57个，备用考室1个，隔离备用考室4个。作为省级标准化考点，市一中考点严格按照程序选拔了327名监考教师及相关工作人员，制定了疫情防控、防洪、食品安全应急预案，确保考试顺利进行。

覃正云介绍，市一中今年还新添了双电源改造等项目设备，在监考教师专用通道加装了10个摄像头，实现试卷从下车、到保密室、到各考室试卷分发验收全场监控无死角。不仅如此，还安排专人对监控系统、网上巡考系统、语音系统进行了多次调试，并重新检测了屏蔽仪、

安检仪、身份证核验仪、挂钟、便携式音箱等考试设备，目前各种设备运行正常。

据悉，在市一中考点参加考试的除了本校考生，还有天门、侨辉、永定补校的考生，目前，各送考学校已与考点就中午如何开餐、休息等问题进行了对接，做好了温馨细致的部署。

在市民中考点，市民中副校长杜绍南告诉记者，该考点在考务培训中增加了疫情防控和公共卫生突发事件应急处置等内容，让每一位考试工作人员熟知和掌握防疫基本技能、考点内处置流程。同时，为加强食品安全卫生，每日对食堂各个场所、角落进行清洁消毒工作。考生开餐按照原有疫情防控措施进行，设在食堂一楼，可满足所有考生同时就餐。此外，为了给考生创造一个更加舒心的考场环境，市民中考点对30个考室全部安装了空调，避免因天气炎热影响考场发挥。

高考生网上补办身份证仅需3天！ 湖南公安开通绿色通道

生身份证补办加急 绿色通道，将原来需10个工作日办结的身份证补办时间压缩为3个工作日。211名遗失身份证的高考生第一时间成功补办，并顺利参加高考。

在此基础上，今年湖南公安服务平台携手省公安厅人口与出入境管理局、省公安厅居民身份证制作中心以及中国邮政集团公司湖南省分公司，进一步优化流程，全力确

保考生第一时间拿到证件，安心参加高考。

6月24日至7月6日期间，遗失身份证的考生可到本地公安机关当场申请补办身份证，还可借助湖南公安服务平台在线申办。自受理之日起的3个工作日内，公安机关将完成审批和制证，并交由邮政部门寄送。目前，邮政部门已做好应急预案，并安排专人专班紧急送达至

(田甜 蒋国权 彭吉露)