

来宾晚刊



微观来宾



来宾日报抖音号



来宾壹报



来宾网

来宾日报社出版 国内统一刊号：CN45-0017

用新闻的力量建设新来宾

爆料电话：0772-6655000 18078297550

投稿E-mail: lbrwb@163.com

加强疫情防控、疏导考生心理、注重消暑工作……

高考将至，学校准备好了吗

■晚刊记者 莫岑 黄文娟 曹汐 杨宇婷 文/图

一年一度的高考准备来临，又一届莘莘学子即将奔赴考场，接受人生中的一场重要试炼。在新冠肺炎疫情背景下，学校如何做好高考防疫工作？怎样确保考试安全、顺利进行？面对形势变化，考生又是如何克服压力呢？连日来，记者到我市各考点进行了走访。

来宾八中：防疫安全放第一

来宾市第八中学是我的艺术特色高中，同时也是今年一个高考考点。6月30日，记者来到来宾八中，了解该校的备考情况。

“在高三上半学期，我们的艺术特长生已基本完成术科考试，本学期铆足全力做好文化课冲刺。”来宾八中校长韦立东介绍，今年普通高考，该校有1062名考生，其中理科考生571人、文科考生491人。届时，将有理科考生40人和文科考生40人在该校考点参加高考。

“为防止突发意外，比如学生忘带身份证、准考证或身体不适等，我们在高考期间会在各考点派老师全程守候，直到考试结束。”韦立东说，该校还安排老师留守，若有学生考试延误，留守老师会将迟到的学生及时送到考场。高考当天，该校考生将统一乘坐学校包租的车辆出发，每辆车均有考生、组长和随车老师的详细名单，确保考生顺利有序参加高考。

来宾八中作为新设考点，今年高考共设4个考场。考虑到疫情尚未完全解除，该校会定期定时对考场各角落进行消杀，并开展疫情防控演练，备好消毒洗手液、体温枪和口罩，供考生使用。此外，该校还完善高考听力系统设备，采购配置UPS电源、备播系统等，不让落后硬件设施影响考生发挥。

“受疫情影响，重新开学后，很多学生出现不同程度的人际交往障碍症状，主要表现为焦虑、紧张、失眠等，白天上课也受到影响。”该校心理辅导老师蒙柳菲表示，复学后，她每天都要为五六名学生进行心理疏导，帮助学生排解压力。此外，该校的心理宣泄室全天候开放，宣泄室里设有沙盘游戏、沙包、人形和皮球，帮助学生释放不良情绪。



▲来宾一中的学生展示手中的粽子，期望高考能“粽”。

▲来宾八中的学生在玩沙盘游戏，舒缓压力。

▼来宾高级中学的快乐驿站。



来宾一中：各显神通为“减压”

7月1日，记者来到来宾市第一中学，看到学生们正在安心备考。来宾一中副校长江耀燕介绍，今年高考情况有所不同，该校以心理健康驿站为中心，高三老师全程参与、日夜陪护，加强学生心理疏导，让考生平静应对高考。

“我们的心理健康驿站从早上开放到晚上11时，学生如果有压力随时可以咨询。从目前管理人员反馈的情况来看，考生的情绪比较平稳，咨询的人较少。”江耀燕说，受疫情影响，今年高考延后一个月举行，给学生带来一定压力，所以学校早就对考生开展心理辅导。

据了解，来宾一中今年有1384名学生参加高考，是全市参加高考人数最多的一所学校。“除开设心理健康驿站，安排专职心理辅导人员接受考生咨询外，各班还通过开办讲座、主题班会等方式鼓励学生，缓解学生心理压力。”江

耀燕说，学校还邀请南宁三中校长等对考生进行学习指导，让学生吃下“定心丸”，心态平和地复习功课。

此外，校领导、班主任、任课老师全天候陪伴在学生身边，做学生的“服务员”，随时接受咨询。

记者了解到，为缓解学生的紧张情绪，各班主任、任课老师各显神通，有的在给学生唱歌、演小品，有的组织包饺子、小型晚会等活动，让学生释放压力。针对高考首日考生容易出现心理波动的情况，学校领导计划于7月7日晚去巡视学生，及时了解情况，鼓励他们安心应考。

记者还了解到，该校在高考结束后将举办文艺晚会，让学生放松心情。过后，学校会和一些教育平台合作，学生在网上即可查看往届考生的经验之谈以及心理专家的辅导视频。无论是考前、考中还是考后，学校都会全程跟踪，让考生自始至终保持平和的心态。

来宾高级中学：让学生清凉应考

7月2日，记者前往来宾高级中学，刚踏进教学楼，就被浓厚的学习氛围所感染。为取得理想的成绩，每位高三学子都在争分夺秒地学习。

随后，记者来到该校的心理辅导室——快乐驿站，发现里面布置得非常温馨，有舒服的沙发、可爱的玩偶以及励志的书籍，让前来咨询的学生心情愉悦。快乐驿站成立于2013年，目前拥有3名心理辅导老师，每月开设2次心理辅导课程，为学生排忧解难。

“临近高考，高三学生出现心理焦虑是正常的。学生内心对未来有所期待和憧憬，以及家长对学生要求过高，都容易导致学生产生焦虑心理。”来宾高级中学心理辅导老师郭秋芳建议，若出现考前焦虑，可尝试腹式呼吸、肌肉放松等释放压力的训练；每天运动半小时，促进身体分泌多巴胺，做到劳逸结合；不必

刻意改变以往的习惯，以一颗平常心迎接高考。

“今年我校约有1400名学生参加高考，其中183名考生将前往其他考场考试，学校安排了5辆公交车及带队老师接送。”来宾高级中学副校长梁建斌表示，为做好高考前的准备，在疫情防控方面，该校自6月23日起对高三学生进行体温测量，是否出现发烧、咳嗽症状等健康记录；在心理辅导方面，加强对高三学生的心理疏导，加强班主任团队对学生的服务管理，与学生共进退；环境方面，注重消暑工作，开启教室、宿舍的空调，保证学生有一个舒适的学习和休息环境；饮食方面，建议学生清淡饮食。

目前，该校已对考点考场的地面、桌面、门把手等高频接触的位置进行消杀，考生进出考场都有专用通道，确保以最好的状态迎接高考。

来宾交警：开启绿色通道 架起生命桥梁

来宾讯 6月22日16时，市公安局交警支队高速公路二大队接到报警称，在G7212柳州高速象州服务区附近发生一起车辆侧翻交通事故，车上3名乘客受伤，其中一名坐在后排的乘客被困车内。

接警后，该大队按照《来宾市道路交通事故救援救治“绿色通道”协作机制》开启快速救援通道，并迅速赶往事故现场。民警到达现场时，发现一名乘客被困车内无法动弹，受伤严重，于是立即对车内受伤人员展开救援。因车辆侧翻导致车体变形，车门及后备厢无法正常打开，只能从破碎的后挡风玻璃爬进车内救人。在民警的共同努力下，被困伤者被及时救出，并送往象州县人民医院救治。随后，交警指挥中心调度象州县交警大队民警在救护车必经之路疏导交通，引导车辆让行，为伤者开辟绿色通道，争取最佳救治时间。

(李晨)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

市人民医院：缅怀革命烈士 传承红色基因

晚刊讯（记者 黄文娟 通讯员 吴祯浪）7月1日，市人民医院组织各党支部党员在来宾市人民公园开展“七一”纪念建党99周年·缅怀革命烈士主题教育活动，激励广大党员传承红色基因，不断发扬新时代奋斗精神，以实际行动践行初心使命，向建党99周年献礼。

怀着崇敬之情，党员们身穿红色衣服，站在市人民公园革命烈士纪念碑下，向革命前辈和烈士英雄献花圈、鞠躬致敬。面对鲜艳的党旗，他们举起右手，握紧拳头，重温入党誓词。

“作为一名预备党员，我要向革命前辈学习，正因为有他们的热血付出，才有我们现在的幸福生活。”市人民医院儿科主管护师覃冰英说，一个党员就是一面旗，无论在什么时候、任何地方，只要国家需要、人民需要，就要义无反顾冲在前线。今年突发疫情，她响应国家号召，主动请缨驰援武汉，同时向党组织递交入党申请书。援鄂期间，她看到无数医护人员日夜奋战抗疫，让她深刻感受到党和国家的伟大。

据悉，疫情期间，市人民医院共有99名医护人员向党组织提交入党申请书，其中20名医护人员火线入党，成为预备党员。

支部联手共迎党的生日



7月1日下午，中共项目管理来宾分公司党支部联合广科师院学工处、市妇幼保健院等5个党支部，开展纪念建党99周年系列活动。党员相聚一堂，重温入党誓词、听战疫故事、诵读红色经典，现场党建氛围浓厚，正能量满满。

在“迎党的生日、讲战疫故事、悟初心使命”故事分享会上，两名医护人员讲述自己亲历的抗疫故事，台下党员聚精会神地聆听，听到情深处，有的甚至红了眼眶。（晚刊记者 曹汐 摄影报道）

我是答题小能手！



▲知识竞赛现场。

晚刊讯（记者 莫岑 文/图）7月1日，由市委教育工委和市教育体育局联合举办的2019-2020年度中小学“新时代好少年—美好生活 劳动创造”主题教育读书活动在市政和小学拉开帷幕。

本次活动设征文比赛、知识竞赛、即兴演讲比赛，7月1日首先进行知识竞赛，7月2-3日是即兴演讲赛。当天，来自各县（市、区）的小选手用精彩的表现征服了现场观众、评委，以奋发向上的精神面貌向党的99岁生日献上了一份礼物。

“2016年8月16日1时40分，我国在酒泉卫星发射中心用长征二号丁运载火箭，将世界首颗量子科学实验卫星发射升空……那么，这颗实验卫星叫什么名字？”“墨子号！”答题的提示音刚落，小选手就给出一致答案。经过5轮淘汰赛、3轮复活赛，1号队忻城县实验小学和4号队合山市实验小学获得知识竞赛小学生组一等奖；来宾市第六中学获得知识竞赛中学生组一等奖。

据悉，本次活动的内容是我市教育体育局系统开展《红色传奇》进校园系列活动的延伸。

值班编委：卢鑫
值班主任：欧承鑫
编辑：韦祯祯
美编：张敏
校对：兰秋妮