

合肥市区普通高中今年计划招生25525人

一中、六中、八中每校普通班计划1750人

星报讯(本报记者)记者昨日从合肥市教育局获悉,2021年合肥市区普通招生计划及省示范高中指标到校招生计划公布,今年市区普通高中总招生计划25525人,其中普通班计划21685人、特色班等计划3840人。

为促进义务教育优质均衡发展,今年继续将市区省示范高中招生计划的85%按照各初中实际就读满三年的毕业年级学生数,按比例分解到市区各初中学校。

根据今年普通高中学校招生计划,合肥一中、六中、

八中今年每校普通班计划招生1750人(含自主招生);一中强基实验班80人、六中强基实验班40人、八中强基实验班40人;一中国际班180人、六中国际班50人、八中国际班90人。

中高考结束,心理调适不容忽视

“一年一度的中高考相继落下帷幕,在等待成绩放榜的日子里,考生心态各不相同。有的认为抗压了太久,考完应该犒赏自己,尽情地玩一回;有的则因过度担心成绩陷入焦虑、不安和迷茫。昨日,合肥市第四人民医院儿童青少年心理科主任朱丽提醒,大考结束后,考生出现心理问题的比例不比考前少。考生和家长都应进行积极的心理调整,以平稳度过“后高考、后中考”的特殊时期,更好地开启崭新的未来。”



昨日上午,中考最后一场考试结束前,家长、老师和学弟学妹们手捧鲜花在场外等待考生出场。

患得患失很焦躁? 做好各种心理准备不迷茫

有的考生一开始还对自己的成绩充满期待,感觉发挥得不错,但后来又想这想那,觉得这也没写好、那也没写完,心中越来越没底。加上家长、亲戚不断地过问,有些考生就容易焦虑、烦躁,见什么都想发火,严重的时候晚上还会失眠。

朱丽表示,其实考后焦虑和考前焦虑一样,都是正常的心理反应。只是这种焦虑对于心理素质弱的考生,可能会持续加重,如果不加干预和处理,可能会引发一些心理健康问题。

对于这部分考生来说,就要提前做好考上和落榜正反两方面的心理准备,并主动与父母、老师沟通。如果你连最糟糕的可能性都想好了应对办法,那种患得患失的心理自然就会缓解。

给父母的话: 大考之后的陪伴支持更重要

朱丽强调,考后父母的态度对考生心态的影响相当大,有时甚至远远大于成绩本身,所以家长也要适时调整心态,成为孩子强大的“避风港”。

大考过后,家长应设立客观的心理预期,客观分析孩子的学习、应试能力,避免因预期过高而产生焦虑、挫败的情绪,与考生相互影响。只要孩子努力了,不管考试结果如何,都要无条件地接受现实。

家长还要积极关注考生的情绪和心理状态,尤其对于考试失利的考生,家长的陪伴和支持尤为重要。

家长应选择与孩子合适的相处方式,多倾听、少干预,如果没有建设性的意见,陪伴也是增进亲子关系的很好方式,要让孩子真切感受到,父母会和他们一起面对未来,鼓励孩子通过规律生活和放松活动调整状态。

此外,家长还要充分尊重孩子的职业规划,在理解的前提下参与考生的志愿填报,鼓励孩子对未来作出合适的选择。

考完就放飞自我? 放松≠放纵

大考尤其是高考结束,考生和家长紧绷了多年的弦终于得以放松。出于心疼和补偿,许多家长突然由“严管”变成“不管”,任由孩子自由去放松。而考生也就像断了线的风筝,变得无拘无束,有的逐渐“放纵”自己,无节制地昼夜上网、聚会,甚至抽烟、酗酒,生活规律全被打破,伤神又伤身。

朱丽指出,放松≠放纵,考后可以适度地放松,但一定不能放纵。她建议,考生可以做一个恰当的减压放松计划,比如旅行、做志愿服务等,也可以根据自己的兴趣发展某个特长,比如舞蹈、乐器等。中考生可以提前做好高中学习的准备,合理安排放松和学习的节奏。考生在放松之余,做一些自己认为有意义的事,既可充实生活,又可提升自己。

家长对此也要合理引导,把握好“度”,既要给孩子一定的空间,也要合理参与其中,及时了解他们的心理动态,给予必要的心理支持。

考不好总闷闷不乐? 理性看待成绩,多和外界“聊聊天”

有的考生自觉发挥失常,预估成绩与期望值有落差,考后情绪就比较低落,整天闷闷不乐,唉声叹气,吃不好也睡不好,不愿与人交流,整日将自己关在家里,哪儿也不去。有的考生甚至性格上还会突然变得暴躁,一触即发,让人觉得难以理喻。

朱丽希望考生要学会理性地面对考试成绩。中高考已经结束,不管怎样懊悔也改变不了成绩,不如学着接受和面对。无论中考还是高考,都只是人生旅途中的一段经历,是下一段目标的起点。考上重点高中和大学并不是成功的唯一途径。

考生要主动和别人沟通交流,及时地把自己负面的情绪以适当的方式宣泄出来。志愿填报等事宜要和父母、老师多沟通,假期安排也应与父母商量。可以通过培养兴趣爱好,参加体育锻炼、公益服务等转移自己的注意力,还可以通过放松训练来缓解焦虑的情绪。

感人!城管雨中撑伞背受伤学生进考场



星报讯(解立莎 温玮雯 记者 于彩丽 文/图) 6月16日,合肥中考进入最后一天,突如其来的瓢泼大雨给考生家长的出行带来不便。当天上午,一名腿上打

着石膏的考生拄拐打伞,行走吃力,庐阳区城管局执法人员及时伸出援手,带着伤痛将其背进考场。

上午7时40分许,在合肥六中考点门前,庐阳区城管局容貌中心及执法大队的数名城管队员正在校门口执勤保障。城管队员杨军发现有一名拄着双拐的考生行动困难,上前询问,得知该考生右腿骨折,尚在恢复期,不能用力也不能淋雨。由于考场和校门距离较远,且下着雨,该考生行动非常不便,其母亲在校门口十分担心和焦虑。考虑到考生的安全和雨天不便,同时方便考生顺利参加考试,杨军立即上前俯下身来要求背着该考生进场,城管队员杨文良、阮飞扬则负责撑伞和协助拿上双拐等物品,一同护送该考生进场。这暖心的一幕赢得了现场众多家长的赞扬。

7时50分,该考生顺利进入指定考场,并连连向城管队员杨军道谢,表示:“有叔叔们的帮助,这最后一门英语我一定好好发挥!”后来得知,杨军在高考、

端午、方舱医院疫苗接种高峰期的数十天一直坚守岗位连轴转,而本次中考他更是选择前往考点继续为考生和家长服务。由于前一晚突下暴雨,因担心户外电子大屏是否存在安全隐患问题,他在骑车巡查途中,因雨天路滑,不慎摔伤了腿,昨天却忍着伤痛背起了100多斤重的考生,一直护送至考场,同事们纷纷给他点赞!

该考生的母亲告诉记者:“前晚下大雨,我就开始担忧了,孩子这种情况去参加考试,实在不方便,送到考场门口还好,进考场这段路我真犯了难。还好早晨遇到了这么一群城管队员,真是给我的孩子解决了大问题,太感激他们了!”

据了解,为了应对强降雨天气,庐阳区城管局提前部署,在各考点加强驻点保障,随时应对突发事件,时刻为考生服务,确保中考顺利进行。同时安排城管队员在大西门下穿通道增设避雨点,并在考试当天协调校方,提前开放副楼供考生避雨。