

考生如何为自己减压?

调整心态 适当运动

本报讯(记者康振华)6月22日上午,一场“考生如何为自己减压”的考前心理减压活动在香洲区梅华街道南村新时代文明实践站举行,由国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师陈天英主讲。

中考临近,为提高青少年的心理素质,充分发挥家庭、学校及社会力量,为青少年身心健康成长提供“家-校-社”共育的支持平台,南村社区党委主办了本次活动。

活动中,陈天英运用心理游戏、认知重构、综合积极情绪等专业方法,帮助学生家长了解考试压力来源与影响,掌握压力应对方法与技巧,从学

业规划角度调整考试后的心态,从而唤醒学生的内驱力,激发内在潜能,缓解考前压力和负面情绪,树立积极乐观的考试心态。

陈天英介绍了应对压力的方法与技巧:

一、认识自我,调整心态。正确认识自己,找准定位,并培养积极心态,保持乐观。当感到焦虑、紧张或沮丧时,通过深呼吸、冥想、运动等方式来缓解压力,或者与老师、同学、家长进行交流,寻求支持和帮助。同时,保持充足的睡眠和健康饮食也是调节情绪的重要手段。

二、合理管理与分配

时间。学生应根据个人情况和学习任务,合理安排每日的学习时间。

三、运动与放松,缓解压力。学生可选择的运动方式包括慢跑、瑜伽和游泳等。慢跑有助于释放内啡肽,放松心情;瑜伽则注重呼吸与身体的协调,有助于静心;游泳既锻炼身体又舒缓压力,是考试前的理想运动方式。

四、社交与沟通,寻求支持。积极与同学、老师沟通,与家人分享心情,有助于缓解释放压力,提升学习效果,增强考试信心。还可寻求专业心理辅导,学习有效的压力管理技巧,提升自我调节能力。

高考志愿填报如何避坑?

教育部“阳光志愿”信息服务系统比较靠谱

“科学填报志愿,珍惜每一分”“填个好志愿,上个好大学”……高考结束后,志愿填报指导服务再次成为热点。

近期,一些机构面向考生推出各种志愿填报指导服务,价格动辄数千元、上万元,有的甚至近2万元。这笔钱花得靠谱吗?

志愿填报服务缘何成热门“生意”?

全国3000余所高校、800余个本科专业,报录规则多,专业方向亦有变化。面对高考志愿填报,有的家长感到有些力不从心:如何用好过往经验给孩子专业上的参考建议,如何更快速掌握全面信息?

多名受访考生及家长提到,高考结束至填报志愿系统开放这段时间较短,面对高密度信息量,只能“突击”了解院校和专业,寻求更为“专业”的建议。

在一些城市,有机构提供高考志愿咨询师“一对一”服务,标榜“专业”“个性化服务”,收费往往高达几千元乃至上万元。

在重庆一家志愿填报指导机构办公室,记者看到墙上挂满了各类资质证明:心理咨询师证书、中国教育在线高考志愿咨询师荣誉证书、重庆市教育学会某讲师团成员聘书……

根据指导老师的经验丰富程度,指导价位分为4800

元、6800元两档。

“我们读书不多,身边也没有几个懂行的亲戚朋友可以咨询。虽然学校老师也提供志愿填报指导,但我觉得他们不够专业。”一名前来咨询的家长说。

高价购买的志愿填报指导服务,实则与考生自己研究报考规则作出的判断相差不多。东部某高校大一学生小郭去年花6000余元在生源地购买了志愿填报指导服务。“大部分规划师就是帮着筛一筛符合要求的学校。我想着收费贵的应该更专业,结果他们报的跟我自己报的一点区别也没有,他有时候知道的还没我多。”小郭说,感觉钱白花了。

如何弥补“信息差”?

教育部连续多年发布预警,提醒广大考生及家长谨防“高价志愿填报指导”“诈骗陷阱”;各省级教育行政部门、招生考试机构还会同市场监管、公安等部门开展高考志愿填报服务专项治理。

“对于考生来说,与其听信某些‘高考志愿规划师’的‘专业指导’,不如从自身实际情况出发,综合考虑个人爱好、学习能力和发展潜力,充分利用公共信息资源,科学合理确定适合自己的高考志愿。”浙江大学本科生招生办主任汤海旻说。

多名往届考生和高中教师指出,认真研究各地

教育部门、各院校发布的公开信息;明确自身特长兴趣,不盲从、勤思考;积极向学校老师、学长学姐询问经验——做好这几点,就能够作出较为满意的志愿选择。

采访中,很多家长反映,当前高校专业日新月异,建议教育部门将相关数据及报考信息更大程度公开,避免给某些一味逐利的志愿填报指导机构留下可乘之机。

对此,教育部阳光高考平台今年首次推出“阳光志愿”信息服务系统,基于大数据,免费为考生提供志愿推荐、专业介绍、心理测评、就业去向及前景查询等服务。

汤海旻认为,高中学校作为开展志愿填报指导的主阵地,对学生的帮助作用还有待加强,这在农村高中学校表现得尤为明显。“建议进一步加强高中教师的培训,把包括志愿填报指导在内的学生生涯规划教育融入高中日常教学。”

“生涯教育与思政教育、心理教育可一体化融合开展,促进高中学业、大学专业、未来职业衔接贯通。”全国大学生职业发展教育研发基地首席专家顾雪英建议,尽快设计出面向高中的生涯教育课程体系,让学生在高中阶段主动思考自己未来的发展方向,找到自己的兴趣点和优势所在。据新华社电

医保码线下如何激活?

据国家医保局消息,目前医保码全国用户超过11.5亿人,已广泛应用在就医购药、医保查询、医保转移接续、办理跨省异地就医备案等医保业务场景。为帮助更多参保人,除人脸识别激活医保码外,医保部门增加了医保码线下激活、亲情账户线下绑定两种服务。

国家医保局介绍,医保码线下激活主要适用于所有医保码注册用户,特别是面部受伤人群、对智能手机操作不熟悉的老年人、持港澳台居民居住证和外籍护照参保人群、其他无法通过线上人脸识别的参保人;亲情账户线下绑定主要适用于因各种原因无法线上自助完成绑定的参保人及其家人。

在办理方式上,医保码线下激活需要参保人本人前往医保线下经办机构,告知经办人员需要办理医保码线下激活服务,参保人提供参保地经办机构要求的身份材料,在经办人员通过系统代为激活医

保码后,参保人手机短信接收“国家医保服务平台”APP登录账号和默认密码,参保人下载并登录“国家医保服务平台”APP,就可以成功激活个人医保码。

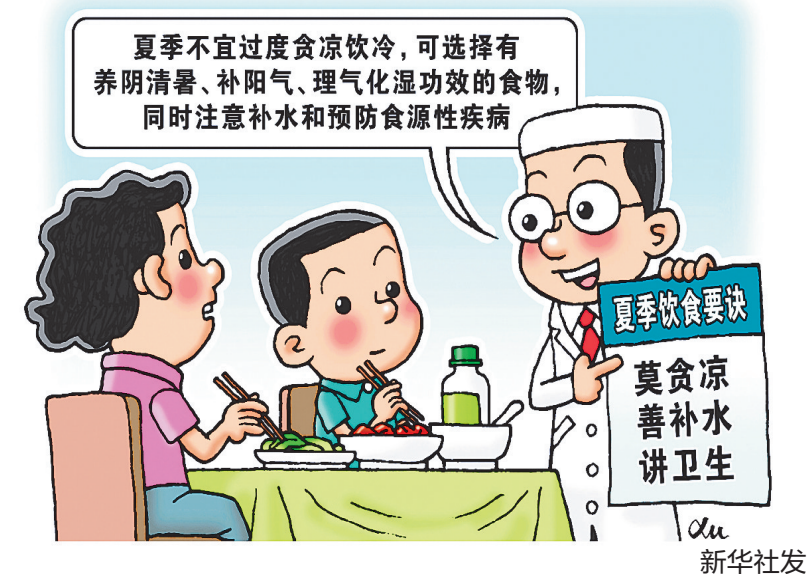
国家医保局提示,参保人在登录APP后要尽快点击个人头像,进入“账号密码”一栏,修改默认密码,以免登录时忘记密码。

亲情账户线下绑定需要参保人本人前往参保地线下经办机构,告知经办人员需要办理医保亲情账户线下绑定服务,并按参保地经办机构要求提供身份材料,在经办人员通过系统代为绑定亲情账户关系后,就可以登录“国家医保服务平台”App,在“亲情账户”页面查看已成功添加的家庭成员。

据悉,医保码上线后,医保部门持续优化简化医保码应用功能,先后推出医保码大字版等服务,并在部分地区率先实现医保码就医购药“一码付”,持续提升医保码使用体验。据新华社电

夏季怎么吃才健康?

莫贪凉、善补水、讲卫生



新华社发

随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉饮冷,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事

项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。据新华社电