



即墨二中正在复习的高三学生。



在即墨一中,备课组老师们集体备课。



实验高中高三学生在拍摄毕业照。

“锦囊妙计”、户外心理拓展、精编复习提纲……

# 全力以赴 备战高考



□半岛全媒体记者 华敬方

“你们再看一看题,我再看一眼你们。”“这道分析题很重要,下一堂课我再重点给孩子们讲一下。”“盛年不重来,一日再难晨;及时宜自勉,岁月不待人。”“拼一个春夏,赢一个无悔,山大我来了!”……

随着高考的临近,在即墨区各所高中的校园中,即将踏上考场的高三学子们,正在紧张有序地进行复习。营养餐、心理疏导、仪式感满满的加油方式……学校做足准备,为考生们保驾护航;密密麻麻的备课本、课堂外的“知心朋友”……班主任和老师们倾注着自己全部的知识 and 情感,为孩子们站好最后一班岗。

3年,36个月,高三师生们1095个日夜奋战,终于迎来了收获的时间。

## 即墨一中: 特制“锦囊妙计”,消除学生后顾之忧

在即墨一中教师办公室,班主任们正在为每一位学生写着“锦囊妙计”,这是班主任们针对每名学生的特点,为了可能遇到的棘手问题所制定的“专属方案”。

高考进入倒计时,即墨一中全面统筹、部署高考各项工作,研究、制定相关方案制度,细化分工,强化责任,全力以赴,为高考学子保驾护航。学校召开专题会,研究制定高三工作日历,学校领导部署落实阶段性备考计划,抓好教学和进度管理,整合教师备考合力,提高学科备考质量,针对性进行备考管理。级部管理

小组住宿舍全程陪伴,及时消除考试用电、环境噪音、饮食饮水等影响考试的不安全因素,做好饮食、住宿服务工作,解除学生后顾之忧。

全体高三学生坚持每周两次体育课,每日两次集体跑步,一张一弛,增强学习韧劲。学校还为高三学生印发高考导航,安排心理教师开展迎高考心理讲座,针对性开展团体辅导和个案指导,引导考生正视不良情绪,缓解压力。

## 即墨二中: 营养保障、心理疏导、精编复习提纲……

在即墨二中,大课间时间,全体高三同学来到体育场,在“怒放的生命”的歌声中,同学们以班级为单位,迈着坚定的脚步跑步前行。

据了解,为了保证学生每日营养的供给,学校餐厅每日菜谱荤素搭配,营养均衡。学校为学生提供及时必备的心理疏导,学校设有心理教研组,及时为每个班级提供户外的心理拓展活动课。

高三级部提前做好详细的高考冲刺教学计划,目前已是三轮复习收尾阶段。在第三轮复习中,进行了多次的高考模拟考试,训练学生迎考的强度、速度、广度、准度、灵活度。同时穿插安排了两次静悟时间,让学生在静悟的时间对自己学习上的盲区进行查漏补缺。

据介绍,目前学生复习紧张有序,按照级部和老师布置的复习计划在一步步地进行。保证睡眠质量,重视课堂效率,有问题,及时解决,保证问题不过天。每天足量的自习课,让学生在自主复习中补弱。班主任通过“每日班会”,指导学生高考复习备考。

## 即墨实验高中: “全员育人导师制”为高三学子助力

在实验高中,高三各班正在拍毕业

照,三年的时光转瞬即逝,这张毕业照,将是今后关于高中生活的美好回忆。

在高三教学楼门口,贴有“秣马厉兵战之必胜傲视群雄,踔厉奋发蟠宫折桂金榜题名”的标语,外加印有红色鲤鱼跃龙门图案为衬托,激励着高三学子们在特殊时期逆流前进,奋发向上,决战2023高考。级部为学生编印“2023我的高考”专刊报纸,上面印有各学科学习方法,级部通过广播播放“每日一听”,分享往年毕业生的经验之谈,为高三学子加油鼓劲。

除此之外,实验高中高三年级建立起了“全员育人导师制”为高三学子助力,由一名老师对准四到五名学生,在学生的心理、生活、学习三个方面进行全方位的承包指导。

## 即墨四中: 不打疲劳战,劳逸结合

2023高考在即,即墨四中全体教职工全力以赴,戮力同心,服务高考,保障高考,为实现“全面发展,多元提升”做了大量工作。

学校充分尊重学生成长规律,通过定期组织全真模拟考试,适应性训练,规范答题。发现问题、整改不足,帮助学生调整状态沉着应对高考。考试后及时召开成绩分析会、协调会、备课组集备、班长会等查漏补缺、按类分析、精准施策,认真研究每一位学生,充分挖掘每一分潜力。

肯定成绩就是最好的助力,学校召开表彰会为优秀学生颁发奖状,表彰先进、鼓励后进,让同学们体会成功的喜悦。引导学生快乐学习,快乐进步。

好身体才有好成绩,高三学生每天运动一小时,不打疲劳战,劳逸结合。

学校召开专题工作会议制定方案、部署高考服务保障工作,衣食住行用通盘考虑,层层落实,服务高考保障高考。学校餐厅加大力度调整营养食谱,让学生吃好吃饱吃科学。

## 即墨五中: 全校上下同频共振协力备战

临近高考,即墨五中科学部署,精准施策,布局宏观,人手细微,全校上下同频共振,协力备战高考。

“关注边缘生,不放弃每一个学生”是五中全体高三教师的教学准则。老师们为学生制定科学合理的考前学习计划,一生一案,精准把脉学情,做好靶向指导,助力学生高效查漏补缺,提高备考的准确性和有效性。学校注重考前心理疏导,组织召开学生心理疏导广播会和心理辅导专题班会,班主任们化身“知心姐姐”“知心哥哥”,为学生心灵“松绑”减压,激发学生潜能,帮助学生树立备考信心。学校后勤保障部门各司其职,积极做好高三学子的“健康补给站”。

## 青岛通济实验学校: 成立3个保障组,严把考生“食品关”

为了保障考生以最佳状态迎考,青岛通济实验学校后勤保障部全体后勤人员齐心协力,助力考生以更好的状态迎接这次人生大考。

学校食堂严把“验货关、存贮关、操作关、洗消关”,食堂师傅们用心制作,以最饱满的热情、最强烈的责任心烹饪好每一道菜品,确保考生就餐安全。

为了应对考试时的突发情况,青岛通济实验学校成立医疗保障组、饮食保障组和应急服务保障组。组织医院、紧急医疗救援中心做好医疗保健、急救预防和防暑降温准备,特别要做好中暑等突发性疾病的救治工作;做好高考期间的食品卫生监督保障工作,对学校的食堂及周边的餐饮业、服务业开展食品卫生大检查。

责编 赵君瑶  
美编 徐兴 审读 马晓莲