

# 高中毕业生请注意 这个暑假你需要做好5件事

十二年的读书生活暂时告一段落,不少同学会在这个暑假好好地放松一下。看电影、打游戏、享受美食、出门旅游等,放松之外,高中毕业生要如何度过一个充实而有意义的暑假呢?这几件事有必要了解一下。

## 1 高招录取时明辨诈骗伎俩,避免上当受骗

时下正是高招录取阶段,每年这个时候都是高考电信诈骗、网络诈骗的多发期。面对这种情况,教育部、各地招生办连续发布预警提醒广大考生和家长,高招录取不存在“内部指标”,只有高考成绩达到报考高校录取分数要求,才会被高校录取,切勿存侥幸心理、勿信不实传言,明辨诈骗伎俩,避免上当受骗。阳光高考平台提醒考生和家长提高防范意识,千万不要掉入诈骗陷阱!

## 2 了解高校资助政策,解决自身困难

在收到录取通知书后,许多人已经开始规划即将迎来的大学生生活。但是,部分家庭经济困难的考生可

能面临大学学费和生活费等问题;这也无须担心,我国在高等教育阶段有多种资助方式,如国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、新生入学资助、勤工助学、学费减免、补偿代偿、“绿色通道”等,通过申请确保家庭经济困难学生顺利入学并完成学业。此外,为帮助广大考生和家长及时了解国家资助政策,申请获得相应资助,教育部开通了热线电话,通过与家庭经济困难学生及其家长直接沟通,为他们答疑解惑、排忧解难。高校寄出的通知书中也含有资助政策的相关材料,有需要的考生可以仔细阅读,解决自身困难,比如,可以做好申请助学贷款的准备,等等。

## 3 放松不忘学习,暑期给自己充充电

暑假是身心放松的时刻,除了释

放高考压力的畅快,也是给自己充电的好时机。正所谓,开卷有益,腹有诗书气自华,看看自己感兴趣的书籍,小说也好,科幻也行,名著经典更应该读一读,既丰富阅历,又增长自己的见识。高中时期,可能没有太多的时间培养自己的兴趣爱好,不妨趁着这个暑假,学习一下,例如书法、乐器、跳舞等等。另外,很多同学利用这段时间去考驾照也是一个不错的选择。

## 4 暑期不躺平,锻炼身体少不了

灵魂和身体总有一个在路上,学习累了就放下运动,虽在假期,强身健体少不了。生活作息要规律,睡眠锻炼不可少;按时作息、少熬夜,每天保证8小时睡眠时间;坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼,做到每天锻炼一小时;居家锻炼可

以进行俯卧撑、仰卧起坐等简便易行的身体练习。身体是奋斗的本钱,经常锻炼的人,看起来总会更加阳光、更加精神。

## 5 做好准备,迎接新征程

对于准大学生而言,考出了不错的成绩,获得了人生的高光时刻,但不能止步于过去的荣光,应该懂得“天外有天、人外有人”,还有很多优秀的人和事值得学习;对于准备复读的考生,一旦做了决定,就要尽快进入状态,合理设计复读计划,以便在新一轮备考路上有新的提升。总而言之,无论你以哪种方式开启人生的新篇章,都要做好规划,一步一个脚印,最终才能实现目标。暑假虽长,光阴易逝,大好时光不该让它白白流逝,而应好好利用起来,充实自己,积蓄力量,以崭新的面貌迎接新征程。(阳光)

# 关爱自“脊”守“柱”健康 三亚已有10万余名中小學生 进行脊柱侧弯免费筛查

本报讯(记者 胡拥军)“身体直立,两眼平视前方,双足放置于机器两侧……”近日,在三亚崖城中学的脊柱侧弯筛查现场,同学们有序排队。筛查人员耐心讲解每个筛查项目的注意事项,指导学生按照要求做好各个动作,为学生进行细致周密的脊柱健康检查,并为学生讲授和普及脊柱侧弯专业知识。

“中小學生脊柱侧弯筛查”是市委、市政府2023年十项为民办实事事项之一,免费为中小學生开展脊柱侧弯筛查工作,通过“筛-诊-治-康”全流程一体化的脊柱侧弯综合防控的模式,采取早发现,早预防、早治疗综合防控措施,降低中小學生脊柱

侧弯的发病率。记者从市教育局了解到,截至目前,三亚已为10万余名中小學生开展筛查工作,并为每名學生建立脊柱健康档案。对筛查结果为脊柱侧弯、前后弯曲異常的學生,将及时反馈给学校及學生、家长,及时给予干预和矫正,让學生们都挺起脊梁,拥有健康的身体。

“良好的生活习惯和科学的体育锻炼是學生脊柱健康的重要保障。”市教育局相关负责人表示,希望各校以此次筛查为契机,持续发挥学校协同教育的机制,在師生及家長中普及脊柱健康知识,共同引导學生养成良好的日常行为习惯。

# 人大附中三亚学校 中外合作办学项目今日起招生 招生人数60人,中考英语达到A及以上

本报讯(记者 胡拥军)记者日前从中国人民大学附属中学三亚学校了解到,该校联合美国加州橘郡国际教育发展署共同发起,引进加州安纳海姆联合高中学区下属的牛津中学的课程资源和教学体系,合作举办中等学历中外合作办学项目7月6日开始招生。招生对象为符合海南省初中毕业水平考试报名资格的并有出国留学意向的初中毕业生,要求學生中考英语达到A及以上,此次招收10年级60人。报名咨询电话:0898-38858036。据了解,该合作办学项目是人大

附中三亚学校引进美国著名蓝带高中牛津中学的优质资源,共同打造的国际课程项目。开设课程为中国普通高中必修课程与美国高中课程(含美国大学预修AP课程),并以科学的教育教学管理方法,以国际化的视角向中国學生提供高质量的教学,培养學生创新和创意技能、解决问题能力、协作和团队合作精神、领导力、演说技巧和社区服务意识,將學生培养成为能在未来行业和社会团体中具有创意和创新才能的领导者。

# 人大附中三亚学校学生侯奕辰: 热心公益践行环保的女孩

本报记者 胡拥军



阳光活泼的侯奕辰。

侯奕辰今年10岁,是中国人民大学附属中学三亚学校三年級學生。她认真学习,尊重老师,团结同学,有很强的集体荣誉感。曾先后获得“人亚之星”、“礼仪达人”、“学习之星”等荣誉称号。不仅如此,她还积极参加校内外各种活动,如航空航天主题书画展、校园才艺展演等,并多次获得奖项。

侯奕辰积极参加公益活动,尤其关注福利院的孤寡老人。她时常抽

空去探望身体不便的老人,陪他们聊天,给他们讲故事。她还制作一些手工艺品送给福利院的小朋友,用爱心温暖他们的心。值得一提的是,在今年春节期间,她用自己参加朗诵比赛获得的全部奖金和压岁钱捐给了三亚光明连接脑残疾儿童中心,为需要帮助的人献上爱心。

侯奕辰认为,自己作为一名學生,应该以实际行动去帮助社会上需要帮助的人们。她主动参加社区的志愿者活动,为需要的人提供力所能及的帮助。她还经常和同学们一起去河道、公园等公共场所清理卫生,为生态环境保护贡献力量。“她总是尽心尽力的帮助别人,让大家都感受到她的热情和关爱。”侯奕辰的一名同学说。

侯奕辰从小学习海洋知识,在她的眼中,海洋是最美丽、最神奇的地方,她希望每个人都能保护海洋,永远保持海洋生态的平衡。因此,她积极参加并宣传保护海洋环境活动,并通过绘画等方式,向更多人传递海洋环保的知识和理念,让更多人了解到海洋保护的重要性。在学校和家里,她一直积极参与节约资源、环保减排等各种环保行动,通过自己的实际行动来践行环保理念。

# 全面落实 有力保障 三亚2023年春季学期全学段助学金发放到位

本报讯(记者 胡拥军)日前,教育部暑期高校学生资助热线电话开通(电话号码为:010-66097980,010-66096590)。7月5日,记者从三亚市学生资助管理中心获悉,为帮助更多家庭经济困难學子完成学业,三亚建立了国家助学金制度和学校减免学费制度,并积极鼓励社会捐助助学。截至目前,三亚2023年春季学期普通高中、中职、义务教育、学前教育助学金均已发放到位。

三亚市学生资助管理中心负责人介绍,今年,国家开发银行生源地信用助学贷款将在7月中旬开始受理,具体时间待海南省教育厅下文

通知。目前,三亚对家庭经济困难學生资助已实现学前教育到高等教育各学段全覆盖。

学前教育资助包括学前教育生活费补助。三亚各级各类幼儿园就读的适龄孤儿、残疾孤儿、家庭经济困难孤儿(简称“三类孤儿”),标准为每人每学期1300元,每名孤儿受资助时间不超过3年。

在资助家庭经济困难寄宿生方面,小学每生每年1500元、初中每生每年1925元;资助脱贫戶學生、监测戶學生、城乡低保家庭學生、城乡特困戶救助供养學生、孤儿、事实无人抚养兒童、城乡低收入家庭學生、烈士

子女、因公牺牲軍人子女、病故軍人子女、享受国家优抚抚恤的一至六級伤残軍人子女、困难職工家庭子女、家庭经济困难残疾學生及残疾人子女的非寄宿學生,小学每生每年500元,初中每生每年625元。

对于家庭经济困难普通高中教育在校生的资助,具体分为两档:第一档资助对象为家庭经济困难學生,标准为每生每年2000元;第二档为家庭经济特殊困难學生,每生每年3000元。

针对中等职业教育阶段的學生,免除正式学籍全日制在校學生学费(民办中职学校,按照当地同类型同

专业公办中职学校免学费标准免除)。同时,国家助学金对就读的全日制正式学籍一、二年级家庭经济困难學生,每生每年2000元进行补助。

在高等教育阶段资助方面,对家庭经济困难大学新生一次性发放交通费,就读本省院校每生500元,就读省外院校每生1000元。

据悉,以上各类资助对象为具有正式注册学籍的在校家庭经济困难學生,由其本人或监护人向所在学校自主申请、学校评选、公示,最后确定名单,由相关部门將资助款发放到學生个人账号中。

# 百日千万招聘专项行动推出新一批招聘专场 3.2万余家用人单位参与 总需求超46.6万人

关注  
稳就业促就业

7月3日至7日,人力资源社会保障部百日千万招聘专项行动推出节能环保、智能制造、信息技术、央企国企等新一批4个线上招聘专场,共有3.2万余家用人单位参与,发布招聘需求超46.6万人。

节能环保行业专场由国聘承办,聚焦电力、热力生产和供应业、燃气生产和供应业等行业,共有华润环保科技有限公司、中煤科工智能储装技术有限公司、国家电投集团电能核电设备有限公司等184家企业参与招聘,提供水环泵工程师、环境

监测、节能咨询设计等岗位,招聘需求达7353人。

智能制造行业专场由智联招聘承办,共有中国电子工程设计院、航天恒星科技有限公司、精电显示技术有限公司、广汽丰田等168家公司参与,提供系统集成工程师、生产计划工程师、电气工程师等岗位,招聘需求超3000人。

信息技术专场由前程无忧承办,聚焦数字时代下信息化建设人才缺口,共有海康威视、罗克韦尔、惠普、微软、伟创力、中芯国际、京东方、西

门子等3.2万家企业参与,提供应用测试工程师、电子工程师、半导体设备工程师、嵌入式硬件开发工程师等岗位,招聘需求超42万人。

央企国企专场由猎聘承办,共有浪潮、中国医药健康产业股份有限公司、奇瑞汽车等47家企业参与,提供汽车功能安全工程师、硬件架构工程师、数据科学家、研发专家、智能终端客户经理、区域销售经理、党群建设、会计等岗位,招聘需求超3.6万人。

为畅通求职招聘渠道,强化青年

就业服务,人力资源社会保障部于6月6日启动2023年百日千万招聘专项行动,计划利用100天时间集中为高校毕业生等群体提供超千万就业岗位,聚焦重点行业陆续推出一系列行业性专场招聘活动,助力劳动者求职就业。

用人单位和求职者可通过中国公共招聘网(<http://job.mohrss.gov.cn>)、就业在线(<https://www.jobonline.cn>)专项行动主会场页面直接进入招聘专场。

(新华)



同学们在比赛中。符府摄

# 2023首届崖州区青少年航模车模教育竞赛举行 186名“赛手”切磋技艺

本报讯(记者 符府)7月2日,2023首届崖州区青少年航模车模教育竞赛举行。来自崖州区20所中小学校的186名學生参赛。

本次竞赛设有橡筋动力车定点停车赛、三项全能电动车直线竞速赛、1/22遥控拉力车竞速赛、“猛虎”橡筋动力直升机、“天驰”橡筋动力固定翼、仿真纸飞机航模竞速赛、遥控四驱无人機障碍赛、遥控直升机障碍赛等8个竞赛项目。参赛學生切磋技艺、交流经验,享受着航模车模竞赛带来的快乐。经过一天的激烈角逐,8个项目最终评选出冠军、亚军和季军共60名。

崖州区教育局相关负责人表示,青少年航模车模教育竞赛是落实“双减”政策、推进全区教育高质量发展的一个重要举措,旨在为青少年提供一个学习知识、交流技艺、展示自我的平台,激发青少年学科学、爱科学、用科学的热情,不断提升创新能力,拓宽科技视野,普及科技教育,为三亚创建国家创新型城市培养更多优秀后备人才。



# 高校学子结课展演 古风“饰”伉俪

近日,三亚学院传媒学院以“缘起今生,情谊永恒”为主题,举行一场特殊的结课展演,带领師生揭开古代婚礼的神秘面纱。

女家“三道茶”招待,新郎身着龙凤大紅袍,新娘着凤冠霞帔……活动现场,新郎和新娘身着传统婚礼服饰,在大家的祝福下合卺而酌,向观礼人員展示了中国典雅庄重的传统婚礼仪式。“这是學生的结课展演,从现场的布置到婚礼仪式的进行,全部由學生自己来策划和安排,这样的体验既能检验學生对该课程的学习效果,同时也锻炼了學生的综合素质,加深了其对所学知识的印象。”三亚学院传媒学院有关负责人表示。本报记者 黄珍 摄影报道