

新高考来了 你准备好了吗

本报记者 高菲

时代在变,高考也在变。今年我区将迎来高考制度的重大变革——正式告别传统的文理分科模式,转而实施“3+1+2”的新高考模式。这一改革不仅是对传统教育体制的一次勇敢挑战,更是对未来人才培养模式的深刻探索。

宁夏是第五批高考综合改革省份。新高考新在哪?改了什么?日前,宁夏教育考试院发布《宁夏回族自治区2025年普通高校招生规定》。

规定明确,高考将于6月7日至6月9日举行。自今年起,普通高考实行“3+1+2”模式,考试科目由普通高校招生全国统一考试科目和普通高中学业水平选择性考试科目组成,“3”为全国统考科目,即语文、数学、外语(英语、俄语、日语、法语、德语、西班牙语任选一门),其中外语含听力;“1”为选择性考试首选科目,考生从历史和物理中选择1门;“2”为选择性考试再选科目,考生从思想政治、地理、化学、生物学中选择2门。全国统考科目由教育部统一命题,选择性考试科目由宁夏自主命题。

高考文化课成绩由3门全国统考

科目成绩和3门选择性考试科目成绩组成,满分750分,其中全国统考科目每门满分150分、选择性考试科目每门满分100分。语文、数学、外语、历史、物理科目以原始成绩计入考生高考文化课成绩;思想政治、地理、化学、生物学科目按等级转换分数计入考生高考文化课成绩。政策性加分按照有关规定在投档时计人考生高考文化课成绩。

拟报考艺术类专业的考生,须参加全区统一组织的艺术类专业考试。拟报考体育类专业的考生,须参加全区统一组织的体育专业术科测试。拟报考要求进行英语口试专业的考生,

须参加全区统一组织的英语口语测试。拟报考军事(含定向培养军士)、公安院校或专业要求进行军检和面试的专业的考生,须参加军检和面试。

语文考试时长为150分钟,数学和外语(含听力)考试时长为120分钟(外语听力考试安排在外语笔试考试开始前进行),选择性考试科目考试时长均为75分钟。艺术类专业省级统考、体育专业术科测试、英语口语测试等时间和地点按照宁夏教育考试院相关规定执行。军检、公安面试时间和地点在宁夏教育考试院网站另行通知。

志愿根据录取批次进行设置,设本科提前批(A、B段)、本科批(A、B

段)、高职(专科)提前批(A、B、C段)和高职(专科)批等4个批次。每个批次根据投档模式和招生院校数量不同,分别设置1—45个院校专业组志愿,每个院校专业组志愿设6个专业志愿和“是否服从专业调剂”选项。

志愿填报实行公布高考成绩后,通过网上分时填报。6月25日至30日:填报本科提前批(A、B段)、本科批(A、B段)志愿、高职(专科)提前批(A、B、C段)志愿。8月1日至5日:填报高职(专科)批志愿。各批次的征集志愿填报时间在各批次录取期间另行向社会公布。录取工作于7月上旬开始,按4个批次分阶段进行。

执笔为剑 “燃”动青春

里,她就在哪里,尤其当我们说小话、开小差时,她一定在。”

“小透明”是班里方方面面都表现平平的孩子。“看着周围同学比学赶超,而我的成绩却一直没有起色,变得郁郁寡欢。”“小透明”说,“本以为我不会被关注。她却走近我。”“老师,我没有不学习……”“你当然在学习,可你没有开心地在学……”那天她对我说了很多,让我有了信心。这样的靠近不止于我,还有其他“小透明”。这种不被抛弃、不被放弃,被老师温暖环绕的感觉真好。”

“高考日渐临近,我紧跟老师的步伐,完善自己的知识体系,补齐短板。”高三(3)班学生汪若涵信心满满地表示,“在备考阶段的冲刺中,以昂扬的精神迎接高考。”汪若涵说出了全年级同学的心声。

“同学们一个个摩拳擦掌、跃跃欲试,等待拔剑出鞘的那一刻。他们努力坚持的身影,是青春最美的样子!”张丹辉说起学生的“临战”状态,深感欣慰。

冰心说:“爱在左,情在右,走在生命的两旁,随时撒种、随时开花,将这一径长途,点缀得花香弥漫。”入夜,晚自习开启,教学楼灯火通明,学生们专注复习。黑板上醒目的高考倒计时,试卷上的红、蓝笔标注……这些见证着高考在即,同学们用汗水书写无悔青春!

不凡的坚守,闪耀独特的光芒

在北方民族大学附属中学高三小A班学生吴家欢的记忆里,高考百日誓师大会上,师生用凌云之志点燃了高考冲刺的烽火——操场上,鲜红的横幅如燃烧的火焰,“百日竞渡,破浪展雄风”的标语直击人心。校长的致辞化作鼓点,敲响青春奋进的节拍;老师的誓言,是与学子共赴考场的承诺。当全体高三年级同学高举右拳,齐声喊出“奋战百日,无悔青春”的誓言时,声浪冲破穹顶,燃斗志。

“每周一次的班会,变身考前智慧与温情交融的‘加油站’。”吴家欢说,班会上,班主任袁海峰用往届学长、学姐的励志故事,为大家锚定学习榜样。大家从中学会了科学规划时间,懂得了如何在压力下调整心态。老师的每一句叮嘱、每一个建议,饱含对学生成长的深切关怀。

“为了让高三年级579名学子在高考中发挥出最佳水平,学校构建了一套全面且科学的备考体系,学科教研和班级教研有机结合、互利互补,对学生的成长和成绩提升起到了至关重要的作用。”学校副校长杨磊表示,各学科教师成立了高考研究小组,研究近10年的高考试卷,分析命题趋势和规律,为教学提供精准的方向。同时,制定了分层教学方案,将学生按照学习

基础和能力分为不同的层次,针对每个层次的特点,设计教学内容和作业难度,为不同层次学生定制专属学习路径。例如,在数学学科上,对于基础薄弱的学生,老师着重讲解基本概念和基础题型,通过大量的练习巩固基础知识;而对于基础较好、有冲刺高分能力的学生,则安排拓展性的专题训练,培养他们的解题思维和创新能力。为了实时掌握学生的学习情况,学校实行“每日一测,每周一总结”的制度。每周,各科老师会对学生的测试成绩和作业情况进行总结分析,找出学生的薄弱环节,及时调整教学策略。

校园里,班主任化身“时间规划师”,通过每日学情反馈会,动态调整班级备考节奏;心理辅导团队,用沙盘游戏、团体冥想帮助学生释放压力。

小林(化名)的英语成绩下滑,班主任田莉莉将其座位调到讲台旁,课余为他“开小灶”:“你只管向前跑,老师为你保驾护航。”如今,小林的英语成绩从58分跃至95分。

王钊老师连续两周陪基础薄弱的学生留校补习,错过末班车后就在办公室打地铺;语文组开发“错题重生计划”,为后进生建立个性化档案。就连门卫,都会在晚自习后特意多开一盏路灯,照亮孩子们回家的路。

这份备考“锦囊”请查收

随着高考临近,医院的门诊里,家长反映孩子出现焦虑、烦躁、恐慌、紧张、易怒、疲惫、沮丧等情绪反应。该如何化解,科学备考?5月19日,银川市第一人民医院精神心理科主任周保在接受记者采访时建议,考生以平稳心态面对高考。

过度疲劳、精神紧绷的考生,可用理性分析、合理宣泄、运动和音乐等方式调节心理,让自己在压力中发挥潜力。

建议通过深呼吸使身体回归平和状态;在学习之余做一些自己感兴趣的事情,帮助放松心情;保持良好作息,保证充足的睡眠和合理的饮食;通过心理咨询来缓解焦虑情绪;在医生的指导下进行理性情绪疗法、脱敏治疗等心理治疗。

误区一:肉越多越有营养。大脑消耗的能量主要是糖类,而肉类的蛋白质和脂肪含量较高,吃多了会使血

液中胆固醇升高,血流缓慢,大脑缺氧犯迷糊。

误区二:想吃啥就吃啥。高脂饮食会抑制大脑神经的兴奋,高考期间要尽量避免。

误区三:摄入高热量,考试才有能量。大脑需要糖分来提供能量,但凡事不可过度,骤然摄入大量糖分,引起血糖快速升高,会让考生犯迷糊。

误区四:多喝咖啡提神。提神饮品有一定的副作用,不耐受的人可能会出现腹泻、心慌、手抖等情况,反而干扰考试。规律作息、适当午睡才是考场不犯困的有效对策。

胡文涛医生给出的饮食攻略是:饮食调配中注意食物品种的多样化,三餐食量要均衡,早餐保证吃好,午餐尽量丰盛,晚餐别过于油腻。具体操作上,在维持原来饮食习惯的基础上,尽量做到以谷类食物为主的食物多样化。粗粮杂粮占主食的1/4至1/3。

保证充足的优质蛋白质类食物的摄入。如每日1个鸡蛋、250ml的牛奶、1小杯酸奶、鱼虾和畜禽肉2至3两,豆腐干1两或老豆腐1.5两,有助于维持大脑神经细胞的兴奋性和记忆功能。



北方民族大学附属中学高三小A班学生与老师合影留念。

本报记者 祁国昌 摄



北方民族大学附属中学高考百日誓师大会为青春助威。

(图片由受访单位提供)

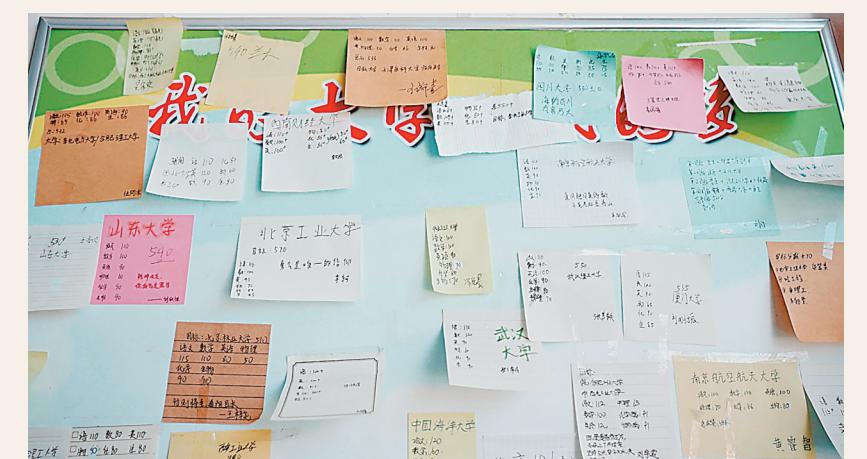


银川市唐徕中学老师耐心解答学生课后提出的问题。本报记者 祁国昌 摄



周保医生为高三学生家长提供咨询服务。

本报记者 高菲 摄



北方民族大学附属中学高三小A班教室墙上贴着同学们写下的各自的心仪大学。

记者手记

不负青春,为自己加油

本报记者 高菲

年年高考,今又高考。今年的宁夏高考,让人格外期待。

宁夏是第五批高考综合改革省份。从2025年起,正式告别传统的文理分科,迈入“3+1+2”新高考模式的时代。这一变革不仅对考生的未来发展产生深远影响,也推动着教育理念、教学模式以及高校招生等多方面的变革。

“3+1+2”模式下,学生可以根据自己的兴趣、特长和未来的职业规划,在12种不同的科目组合中进行自主选择,大大增加了选择的灵活性。

在“3+1+2”模式下,语文、数学、外语这3门统考科目不再分文理,所有考生使用相同的试卷,这体现了对学生基础知识和基本能力的统一要求,避免了因文理科划分导致的学科知识割裂,有助于促进学生的全面发展。

高考是一场关乎青春与梦想的考试,更是一场自我成长的博弈。即将踏上新高考征程的广大考生,要积极拥抱这一变革,勇敢地面对挑战,努力实现自己的人生价值。