



全城同心护考!

烟台市中高考文明护航倡议发布

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王莉)6月3日,烟台市教育招生考试院发布《2026年烟台市中高考文明护航倡议书》,一年一度的高考、中考即将拉开帷幕,为给广大考生打造安心、舒心的考试和休息环境,向全体市民朋友们发出倡议。

主动降噪静音,开启全城护考“静音”模式

自即日起至中高考全部结束,烟台市教育招生考试院倡议市民共同开启护考“静音”模式。

行人、机动车途经各考点周边道路时,勿喧哗、鸣笛,商铺、商超、娱乐场所暂停户外音响、露天宣传活动,严控外放音

量。建筑施工单位合理调整施工计划,居民区内工地严格遵守静音时段规定,考试期间(6月7日-10日、6月13日-15日),考点周边500米范围内工地全天停工,杜绝施工噪音。建议开展广场舞、户外晨练、乐器练习等文娱活动的市民主动压缩

时长,调低音响音量,避开清晨、午休及夜间考生休息时段;装修、家装作业时开展,减少电钻、敲击等高分贝噪音,全力保障考生静心复习、安稳休息。

畅通学子赴考路,开启“绿色出行”模式

考试期间,各考点周边路段易出现车流人流高峰。烟台市教育招生考试院建议广大市民优先乘坐公共交通,或采取骑行、步行方式绿色出行,减轻路面交通压

力。驾车出行的市民主动错峰绕行考点周边道路,行经管制路段自觉服从交警现场指挥;遇到爱心送考车辆请主动减速礼让,为考生开辟赶考绿色通道。开车接送

考生的家长做到即停即下即走,不在考点门口长时间停车扎堆,不占道等候,避免拥堵阻碍通行。

友善文明陪考,尽显城市温暖底色

烟台市教育招生考试院倡议,陪考家长文明等候,不在考点门口聚集闲聊、高声交谈,不乱扔纸屑杂物,自觉维护考点周边环境卫生,用安静有序的等候氛围为

考生提供最有力的支持。路遇考生突发状况,如忘带准考证、身份证,身体不适,走错考点,迷路迟到等,主动伸出援手或协助考生拨打110寻求帮助;若捡到考生

准考证等重要证件,第一时间拨打准考证上联系电话。

增进包容理解,共护考试公平公正

按照考试有关规定,考场区域会开启无线电屏蔽设备,届时考点周边手机通话、移动网络可能出现短暂波动、信号减弱等情况。短暂的信号不便,是防范考

试作弊、守护公平公正的必要举措,望市民多多理解,提前规划重要通讯、线上业务办理时间,尽量避开考试时段。

考试期间,有关部门将重点关注社交、

短视频、网络直播等类型平台,针对炒作高考热点话题、歪曲解读相关招考政策、肆意散布涉考谣言信息、严重扰乱网络传播秩序等突出问题,坚决打击、从严处置。

保障考点电力供应 全程护航学子圆梦

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 马学利 摄影报道)高考大幕即将拉开,为保障高考期间各考点电力供应安全可靠,国网烟台供电公司提前部署、周密安排,从电网调度、设备运维、考点用电、应急值守等多个环节入手,全力以赴为莘莘学子保驾护航。

高考期间,国网烟台供电公司将实时监测电网运行情况,安排应急发电车进驻高考考点,为学校提供双重电源保障。同时,考点附近安排应急抢修车辆,配齐抢修人员、工器具,并提前开展应急演练,保电人员24小时应急到位,全过程保障高考期间用电安全。



环卫部门静音保洁 错峰作业 暖心服务

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 吴碧霞)少年自有凌云志,不负韶华逐梦行。2026年中高考临近,为了给广大考生营造“净”上加“静”的备考、考试环境,保障广大考生安心、舒心应考,芝罘区综合行政执法局环卫中心总结历年护考保障经验,按照“静音保洁”“错峰作业”“暖心服务”的要求,以精细化作业筑牢环境卫生防线,以暖心坚守为广大学子的青春答卷默默护航。

为最大限度减少环卫作业噪音,中高考期间,环卫所有机械化作业车辆严格落实“静音”作业要求,关闭提示音乐、禁止鸣笛。全面优化道路保洁作业模式,暂停夜间人行道板清洗作业,每日7:30前完成第一遍机械化作业,之后考点周边区域不再进行机械化作业。人工扫保同步优化调整,每日7:00前完成考点周边道路人工普扫作业,考试时段暂停大面积清扫、拖拽作业,仅保留无噪音、精细化人工

捡拾作业。

记者了解到,芝罘区综合行政执法局环卫中心调整垃圾清运方案。中高考期间,暂停夜间垃圾清运作业,日间实行“考点优先、错峰清运、快速作业”模式,早班作业时间从6:00开始,优先完成考点周边及主次干道垃圾清运工作,再有序开展居民区垃圾清运工作。针对考点周边垃圾容器,利用中午时间段,统一安排无压缩清运车进行快速清运。

稳饮食稳作息稳情绪 专家支招助考生稳定发挥

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家人们面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入睡时间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、散步走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

据新华社

