

紧急通知! 长春市教育局发文!

针对个别学校在特长生和艺术、科技实验班及艺术学校招生过程中存在暗箱操作等违规违纪现象做出要求

长春市教育局就各高中特长生和艺术、科技实验班及艺术学校专业测试工作发布紧急通知!

通知中表示,近期接到反映,个别学校在特长生和艺术、科技实验班及艺术学校招生过程中存在暗箱操作、不当利益输送等违规违纪现象。长春市教育局对此高度重视,发布紧急通知,对特长生和艺术、科技实验班及艺术学校专业测试工作做出如下要求:

高度重视,压实学校主体责任。学校要成立专业测试工作领导小组,

校长作为第一责任人,要亲自部署、亲自过问、亲自调度;分管校长作为直接责任人,要严格落实相关测试工作要求,层层压实责任,各项工作责任到人,确保测试工作平稳有序。

严格标准,做好关键环节把控。各校要审慎制定专业测试工作方案、安全预案及疫情防控工作方案;测试过程中要全程录像,存档备查;测试成绩需考生和评委当场确认,当场签字;积极配合教育行政部门巡查、督导;严格执行公示程序,接受各方监督。

违规必究,严查违规违纪行为。

各校要公开本校举报电话,及时解答家长、考生的咨询;凡接到群众举报,长春市教育局将严格调查,一旦发现违规违纪行为,移交纪检部门对相关学校校长及相关责任人依法依规进行严肃处理,同时对不能提供测试过程视频资料的学校视为违纪。对违规违纪学校核减或取消下一年招生计划或资格。

各相关学校要将特长生相关方案于7月20日报长春市教育局体卫艺处审核备案;将艺术、科技实验班及艺术学校相关方案于7月20日报

长春市教育局。

从以上通知中可以看出,对违规违纪学校核减或取消下一年招生计划或资格,各相关学校要将特长生相关方案于7月20日报长春市教育局体卫艺处审核备案,将艺术、科技实验班及艺术学校相关方案于7月20日报长春市教育局审核备案。

在出招生计划后,长春市教育局微信公众号也明确发文表示,今年艺术加试现场将有巡考人员,过程是很严格的。

/城市晚报全媒体记者 沈雪峰 报道

@ 中考 生

· 饮食指南

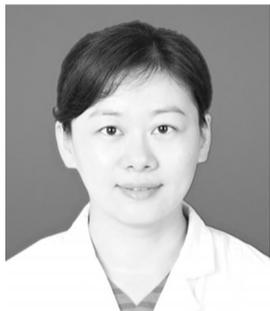
中考倒计时10天,请收好这份健康饮食指南

2020年吉林省中考将于7月27日-29日举行,正值炎热潮湿的夏季,考生备考学习生活节奏加快,如何做好后勤,帮助考生均衡营养,以最佳状态迎考?记者采访了吉林大学第二医院营养师于婷、吉林省人民医院临床营养科营养师郎爽,家有中考生的家长请收好这份健康饮食指南。

指导专家

于婷

吉林大学第二医院营养师,研究方向为临床营养学,吉林省营养学会理事,中国老年保健医学研究会精准健康医学分会老年临床营养学组第一届委员会常务委员,吉林省营养学会临床营养专业委员会委员,吉林省健康管理学会科普宣教专业委员会暨健康科教医联盟委员。



切忌饮食“大变脸”

考试且学习氛围紧张,使得孩子们食欲降低,“家长们应尽量选择孩子平时爱吃的食物,变花样做可口一些,但切忌饮食大变脸,尤其不要强迫孩子吃不喜欢的食物。”于婷建议,备考期间,考生应保证三餐营养均衡、清淡饮食,保证饮食多样化、荤素搭配,尽量吃家里做的饭。当然,如果孩子胃口不好特别想吃某样外卖,在保障食品安全的情况

下可以适当满足孩子的要求,但外食要避免过于油腻或全肉食。

备考期间,不要尝试孩子以前没有吃过的食物,特别是过敏体质的孩子。考前不建议临时进补。山珍海味、大鱼大肉,孩子的胃肠不一定习惯,甚至会造成消化不良、腹泻、食欲不振等情况,而且大量进食会增加胃部的消化负担,减低大脑的供血,造成学习效率低下。

食物多样,粗细搭配

备考期间,考生每日膳食应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。

早餐不可忽视必须要吃好、吃饱,要有充足易消化的主食,保证谷类、薯类、肉、蛋、奶、蔬菜等,“可以适当搭配一些爽口菜,炒虾皮、凉拌小菜或蔬菜水果沙拉。”保证上午大脑对能量和营养素的需求,提高注意力、增强记忆力;

午餐要丰盛,动物类食物、蔬菜类食物,尽量花样翻新,保证优质蛋白的摄入;

晚餐则不要吃得太饱,清淡营养,能促进睡眠;两餐间或“开夜车”备考时,可适量加餐,以水果、奶类、坚果为宜。需要注意的

是,吃夜宵的时间以睡前2小时为宜,如热牛奶、包子、小米粥、香蕉等。

“考生每天应该吃500g蔬菜,可以分散在三餐中。”蔬果中含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维,能够促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用,从而使孩子头脑清晰,思维敏捷,提高学习效率,也能帮助消化,增加食欲。“备考期间,考生们可适当多食用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶等。”这些食物不但含有足量的优质蛋白,还富含钙、铁、各类维生素和饱和脂肪酸,可提高大脑功能、增强记忆。“鱼虾易于消化,是很好的备考食物,但要注意鱼刺!”

食材新鲜,烧熟煮透

天气预报显示,中考前一两周长春始终阴雨连绵。闷热、阴雨的天气会让一些考生出现食欲减退、胃口不佳。“家长可以尝试做一些更爽口开胃的菜式,用醋、柠檬汁等调料做些开胃菜,也可以选择色彩鲜艳的食材,增加孩子的食欲。”天气闷热,考生备考时一定要补充充足水分,以温开水为宜,也可以补充花果茶,以习惯喝的为主。值得一提的是,备考期间要避免喝浓茶、咖啡,以免影响睡眠。

于婷提醒家长注意,阴雨连绵的夏季,容易肠胃感冒出现腹泻,“一定要注意食品

安全,每餐都要现吃现做,食物加工时更要做到生熟分开。”最好备用两套刀具、案板,分别处理生、熟食品,千万不能混用。烹调食物时要“烧熟煮透”,自制或购买的熟食在室温下不得存放2小时以上;熟食和易腐烂的食物,应5℃以下冷藏;烹饪的熟食在食用前应保持60℃以上温度;冷冻食物不要在室温下化冻。鉴于目前情况,考试前不建议家长带孩子外出就餐,有时间的话,最好还是在家里做饭。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

适当补充复合B族维生素可缓解紧张情绪

指导专家

郎爽

吉林省人民医院临床营养师,专业方向:危重患者营养支持、糖尿病MDT营养管理、体重管理、妊娠糖尿病营养管理等。



对于考生而言,高度紧张答题是十分耗费脑力和体力的,考试期间的饮食搭配既要保证脑体力的充沛,又要防止进食过多造成的困倦感影响注意力。吉林省人民医院临床营养师郎爽对考试日饮食搭配建议如下:

早餐:粥/奶品/豆浆+面包/燕麦/包子+鸡蛋+少许坚果。

午餐:中考下午两点开考,午餐的时间可以和平时一样。建议考生先吃些蔬果再吃主食,这样可以发挥“能量缓释”的作用,再加上动物性食物(鱼/肉/蛋),这样可以满足考生高效思维所需的蛋白质和B族维生素。

保证充足的睡眠很重要

考生考试前一天的晚餐建议清淡少油,适量增加绿色蔬菜的摄

入。切忌吃得太多、太少或太晚,保持饭后也可以有较好的状态复

习第二天的考试科目。另外,睡前20:00-20:30时可喝杯温牛奶,有乳糖不耐受的考生不要食用。

郎爽提醒考生,考前两天和考试期间减少对豆子、油炸食品等不易消化的食物摄入;考生及家人出入一定要洗手;家里和

车里要保持卫生、适当消毒、保持通风,应用公共交通工具的考生可佩戴一次性手套减少接触;减少进出公共场所,注意正确佩戴口罩。此外,对于压力较大或有紧张情绪的考生,备考期间可以适当给予考生补充复合B族维生素。

备考期间的食品安全注意

考生平时没吃过的或者吃过有不良反应的食物。无论多么美味或营养,在考试期间暂时不吃,以免出现胀气或过敏,影响考生状态和发挥。

考前尽可能少下馆子。如若在外就餐尤其要避免凉菜,易出现细菌含量超标导致腹泻或食物中毒,影响考生考试体力、耽误考试进程。

家庭饮食制备应注意生熟。接触过生肉或生蛋壳的手、菜板和菜刀应该及时清洗再接触其他食材。

备考及考试期间忌生冷食物,以免胃肠感冒;冷冻食品也要彻底加热熟透后再食用。

充足饮水,勿过分贪凉。7月天气较为炎热,考生们要养成定时饮水的好习惯。在保证每天7-8杯水(1500-1700ml)的基础

上,可适当增加饮水量,不要等渴了再饮水。天气炎热可适当选择绿豆汤、花茶等饮用,但是勿要以饮料代替白水。夏天也别为逞口舌之快过分“贪凉”。当较热的人体突然食用过于寒凉的食物后,容易伤脾胃,降低对食物的吸收能力,甚至出现腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状,影响备考。

考生保持正常饮食、营养均衡即可,切勿过饥、过饱或强行改变考生的饮食习惯。吃得安全卫生、放松心情才能稳定发挥实力,考出理想的好成绩。这时家长应给予考生适当的鼓励和肯定,切勿太过增加压力导致发挥失常就得不偿失了。人生转折有很多,把握能把握的,掌控应该掌控的,适时适度才完美!愿广大考生2020都能考出理想的好成绩!

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道