

滨州八部门开展“绿色护考”行动

中高考期间开启“静音”模式守护考生

日前,滨州市生态环境局、滨州市教育局、滨州市公安局、滨州市住房和城乡建设局、滨州市交通运输局、滨州市文化和旅游局、滨州市行政审批服务局、滨州市城市管理局等八部门发布关于开展“绿色护考”行动的公告。

公告称,为保证广大考生在中考期间有安静的休息、学习和考试环境,减少噪声污染,根据有关法律法规要求,经研究,决定在中高考期间开展“绿色护考”行动。

一、按照《中华人民共和国噪声污染防治法》及《声环境质量标准》规定的夜间环境噪声标准,所有可能产生噪声污染的单位和个人,必须采取有效措施,防止产生各类环境噪声污染。

二、“绿色护考”行动期间,昼间以各学校周围为重点监控区域,夜间以居民住宅、考生住宿宾馆为重点监控区域,依据《中华人民共和国噪声污染防治法》《山东省环境噪声污染防治条例》等法律法规,环境噪声排放应达到如下要求:

(一)所有建筑工地施工噪声排放必须符合国家规定的标准要求。夜间12:

00-14:00及夜间20:00-次日6:00停止产生噪声污染的建筑施工作业。

(二)文化娱乐场所严格控制产生噪声,确保边界噪声符合国家规定的排放标准。禁止城市市区街道、广场、公园等公共场所组织露天娱乐集会、广场舞、健身活动噪声扰民。

(三)禁止商业经营活动使用高音喇叭或采用其他发出高噪声的方法招揽顾客,禁止夜间进行产生环境噪声污染的装修活动。

三、各职能部门根据各自的监管职责,对各类噪声污染违法行为依法进行查处,对夜间产生噪声污染的项目从严审批和管理,加强中高考期间的日常监督管理。在此期间,将组织联合执法,进一步加大巡查力度,对违法违规行为按照相关法律法规从严处理。

四、中考、高考关系到人民群众切身利益及广大青少年的前途和命运,望各单位和广大市民顾全大局,积极配合遵守以上规定和要求,开启“静音”模式,送考生一个安静的应考环境,助力广大考生全力应考。举报电话:12345。(滨州市生态环境局)

一到考试就紧张焦虑?

滨医附院呼吸睡眠专家送出3个科学“锦囊”



凌晨2点还在刷题,早上靠一杯咖啡续命,一考试就紧张焦虑。同学们,这是不是你们最近的日常?滨州医学院附属医院呼吸睡眠中心主任、北京大学医学博士王晶玉送出3个科学“锦囊”——不用吃药,就能让你考前状态提升!

No.1 饮食篇

- 不要喝咖啡(否则会导致心慌手抖)
- 不要把甜品当宵夜(血糖“过山车”会影响专注力)
- 不要不吃主食(大脑缺

糖会反应迟钝)

那么,如何保证一个健康的饮食呢?给大家提供一份学霸套餐:学霸餐盘公式

- ① 1/2 慢碳:燕麦/全麦面包
- ② 1/4 优质蛋白:三文鱼/牛肉
- ③ 1/4 优质蔬果:蓝莓/西兰花

No.2 睡眠篇

如何保证优质的睡眠呢?首先黄金7小时,我们要从夜里11点到凌晨7点,保证

7小时的睡眠,保证一个完整的睡眠周期,中午午休不要超过30分钟。

如果睡前焦虑怎么办?

- ① 睡前1小时,用热水泡脚
- ② 环境改造:使用遮光窗帘

同学们,请记住,考前失眠很正常,只要躺够7小时,闭眼也是休息。

No.3 焦虑篇

科学研究表明,中等焦虑水平可以让我们的状态达到最佳的水平。

所以,同学们,你们现在的紧张其实是大脑在充分调动资源去应对这次挑战,所以要给自己多一些积极的心理暗示。

记住!适度焦虑能提升表现,你的身体比想象中更强大。

最后,王晶玉医生送大家一句话:中考高考不是冲刺跑,而是接力赛。保持好心态,就是为我们下一站接力最好的助力!祝愿大家,不负青春,奔赴山海!

(滨州医学院附属医院)



抓好高考保障 助力学子逐梦

□荆常忠

近日召开的滨州市委常委会会议要求,要抓好高考保障,强化校园安全,为广大师生营造安全舒适的学习工作环境。

滨州市第十九届爱心送考助考公益大行动启动。

滨州市教育局在官方公众号开设“考情速递”栏目,推出一系列有关高考的通知、消息、解读及提醒等。

滨州市公安局交通警察支队对2025年夏季高考考点及周边部分路段实施交通管制。

滨州市生态环境、住建、城管等职能部门开展“绿色护考”行动,为城市噪音按下“静音键”。

滨州两级疾控部门组成督导组指导考点学校按照有关防控要求落实健康监测、考场消毒与通风、空调清洗检查等日常工作。

滨州供水、供电部门与考点学校积极对接,保证用水用电“零失误、零差错”。

……
高考,从来不是一个人的战场,更是全社会的行动。

无论是实施交通管制,学校周边停止产生噪声污染的建筑施工作业,还是组织爱心车辆免费接送考生,禁止在城市市区街道、广场、公园等公共场所组织露天娱乐集会、广场舞、健身活动等噪声扰民……这都彰显了社会各界对考生“满满的爱”,也写满了社会各界对考生的祝福和希望,更标注着社会文明的高度。

高考组织工作是为人民群众提供的重要公共服务,是对政府治理能力的一次大

考。各级各有关部门务必全流程规范管理,保障考试安全;要全方位防范舞弊,维护公平公正;要全链条优化服务,做好“暖心护考”;要全覆盖宣传引导,营造良好氛围,助力广大考生考出好成绩。

每逢考试,社会上总有不法分子通过散布“助考”信息等各种方式和手段骗取考生钱财。市教育部门提醒广大考生和考生家长务必提高警惕,坚决不相信、不参与“助考”犯罪活动。考试期间,如发现涉考违法违规行

为,可向当地公安机关报警并向教育部门举报。

同时,根据国家教育统一考试工作部际联席会议部署,各地教育部门和招生考试机构将会同当地网信、公安等部门开展查处涉高考违法有害信息等工作,营造更加健康安全网络环境,共同维护良好的招生考试秩序。

“你们乘风破浪,我们保驾护航。”祝愿广大考生一往无前,扬帆起航,实现梦想!