

设置“临时身份证明办理点” 5个工作组17个成员单位协同联动

放心

经开区全面开启“护航高考”模式

本报讯(融媒体中心 刘娜)2025年北京普通高等学校招生考试包括统一高考和普通高中学业水平等级性考试(以下简称“高考”)将至。今年北京经开区报名参加高考的考生人数为808人。为给辖区广大考生营造一个安全、有序、温馨的考试环境,确保高考平稳顺利进行,北京经开区高度重视,成立高考服务保障领导小组,下设统筹协调、考务保障、交通保障、舆情管控、应急处置共5个工作组。由17个成员单位协同联动,全面开启“护航高考”模式,为考生保驾护航。

开展好高考护航行动,关键在于坚持以考生为本。以考生为本,体现在方方面

面。目前,经开区已通过印发《北京经济技术开发区2025年高考服务保障工作方案》《北京经济技术开发区2025年高考极端天气应急处置预案》《北京经济技术开发区2025年高考突发事件工作预案》等8个考试安全方案和应急工作方案,明确了各相关部门的职责和任务。紧密围绕“平安高考”“健康高考”“温馨高考”等工作目标,加强治安出行、食宿卫生、防暑降温、噪声治理等方面的服务保障,并为残障考生等特殊困难群体提供合理便利的服务,努力营造温馨、舒适的考试环境。

“‘宁可十防九空,不可失防万一’。我们充分考虑到了可能出现的极端天气情况,以

及各类突发状况,应对方案考虑得越周全,越可为考生提供更精准的服务。通过全面而到位的人性化措施,能让考生感受到暖心,从而更集中精力应考。”经开区社会事业局相关负责人表示,高考护航行动贯穿考前、考中和考后,经开区各项服务保障工作于6月5日前全部准备就绪。

2025年高考考试时间为6月7日-10日,经开区考点设在人大附中经开学校,共开设27个正式考场和3个备用考场。来自人大附中经开学校、北京亦庄实验中学、北京市建华实验亦庄学校、北京市中芯学校、北京市杂技学校(北京市国际艺术学校)和社会考生的808名考生,将在经

开区全方位保障服务举措支持下安心应考。同时,各学校也会积极行动起来,为考生提供心理疏导、考前动员等服务,帮助考生缓解压力,调整心态,以最佳状态迎接高考。

与此同时,为了确保考务人员熟悉工作流程和职责,目前,经开区也已开展了全覆盖式考务培训和专项培训,对监考人员及考务工作人员等进行了全面系统培训,使其明确工作要求,掌握工作技能,为高考的顺利进行提供有力保障。

值得一提的是,为避免广大考生因证件问题影响考试,今年高考期间,北京市公安局大兴分局天华路派出所将在考点外设置

“临时身份证明办理点”,帮助未携带身份证件的考生快速办理临时身份证,确保考生顺利参加考试。

高考关系千家万户和广大学子的切身利益,是对政府治理能力的一次大考。“护航高考,容不得半点含糊,也来不得丝毫马虎。”经开区社会事业局相关负责人表示,高考已经进入倒计时,全区上下正以严谨的态度、扎实的举措、贴心的服务,全力为2025年高考保驾护航,助力考生逐梦前行。接下来将持续把各项工作做得更实更细,让考生安心、家长放心,确保实现“平安高考”“暖心高考”的目标,助力莘莘学子考出水平、实现梦想。

信心

本报讯(融媒体中心 刘娜)高考在即,考生们的紧张情绪也在悄然升级。为了让考生们能以更好的心态迎接这场人生大考,北京经开区心理教研基地的专家为考生们送上一份实用的“考前减压锦囊”。

经开区心理教研基地首席教师温鸿洋表示:“面对高考的紧张情绪其实是一种正常反应。适度的紧张反而有助于集中注意力,所以不必过度抗拒这些情绪。”

在自我对话方面,温鸿洋建议考生进行积极的自我暗示和认知重构。例如,把“考砸了怎么办?”换成“我已经尽力准备了,正常发挥就好!”同时,考生们要把注意力聚焦在自己能够控制的事情上,如按时作息、吃好早餐、仔细审题、规范书写、合理分配时间等。“专注于当下能做的事情,而不是担忧结果,这能有效减轻焦虑。”她说道。

温鸿洋还介绍了两种简单易行、可快速平复考生紧张情绪的呼吸放松法:腹式呼吸

专家送上“考前减压锦囊”

要求考生坐下或躺下,一手放胸口,一手放腹部,用鼻子缓慢吸气4秒,感受腹部鼓起,屏住呼吸2秒,然后用嘴巴缓缓呼气6秒,重复5-10次;4-7-8呼吸法则更为高效,闭嘴用鼻子吸气4秒,屏息7秒,接着用嘴缓缓呼气8秒,重复4次。

此外,温鸿洋还推荐了渐进式肌肉放松法:考生们找一个安静地方躺下或坐好,依次绷紧身体不同部位的肌肉群,如紧握拳头、耸肩夹背、绷紧小腿等,保持5-10秒,体会紧张感后突然完全放松该部位20-30秒,专注感受放松后的舒适感,从脚部开始逐步向上进行全身的肌肉放松,配合深呼吸。此方法适合在睡前或午休时进行,能有效缓解身体的紧张状态。

在睡眠和作息方面,温鸿洋强调,考前几天及考试期间,考生要按高考作息调整,尽量保证7-8小时的充足睡眠。即使考前一晚睡不着,闭目养神也是休息,要避免突击复习到深夜,睡前1小时远离电子设备,可

以听轻柔音乐、泡脚、做些轻松阅读帮助入睡,同时,考生要保持规律作息,接近平时的节奏,饮食上要均衡清淡,摄入足够的蛋白质,复合碳水和蔬果,避免油腻、辛辣、生冷食物和暴饮暴食。

适度的轻缓活动也对考生有益。温鸿洋建议考生每天花15-30分钟散步,或进行简单的肩颈、腰背拉伸,缓解久坐疲劳。但要避免篮球、足球等容易受伤的剧烈运动。

提前熟悉考场环境和准备物品也很重要。考生应在规定时间去看考场,了解路线、交通时间、座位位置、卫生间位置等,减少考试当天的不确定性。提前一晚将考试所需物品集中放在显眼位置,并列清单核对,避免手忙脚乱。

考前一晚和当天早上,考生不要再钻研难题、新题,可以快速翻阅错题本、笔记要点或公式,保持熟悉感。给自己积极的心理暗示,如“我准备好了!”“我能行!”“平静应考,发挥水平!”

暖心

本报讯(融媒体中心 刘娜)提供近300个免费车位、搭建家长临时休息区……在高考这个莘莘学子逐梦的关键时刻,北京经开区积极行动,不仅做足了服务考生的一系列准备,还不忘为考生家长提供贴心服务,让爱与支持在考场外持续传递。

今年高考,经开区考点设置在人大附中经开学校,指定停车场为经开区体育中心停车场。为给广大考生及家长提供便利,经开区聚焦送考停车这一关键小事,推出暖心服务。高考期间,体育中心将开放295个免费车位,其中大车位31个、小车位257个,残障车位7个,供送考人员停放车辆,助力考生顺畅应考。

“高考期间,送考车辆可凭准考证从体育中心西门入场,统一停放至北侧停车场。”经开区社会事业局相关负责人说,免费停车时间为6月7日、9日、10日早6时至18时,6月8日12时至18时。届时将会同体育中心等有关部门加强停车场管理,确保“专

295个专属车位免费停

区专用”。车辆规范停放后,考生及家长可从体育中心西门出发,向东南步行1000米便可抵达考点,预计用时15分钟左右。体育中心内及门外也将设置指引标识,方便考生及家长准确、快速到达考场。

同时,经开区还在体育中心西门右侧,设置了一处室内家长休息区,为在考场外等候的家长们提供优良的休憩环境。在这里,家长们可以暂时放下紧张情绪,或安静阅读,或与其他家长交流心得,共同为孩子们加油。此外,休息区内还配备了饮水机、纸杯等,供家长们随时取用。

经开区的的一系列暖心举措,不仅为高考学子营造了良好的考试氛围,也让家长们感受到了来自社会的关怀与支持。经开区社会事业局呼吁广大车主:高考期间,请优先礼让送考车辆,服从现场交通工作人员指挥;非送考车辆尽量避开考点周边路段,共同为考生营造安静、畅通的赴考环境。

人开贯通培养拔尖创新人才又添“强外援”

本报讯(融媒体中心 于晓玲)日前,集成电路与人工智能教育实践基地授牌仪式在人大附中经开学校举行,翻开了该校与北京航空航天大学携手深化“大中衔接”拔尖创新人才培养模式的重要篇章,双方将通过课程贯通、资源共享、机制创新,共同探索基础教育与高等教育协同育人新路径,为科技自立自强注入青春动能,服务于国家“芯片强国”与“人工智能发展”战略。两校师生代表共同见证这一重要时刻。

当天,两校负责人分别介绍了各自的教育特色和优势。据了解,北航集成电路专业作为国内一流学科,紧密围绕国家重大战略需求,致力于破解集成电路领域“卡脖子”技术难题,为实现高水平科技自立自强提供坚实人才支撑。该专业同时是“人工智能与物理、

数学、化学”等跨学科融合的典型实践范例。人大附中经开学校多年来积极推行贯通制育人模式,打破传统教育阶段的界限。学校培养出了众多综合素质高、创新能力强的优秀学子,他们在学术竞赛、科技创新、艺术体育等各个领域都取得了优异的成绩。尤其在科技教育方面,人开学子们在科技创新大赛、机器人竞赛等赛事中屡获佳绩。

在人开学校党委书记、校长王教凯看来,此次与北京航空航天大学的合作是一个绝佳契机,双方的理念高度契合,在精神内核、育人机制、地域资源上三重“同频”,基地牌匾不仅承载着两校对“培养国之栋梁”的共同追求,更象征着基础教育与高等教育在课程、师资、资源上的深度融合。北航集成电路学院党委书记高静则表示:“北航与人开都是具有强烈使命感的学校,致力于为祖国培养未来人才。能够在人开的科技教育板块中添加芯片专题,我们觉得特别有意义,北航将全力支持人开学校科技教育与人才培养,与人开一同培养更多优秀学子。”

当天,北航集成电路学院有关负责人为师生们介绍了集成电路学院在“大中衔接”方面的工作开展情况,其实验室围绕国家重大需求开展的跨学科融合实践,为中学生未来参与科研提供了广阔平台。未来,该学院将通过基地的建设和课程的开展,让北航的科研优势转化为育人优势,为教育作出北航特色贡献。当北航的“芯”点燃中学生的科技梦想,当人开的“热爱”“奋发”理念融入拔尖人才培养,投身科研的理想已悄然种在学生们心中。

都是具有强烈使命感的学校,致力于为祖国培养未来人才。能够在人开的科技教育板块中添加芯片专题,我们觉得特别有意义,北航将全力支持人开学校科技教育与人才培养,与人开一同培养更多优秀学子。”

当天,北航集成电路学院有关负责人为师生们介绍了集成电路学院在“大中衔接”方面的工作开展情况,其实验室围绕国家重大需求开展的跨学科融合实践,为中学生未来参与科研提供了广阔平台。未来,该学院将通过基地的建设和课程的开展,让北航的科研优势转化为育人优势,为教育作出北航特色贡献。当北航的“芯”点燃中学生的科技梦想,当人开的“热爱”“奋发”理念融入拔尖人才培养,投身科研的理想已悄然种在学生们心中。

北职大首捧“大挑”市赛优胜杯

本报讯(融媒体中心 于晓玲)日前,“青创北京”2025年“挑战赛”首都大学生课外学术科技作品竞赛圆满落幕,赛事以“青创逐梦 挑战未来”为主题,吸引全市82所高校7164个项目、超20万名学生参与。北京科技职业大学参赛团队以卓越的创新实力和扎实的学术功底,共获得市级特等奖5项、一等奖16项、二等奖27项、三等奖23项、专项赛“擂主”1项的好成绩,力捧本届“挑战赛”市赛“优胜杯”,交出一份亮眼的成绩单。

此次竞赛主体赛道特等奖获奖项目为该校机电工程学院的《推动产教融合,优化评测维度:高等职业教育服务企业“出海”国家战略效能评估体系构建研究》和《双台面五联动——工业母机自动化变革“引擎”》。

“青聚AI”人工智能+专项赛特等奖由该校经济管理学院《AI赋能包装科技

——智能打包机的革新者》和机电工程学院的《自旋导航——基于人工智能的无人机自旋核电能源管理系统》斩获。

“青智未来”新质生产力专项赛特等奖项目,是来自该校机电工程学院的《“晶”艺求精——晶圆搬运机械手(含末端)设计优化》。

本届大赛启动以来,北职大全力提升学生实践能力,强力推进项目培育、指导培训与跟踪管理。各参赛团队历经数月打磨、模拟答辩与成果优化,将学术探索扎根时代命题,以创新实践回应社会需求。该校相关负责人表示:“此次赛事优异成绩的取得,是学校在职业本科建设阶段的又一骄人成绩。未来,学校将持续深化人才培养改革,引导学生在技能报国征程中练就过硬本领,于科技创新浪潮中奋楫争先,为中国式现代化建设挺膺担当。”

亲子趣味运动会吸引百余组家庭参与



百余组亲子家庭参加运动会。

于晓玲/摄

本报讯(融媒体中心 于晓玲)日前,北京科技职业大学体育场内充满欢声笑语,一场别开生面的亲子趣味运动会热闹举行,吸引了来自校内及社会的100多组亲子家庭,在运动中尽情享受亲子时光,感受运动带来的快乐。

体育场内分区设置了羽毛球拍托球跨栏接力、趣味投篮、沙包掷准、跳绳、足球射门、滚轮胎障碍赛、握杆跑和旱地冰壶等8个趣味项目。在羽毛球拍托球跨栏接力赛中,孩子们和家长们手持球拍,小心翼翼地托着球,跨过一个障碍,向着终点冲刺。而在趣味投篮项目中,孩子们和家长们拍球通过障碍,到达投篮点后,纷纷瞄准篮筐,奋力投篮。跳绳项目则是孩子们的个人秀场,小选手们轻盈跳跃,在1分钟内尽情展示自己的跳绳技巧。足球射门项目则让孩子们和家长们化身“足球小将”,在一次

次的射门射门中感受足球运动魅力。运动会的现场不仅是孩子们的欢乐天地,也是家长们重温童年的舞台。家长朱女士说:“这些项目涵盖了团队协作与个人竞技,每个都充满了挑战与趣味,不仅锻炼了孩子们的运动能力,也增进亲子间的默契与情感交流。”

本次活动是该校正式更名北京科技职业大学后,举办的首场亲子趣味运动会。据了解,该校共有两馆一场(体育馆、游泳馆、体育场)作为北京经开区群众性文体基地,多年来一直积极发挥学校体育场地资源优势,面向在校师生、职工及社会群众举办各类文体活动,以及各类全民健身赛事。该校后勤处体育场馆中心主任曲云皋介绍:“今后,我们将继续发挥体育场馆的文体服务功能,举办更多丰富多彩的活动,助力学校师生、职工及辖区社区居民健康水平的提升。”

建华师生斩获全国“美境行动”最高荣誉

本报讯(融媒体中心 于晓玲)近日,生态环境部宣传教育中心公布2024年全国青少年生态环境创新活动“美境行动”获奖结果,北京市建华实验亦庄学校(以下简称“经开区建华”)六年级师生项目《竹材酵母防腐处理的可行性研究》,在本次活动中荣获“优秀实施报告”特等奖,这也是北京市唯一一项全国特等奖,展现了该校在环境科技领域“创新引领,多元发展”的育人成果。

全国青少年生态环境创新活动“美境行动”由生态环境部宣传教育中心主办,2024年的主题是“全面推进美丽中国建设”,面向

全国大中小学生征集生态环境创新活动设计方案和实施报告。经开区建华获奖项目由学校六年级学生刘乐乐、刘奕彤、张雯曦、陈以沫在科学教师指导下合作完成。同学们在生活中发现问题,通过查阅文献、问卷调查、实验研究发现:家庭竹制品发霉的现象较为普遍,主要集中在潮湿环境的餐具和厨具,发霉后难以去除,防腐处理尤为关键;使用酵母水浸泡的方式能有效分解竹材中的营养成分,防止竹制品发霉,是一种有效、绿色、低成本的竹材防腐方法。

同时,该校六年级学生李月彤、李聚哲、

李辰睿、宋允哲从自己的兴趣出发,在科学教师指导下合作完成的《无废零碳鱼草共生缸》项目,荣获“优秀实施报告”全国三等奖。

全国青少年生态环境创新活动最高荣誉花落经开区建华的背后,得益于该校一直以来致力于为学生们精心打造丰富的学习资源宝库和多元的实践平台。对此,该校相关负责人介绍:“未来,我校将持续深化科学科技教育改革,不断拓展学生的成长空间,为他们提供更加广阔的发展天地,全力助力他们在科学的浩瀚星海冲破浪前行,为国家的科技创新事业培育出更多杰出的栋梁之材。”