



新晚报2023高考填报志愿指导会10日开讲

全景剖析高考志愿 预约报名火热

本报讯(记者 董琳)2023年全国高考报名人数1291万人,比去年增加98万人,再创历史新高。有人说,2023年高考是“史上最难高考”。新晚报2023高考填报志愿指导会10日举行的消息见报后,连日来,哈市众多考生家长围观,纷纷发微信留言预约报名。截至记者发稿为止,已有数百名家长成功报名参加本次活动。

哈六中考生家长刘女士看到活动消息后,第一时间预约报名。刘女士说,高考结束后,给孩子选择一所好学校和理想的专业是最重要的,之前她就为孩子如何填报志愿做了些功课,现在希望能在现场听听志愿老师的讲解,这样更能明晰思路,为孩子科学填报志愿。哈三中考考生家长李先生说,新晚报邀请的指导老师很有权威性,听一次指导会能了解许多信息,节约了时间,他已经约了几位家长一同参加。

记者在考生家长群看到家长们的一些留言,比如,国内高校都有哪些分类?专业如何设置?就业状况如何?哪些高校实行大类招生?怎样选择适合自己的高校以及专业等。在活动现场,家长们的这些问题指导老师都会一一解答。

考得好不如报得好。10日举行的新晚报2023高考填报志愿公益指导会,由本报联合新东方国际教育共同举办,黑龙江省知名高考志愿填报指导专家、大学生就业规划指导专家张继东教授和新东方教育科技集团全国优秀教师刘尚潮现场支招,从政策、技巧、专业、学校、数据、生涯规划等方面,全景剖析2023高考志愿。

本活动特别邀请2023年高考考生家长参加,并为参加活动家长准备了高考志愿填报指导资料等,即日起预约报名。



本报往年高考志愿填报指导会图片。

指导会时间:

6月10日 13时30分

指导会地址:

南岗区颐园街2号华融饭店七层

报名方式:

扫描添加小编微信,留言:高考志愿即可。



本报爱心送考车辆已达1300余台

驾驶员们制定路线、提前踩点、祝考生“一举夺魁”……

本报讯(记者 黄晏君 文/摄)新晚报2023爱心送考活动持续升温,加入爱心送考的车辆已经达到1300余台。目前,各公司车队联络人员正紧张对接协调,对接完毕的驾驶员迅速进入角色忙碌起来。

大众雷锋车队驾驶员潘春明此次对接的考生是3年前他曾经接送参加中考的一名考生,也是一名烈士的孙女。潘春明对记者表示:“如今她要参加高考了,我们大众雷锋车队继续陪她一路前行。”

4日7时许,龙江旅游雷锋七大队队长宣彦俊带领队员陈国栋、庞海宝从香坊区融创城集合驱车前往15公里外的道里区清河湾小区,与考生宋咏洁及家长见面,共同制定行车路线和备选路线。3名的哥还将一束鲜花送给考生,祝他“一举夺魁”!宋咏洁说:“谢谢新晚报和送考的叔叔们,我长大后也要成为像你们一样有爱心的人。”

此次,方正爱心车队驾驶员孟凡兵对接的考生王永菲家住松南乡红星村姚家屯,考点在方正一中,单程距离10公里,孟凡兵需要连续两天接送这个女孩子。4日下午,孟凡兵对记者表示:“我已经与考生和家长订好了,保证每天按时免费接送孩子,圆满完成新晚报送考护考任务。”

新晚报爱心送考活动正火爆进行中,目前还有部分车辆可以预定,有需要订车的考生和家长可抓紧时间预定。

**爱心送考车队联系方式**

飞达实业三公司:常海生 88990875
15604806758

龙江旅游公司雷锋车队:金彦伟 15636158855

大众交通运输有限责任公司:王奇 18804630407

燎原的士党员服务队:李春辉 18946114110

方正爱心车队:李红成 15946021045

@考生及家长 这份餐饮提示收好

本报讯(记者 李佳琪)中高考正值初夏,气温升高,食物易于滋生细菌,发生食物中毒的风险也随之增加。对此,哈市市场监管局提醒,家长及考生不要忽略考试期间饮食安全,考生饮食最重要的就是避免发生食物中毒或肠道疾病。

考生尽量不要在路边露天摊点就餐,不到无证和食品安全状况差的餐馆用餐,同时,尽量减少在外就餐和点外卖的频次。考试期间,饮食应做到“三要两避免”。一是食材要新鲜,选择新鲜的食材,现吃现做,尽量不食用剩饭剩菜;二是饮食要清淡,烹调以清淡为主,少用油炸、煎烤等方式;三是蔬果要卫生,生食的蔬果食用前要用流水反复清洗干净,如发生局部变质、

腐烂等问题不要食用;四是避免尝鲜,尽量避免尝试以前未吃过的食物,以免引起突发的食物过敏;五是避免生冷食物,不喝生水和散装冷饮,不食用生冷食物和来源不明的食物。

考试期间,考生大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,所以饮食方面应当保障充足的营养和均衡规律的膳食,以保证考生的身体和大脑处于良好状态,饮食应注意以下几点:

1.考试期间不能减少主食。以谷类、薯类为主的主食是碳水化合物的重要来源,是身体尤其是大脑最直接的能源来源。每日可适当变化主食类型,粗细搭配,色彩搭配,以增强食欲。

2.要保证优质蛋白质的足量摄入。每日1个鸡蛋,1-2杯牛奶或其他奶制品;适量的肉类,鱼和鸡为首选,其次是牛、羊和猪肉;豆制品作为饮食补充,坚果每日适量摄入即可。同时,在饮食中适当增加富含碘、铁、钙以及富含人体必需氨基酸的食物,如海鱼、菌类等。

3.每日要摄入新鲜的蔬菜和水果,蔬菜以深绿色为主,辅以彩色蔬菜,如西兰花、番茄和菠菜等;水果以当季水果为主,适当丰富品种。需注意果汁和干果不能代替新鲜水果。

4.夏季容易出汗,每天饮水量要充足,且以白开水为最佳。补水要及时,少量多次,避免一次性饮用过量造成身体不适。

高考考场周边这些区域可停车

本报讯(郝树行 记者 孙莹)2023年高考将于6月7日至9日举行,由于恰逢工作日,送考车流与上班流等叠加,考场周边通行压力及停车需求有所增大。对此,哈尔滨市公安交警支队在考场周边充分挖掘停车资源,开辟临时停车场地,并发布送考车辆考场周边停车指南,为广大考生家长提供便利。同时提示广

大考生家长,在考场周边停车,要服从交警指挥,在临时停车区域要单排顺向停放车辆,切勿过度占用学校门前空间。高考期间出行,要尽量避开送考时段和考场,确需途经考场周边道路时,要做到遵交规、降车速、勿鸣笛,为考生创造宁静舒心的考试环境。



扫码看
停车点位