



九区中考考生总成绩位次表公布

580分至520分人数较为密集

本报讯(记者 杨荣 纪天伟)昨天,哈尔滨市2024年市区报考高中考生总成绩位次表公布,哈尔滨市今年九区中考考生总成绩位次表总人数为43255人,比去年42109人增多1146人。

据悉,2024年哈市市区报考高中考生总成绩位次表中,585.5分及以上的100人;580分及以上667人;570分及以上4204人;560分及以上8831人;550分及以上12743人;540分及以上15751

人;500分及以上的23301人,分段在580分至520分之间的人数比较密集,竞争相对激烈,0.5分段并列人数大多在百人以上。

中考总成绩位次表由分段、段内人数、累计人数3部分组成,

分段包括中考成绩、学业考试成绩、体育考试成绩、“理化生实验操作”考试成绩、政策性加分;段内人数是指此分段相同分人数;累计人数是指此分段以上总人数(含此分段人数)。

扫码查
位次表

中考第一次志愿填报周六开始

看你的排名
可以冲哪所
省重点高中

本报讯(记者 张巍)哈市中考排位出炉,7月13日至14日11时将迎来第一次志愿填报,要报考省重点中学的考生,可以结合学校历年录取位次和市排名进行报考。

记者从市教育局获悉,2024年省市区重点高中总计划招生17630人,比去年增加620人。其中省重点高中计划招生9740人(含国际班1085人及省实验中学全省招生的海军青少年航校班35人);市重点高中计划招生7890人(含国际班50人)。

考生报考时不仅要关注各省重点中学统招批次的录取,也要关注在配额批次录取的可能性。另外,随着新高考来临,考生在选择学校时要考虑有多元化选择的学校,学校的师资情况也是报考中要考虑的重要因素。

哈市各省重点中学报考指导位次(仅供参考)

●哈一中●

统招240人,市排名5200名左右的考生可报;配额360人。道外校区统招96人,市排名6200名左右的考生可报;配额144人。中德国际课程实验班100人,道里校区上课(不限语种);中日国际课程班100人,道外校区上课(招收英语考生)。

●哈三中●

南岗校区统招180人,市排名200名左右考生可报,配额270人。群力校区一批统招268人,市排名2000名左右考生可报,配额402;二批统招164,市排名4000名左右的考生可报,配额246。北美国际课程125人,A-Level国际课程班60人。

●哈六中●

统招304人,市排名2400名左右的考生可报,配额456人。俄语班招生120人,其中俄语高级班招

70人,招俄语考生;俄语零起点班招50人,招英语考生,俄语班招生不参与配额。中俄国际课程项目125人(不限语种)。

●哈九中●

江南校区统招344人,市排名1500名以前的考生可报,配额516人。松北校区一批统招40人,市排名3900左右可报,配额60人;松北校区二批统招160人,市排名4500名左右的考生可报,配额240人。中德国际课程实验班100人,A-Level国际课程班70人,在哈九中松北校区上课。

●哈师大附中●

统招264人,市排名800名左右的考生可报,配额396人。中俄国际课程项目100人(不限语种)。

●省实验中学●

统招292人,市排名2800名左右的考生可报,配额438人。

A-Level课程班100人(招收英语考生),中德国际课程实验班100人(不限语种),另海军航空实验班35人,(全省招生)。

●哈二十四中●

统招252人,市排名9000名前的非平房区考生可报,平房区市排名13000名前的考生可报,配额378人。统招生含平房区外其他区90人。OSSD国际课程项目105人(招收英语考生)。

●阿城一中●

统招356人,市排名7500名左右可报,配额534人,配额生含阿城区外其他区267人。

●双城兆麟中学●

统招458人,市排名8000名左右可报,配额人数为642人。俄语高级班30人,招俄语考生,不参与配额。配额生含双城区外其他区96人。

暑期加强孩子近视防控 专家教你这样做

□本报记者 刘菊

暑假近视防控是重点。哈医大四院院视光门诊主任姚春艳介绍,每到长假,接诊的孩子普遍都有近视加重的情况,但也有防控方法得当、度数控制得好的孩子,有的人涨得很少甚至没变。为引导儿童青少年暑假期间科学用眼、规律作息、主动防控近视,结合全国综合防控儿童青少年近视宣讲团发布的《2024年暑假多场景近视防控二十问答》,姚春艳分享健康用眼指南。

要让孩子“目”浴阳光

增加远视储备

“保护视力,应建议孩子多到户外享受阳光,进行长时间的大户外活动。我接诊过一些度数控制较好的孩子,大部分都是家长经常带孩子出门活动。”姚春艳告诉记者,北方冬季寒冷,夏季日照相对充足、天气温暖,适合青少年适当进行户外体育锻炼。

姚春艳提醒,孩子是有远视储备的,远视储备对预防近视有重要意义,6岁的孩子应有至少75度的远视储备,如果低于75度,便可诊断为临床前期,其在小学阶段极易发展为近视。0-6岁是儿童视力发育的关键期,户外运动对没有近视的孩子来说是可以留住远视储备甚至有所增加,对于已经近视的儿童青少年也可以助力控制近视发展。

户外活动有“讲究”。姚春艳建议,户外活动可间歇进行,可以增加户外活动频次。建议每天户外阳光下活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。

不建议用室内运动去替代户外活动,户外活动的关键是“户外”,对于婴幼儿来说,家长应主动带孩子到户外沐浴阳光。

夏季天气炎热,户外活动要注意避暑防晒,建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行,打球、集体游戏、慢跑、散步等都是很好的选择。即使阴天,户外的光照强度也比室内大,因此阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

除了使用电子产品

这些行为也要注意

姚春艳介绍,不单是电子产品会伤害孩子的视力,室内光线不足、不良姿势等都应避免。

与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛伤害相对较小。但阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,也会造成眼疲劳。学习、阅读要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间应越短。

姚春艳提醒,6岁以前是不可以写字的,因为孩子骨骼发育不完全,握不住笔,写字时只能抓笔尖,手就会遮挡住字,孩子只能歪头写字,从而影响视力。此外,青少年学习时,要保证正确坐姿。写字姿势是“3个1”,即手离笔尖一寸远,眼睛离书本一尺远,胸离书桌一拳远。不要趴着、歪着、躺着看书,也不建议在行走的交通工具上看书。



孩子学习时要有良好光照,光照不合理会对孩子眼睛带来不良影响。家长应将书桌放在室内采光较好的位置,白天学习时,充分利用自然光进行照明,避免光线直射在桌面上。晚上学习时,除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,减少室内明暗差,使桌面光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方。

暑假在家要适度观看电子产品。保证“20—20—20”法则,即看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上。每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。电子屏幕建议越大、分辨率越高越好,建议使用顺序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。

观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米,视线微微向下,电脑屏幕中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右。

定期检查视力

学会科学护眼

当产生眼干、眼涩等眼部不适时,可通过闭目休息、远眺、正确做眼保健操等方式,缓解视疲劳。保持合适的室内温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干燥和疲劳的有效方法之一。建议中小学生在暑期自觉坚持每天上下午各做一次眼保健操。

生活中,要保证青少年有充足、规律的休息,幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。炎热夏季不仅要做到充足补水,也要保证合理的膳食结构,瓜果蔬菜、鱼、蛋、奶等优质蛋白,胡萝卜、蓝莓等有益视觉健康的食物都应摄入。

日常要定期到正规医院眼科、视光门诊检查视力。家长可以给孩子建立屈光档案。

本报请50名读者
免费看电影

本报讯(记者 申志远)为答谢广大读者,《新晚报》联合哈尔滨工人文化宫电影城,特推出“我为群众办实事”周末职工免费专场公益电影活动,请50名读者7月13日9时观看电影《绝地战警:生死与共》。

影片《绝地战警:生死与共》是威尔·史密斯与马丁·劳伦斯再度合作的大片,围绕麦克·劳瑞和马库斯·伯纳特两位主角展开。他们为了挽回已故警长康拉德·霍华德的声誉,踏上了一段充满危险与挑战的旅程。

咋参与

- 第1步:扫码,根据提示完成“冰城+”客户端下载。
 - 第2步:下载完成后打开“冰城+”,点击主页上方的头像图标“我的”。
 - 第3步:点击“抽奖记录”。
 - 第4步:选择本次活动主题,按照提示进行抽奖并填写领奖信息(中奖者需填写姓名与联系电话)。
 - 第5步:凭工会会员卡或身份证登记后即可取票。一个证件只能兑换一张电影票。
- 观影时间:7月13日9时
观影地址:工人文化宫电影城(南岗区中山路248号)
电话:82651892

我为群众办实事 请您来参与