



你的青春高考 我的温暖守护

平度一中近千名考生留守学校最后冲刺 老师们昼夜陪伴保驾护航

明天，岛城4.7万考生将走上高考考场，为梦想奋力一搏。此时此刻，大多数考生已离校归家，正在父母无微不至的关怀下，为高考做最后的准备。而平度一中的高三同学们却有些不一样。

同学们的家大多在离学校和考点较远的地方，因此在高三的最后一周，他们选择继续留在学校。父母不在身边，老师就成为孩子们最坚强、也是最可靠的“依靠”。课间耐心的答疑、一日三餐的陪伴、甚至深夜查寝帮失眠学生调适心理……学生只要有需要，高三年级22名班主任、88名任课老师永远在身边，为他们“减压赋能”。老师温暖的守护，只为让学生准备充分、自信满满地走进考场，考取理想的大学，迈向山高水阔的未来。

留守校园 近千考生一“战”到底

每年的高考季，平度一中都是媒体关注的焦点。这所学校曾是青岛最大考点，最高峰时，曾派出104个考场。新高考落地后，这一数字开始下降。今年，平度一中共有74个考场，其规模在全市依然数一数二。

平度一中的特别，不仅仅在于它庞大的考点规模。高考倒计时两天，当市区大多数高中上完高三“最后一课”，学生拖着行李返家的时候，在平度一中，998名高三学子仍在教室里争分夺秒地复习。因为许多学生的家不在平度市区，为了方便这些学生复习备考，高考前最后一周，高三所有老师继续陪伴学生留在校园一“战”到底。今年，该校近千名高三学生中，三分之二选择在高考前最后一周住在学校，其他不住校的学生，也将在学校自习室“奋战”到考前最后一夜。

从5月20日开始，平度一中高三学生就正式进入“高考态”。高三级部统一安排学科老师值班、统一调整静悟期间的作息时间，开启“静悟+打靶考核+讲评”的模式。学生每天提前写好“静悟日计划”，老师进行批阅、指导、展示，给其他同学在计划制定、疑难点思考等方面提供参照。各班在教室前设置答疑桌，静悟期间老师随时守候，为学生提供“零距离”的疏导和解疑。

每到课间，所有任课教师都到教室前进行知识答疑或心理调适交流，对于无法及时解答的问题，同学们还可以写在答疑卡上，老师解答后再发给学生。“典型问题粘贴到文化墙上供同学们相互学习。同时倡导同学们心理压力过大时，相互交流、相互提问、相互倾诉，释放压力，调适情绪，没有疑问的同学则到操场进行安全的体育锻炼。”高三级部主任孙丽梅介绍，备考期间心理老师随时在校，定期开展心理拓展活动让考生们放松身心。

暖心老师 “白加黑”高质量陪伴

夜幕降临，教学楼20多间教室亮起了灯。每一盏灯下，都上演着高三考生手握星辉执笔为剑的励志大片，都映照出高三老师无怨无悔辛勤付出的动人身影。在高考最后“冲刺”的日子里，平度一中的高三学生收获了来自老师的“最长情告白”。

临近高考，睡眠质量成为老师们



傍晚时分，平度一中老师陪伴学生复习、为考生答疑解惑。



平度一中老师随时为学生答疑解惑。

最关注的问题之一。“学校今年有22个毕业班，其中一个是艺术班。高考前老师们全程陪伴，宿舍每层楼都安排了两名老师，每天中午、晚上，老师都会提前进入宿舍和学生交流，督促学生及时休息。”孙丽梅给记者列了一张考前高三老师的“日程表”：老师们在清晨5时40分前进入宿舍楼，提醒学生不早起，保证足够的休息；晚上10时学生下晚自习，大约半小时后学生入睡，而老师们要在深夜11时30分查寝，及时发现失眠学生，为其做好心理调适。

因为放心不下学生，腿部受伤的高三数学教师张富强不曾请过一天假；高血压严重的班主任兼物理教师任波成一直坚持陪伴在学生身边；临近退休的老教师王晓梅永远是班里第一个到和最后一个走的人……在平度一中，老师们用无微不至的关怀和爱岗敬业、无私奉献的精神诠释“爱生如子”，他们和学生相处融洽，是学生心中的“避风港湾”，也是家长口中的良师益友。

“李海燕老师特别注重做学生的思想工作，对班里的每件事都高度‘上心’；矫海玲老师虽然从高三接班，也是第一次当班主任，但她快速进入状态，很快赢得学生和家长们的信任；高天琳老师作为新教师第一次送高三考

生，她勤勉肯干，收获学生、家长认可；王旭玲老师作为全校唯一的艺术老师兼班主任，昼夜陪伴给艺术生‘加餐’，家长都非常感动。”孙丽梅说，老师们希望用高质量的陪伴，引领学生顺利走完考前“最后一里路”。

“后勤管家” 管好学生衣食住行

如今，送考已经成为高考期间的一道风景线。平度一中从5月中旬开始做送考的相关准备：考前一个月为高三学生制作激励横幅；大屏滚动播放高一、高二级部对高三考生的高考寄语；校长针对高三最后一个月的备考发表国旗下励志演讲；校领导每天巡视高三教学楼，观察学生状态，并到餐厅和学生一起用餐，交流考前准备，到宿舍查看学生的休息情况。学校还为每名高三考生免费定制了一件寓意“高考必胜”的祝福T恤。

“高考前我们是

要求学生尽量不改变生活习惯，住宿和走读跟以前完全一样。不在平度一中考点考试的学生，学校将统一安排车辆接送。”孙丽梅告诉记者，今年平度一中考生按照选科组合的不同，被分到平度市的四个考点参加考试，学校为在平度九中、山东省华侨中学和平度经济开发区高中考点的考生安排了9辆大巴车，每辆车上都有校领导、班主任和学科老师跟车，每个考点都有带队领导和带队教师，随时帮助学生解决问题。

高考期间，该校998名高考生中，除了三分之二的住校生统一住校、自习、用餐、乘车外，还有部分走读生跟车但不在学校晚休，基本都是“集体行动”。乘坐校车外出考试的考生只需携带高考必带物品，回校后再进行复习和备考。

让考生睡得好，也要吃得香。高考期间，平度一中食堂根据学生就餐的不同时段精心准备了“高考营养餐”。冬瓜炖肋排、红烧肉丁、土豆炖鸡翅、黄瓜木耳胡萝卜肉片、绿豆汤……从6月5日早餐开始，6天“高考食谱”荤素搭配讲究美味营养，从菜色选择到营养搭配再到安全要求堪称严苛。班主任全程陪餐和休息查寝，保证学生的用餐和休息。

据悉，今年平度一中考点共有考务人员316人，此外还有高三全体老师110人，为保障学生高考做好充足准备。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 董真 于娜



平度一中为高三考生开展心理赋能减压活动。