



市教育考试中心提醒：

高考录取期间，这些事项要注意

□记者 田秀忠

本报讯 高考录取工作牵动着考生和家长的心。高考录取期间，考生需要了解并注意哪些关键环节或信息？7月15日，市教育考试中心提醒考生和家长要注意这些事项。

了解录取日程安排。录取期间，考生和家长须了解所填相对应的各批次志愿填报录取时间安排（可登录阳光高考信息平台网站：<https://gaokao.chsi.com.cn/z/gkbfmslq/lqjg.jsp>），及时查询录取情况。如有疑问，可通过正规渠道与有关高校及招考机构沟通。

在规定时间内完成征集志愿填报。根据教育部和所在省市有关规定，为进一步提高考生志愿满足率，对每个批次未完成招生计划的都将全部采取公开征集志愿的办法补充生源，未被录取且符合条件的考生可以填报征集志

愿。各批次征集志愿填报、录取在下一批次录取开始前进行。具体时间会通过省教育考试院（或指定）网站发布，请考生及时关注信息或直接咨询省教育考试院、市教育考试中心。

保管好自己的账号和密码。考生应注意保管好自己填报志愿时的账号及密码，防止丢失或泄露。如果被别有用心的人从微信朋友圈或其他社交平台获取，可能会被利用进而实施诈骗。

保持电话畅通。录取期间，招生院校或招考机构可能会因录取事宜与考生联系。考生在没有查到确切的录取结果之前，一定要保持电话畅通。

谨防招生诈骗。每年招生录取期间，都会有一些骗子冒充高校录取人员或招考机构人员实施诈骗。特别提醒考生及家长，招生录取工作是严肃的，公开透明的，所有录取工作都无需通过中介机构或中间人。考生和家长应多

了解招生政策和规章制度，要有“分数够了，谁也不用找；分数不够，找谁都没用”的基本认知，谨防上当受骗。

了解录取相关信息发布的官方渠道。录取期间的信息，考生和家长应通过阳光高考信息平台官网、官方微信公众号，所在省委教育工委、省教育厅官网、官方微信公众号，省教育厅官方微博，省教育考试院官网、官方微信公众号等途径了解。录取信息还可以通过高校官网或者微信公众号进行查询。

甄别录取通知书的真假。多年拼搏换来金榜题名，实属大喜之事。收到录取通知书后，考生可通过以下方法甄别真假：查录取信息，核实自己被录取的院校名称、批次及专业；查学校信息，确认学校是否有学历教育资格以及今年是否在河南省招生；查通知书内容，签字、盖章一个都不能

少；查邮寄信息，了解录取通知书的邮寄轨迹。

关注录取通知书的状态。高校一般会在录取结束后的一周左右向新生寄发录取通知书。若考生在省级招生考试机构或高校官方网站上查询到了录取结果，一直没有收到录取通知书，可及时联系录取高校公布的招生咨询电话查询情况。

未录取前最好不远行。录取过程中，可能需联系考生本人，如有时需要考生提供体检补检信息或提供相关材料等。若考生外出，联系不畅，可能会影响录取。因此，建议考生未得到正式的录取结果前，先不要远行。

注意保护个人录取信息。许多考生收到录取通知书后，喜欢发到微信朋友圈等社交平台“晒一晒”。“晒”的同时，要注意抹去姓名、考号、身份证号等重要信息，以免泄露。

本周六，《落凡尘》带你与织女之子一起冒险

□记者 王建党

本报讯 经典传说改编，星宿首登银幕。人神相伴，一路惊险重重。小记者们，每周一期的观影福利又来了。本周六（7月20日），平顶山日报社小记者团将联合星美国际影城推出影片《落凡尘》，小记者们不要错过哦。

二十八星宿蕴含星辰之力，可毁天灭地。奈何掌管星宿的织女因贪恋凡尘，导致星宿出逃，酿下祸端。多年后，织女之子金风为母下界，与人间少女小凡结伴收服星宿。人神相伴，一路惊险重重，小凡身世之谜、织女罪案真相也逐渐浮出水面……



影片海报 电影院供图

观影时间：7月20日上午10点。观影地点：星美国际影城迪信通店、名门天街店、蓝湾新城店、万家店、百合金山店、金三角店（报名时任选其一）。

温馨提示：“一元观影”活动为小记者福利，不接受非小记者报名，报名成功后“鹰城小记者”微信公众号将公布名单。观影当天，家长带着小记者自行前往观影地点，找影院工作人员签到即可。影院工作人员提醒，请小记者按照报名的观影时间、地点去观影，不要迟到或延期。

大家如果想要了解更多活动信息，请关注“鹰城小记者”微信公众号。

舞龙舞狮、太极拳……大学生走进福利院展示体育文化魅力

□记者 田秀忠

本报讯 为弘扬中华体育文化，丰富福利院儿童的精神文化生活，7月10日，平顶山学院体育学院“三下乡”社会实践团成员来到市社会福利院，为孩子们献上精彩的传统体育项目展演，与小朋友们现场互动交流，让他们近距离感受中华体育文化的魅力。

实践团的成员们先后表演了舞龙舞狮、太极拳、八段锦等，小朋友们看得津津有味，不断响起欢快热烈的掌声。在互动教学环节，志愿者教孩子们简单的舞龙舞狮、柔力球、彩带龙等项目动作。孩子们热情高涨，纷纷参与其中，亲身体验传统体育项目的魅力和乐趣。

习作园地

夸夸我们班

矿工路小学三(5)班 潘耀航

我们班有64名同学，女孩们聪明可爱，男孩们坚强有力，语文老师知识渊博，数学老师雷厉风行。我们这些人凑在一起，就构成了团结友爱的集体——矿工路小学三(5)班。

一次运动会开幕式，我们踏着整齐有序的步伐往前走，同学们目光坚定，口号声更是声震四野，赢得了大家阵阵掌声。队列站好后，我们高兴得

一蹦三尺高，并不仅仅是因为获得了大家的掌声，还为我们的团结开心。

还有一次上体育课，一名同学忽然哭了。我们赶忙过去问他怎么了，他说自己不小心摔倒了，屁股很疼。大家赶紧把他扶起来，让他在一边休息。确定他没事后，我们才一起玩游戏去了。

上周，我们班参加了学校举办的

书法比赛，经过大家不懈努力，终于再创佳绩，荣获学校书法大赛全体一等奖。听到校长公布这个结果后，我们开心地像小兔子一样活蹦乱跳，大家都在心里暗暗发誓，一定要继续努力，让我们班越来越好！

这就是我们的三(5)班。希望我的班级百尺竿头，更进一步！

(指导老师：张晓黎)

为爸爸妈妈炒菜

五条路教育集团行知校区四(3)班 马一珊

每天都是爸爸妈妈为我准备好饭菜，看着他们那么辛苦，我也想学点厨艺，那就炒个土豆丝吧。

首先，我准备了一个新鲜的土豆，把土豆洗净后削皮。然后，我用刀把土豆切成细细的丝。

接下来，我把葱切成小段，把蒜切

成薄片备用。在平底锅里放上适量的食用油，加热后放入葱姜蒜炒香，这样可以增加土豆丝的香味。

待锅中的葱姜蒜散发出香味后，我把切好的土豆丝放进锅中翻炒。炒的时候要不停地翻动，让土豆丝受热均匀，炒至略微变色即可。

最后，我加入适量的盐和少许调料，继续翻炒几分钟。这样，一盘美味的炒土豆丝就完成了！

我品尝了一口，味道鲜美。我相信，只要继续学习和不断尝试，不久的将来，我会做出更多美味的菜肴。

(指导老师：林璐瑶)



不妨在工作间隙打个盹儿

美国NASA从1995年开始，针对宇航员在太空中睡眠时间会缩短30分钟至2.5小时的问题，积极开展了名为“NASA Naps”的午睡研究，以最大限度补救宇航员因为睡眠不足而出现执行任务障碍的严重问题。研究结果显示，白天平均假寐26分钟的宇航员，认知能力提高了34%，注意力提高了54%。

因此，如果前一晚的睡眠质量不太好，或者睡眠时长不够，累积了“睡眠债务”，不妨在中午或工作间隙打个盹儿，既能有效消除困意、缓解疲劳、补充精力，又能小小地偿还一下“债务”，减少隐性疲劳的累积。

如果“负债”实在太多，那就是时候考虑休个年假或在工作日提前上床睡觉。(本报记者 田秀忠 整理)