

名师和专家做客大同日报社新媒体直播间

为高考考生及家长答疑解惑

本报讯（记者 田雁）2023年高考进入倒计时，在考生们的最后冲刺阶段，如何掌握考试技巧争取提分？有哪些有效的放松与自信心训练？5月28日上午，来自大同一中、大同市家庭教育协会的名师和专家做客大同日报社新媒体直播间，就最后复习阶段的备考要点、答题技巧、注意事项及心理调适等问题，为高三学生和家长答疑解惑。直播活动持续了3个多小时，有8000余人观看。

“请问老师，在做理综生物部分时，遇见文字量特别大的情境题以及遗传题该如何应对？”“非常想让孩子在高考时正常发挥甚至超常发挥，有没有什么好方法？”……昨日11时许，大同日报抖音号直播间依然有些热闹，不少学生和家长向直播现场的老师、专家提问。12时过后，仍有学生、家长不断进入直播间，询问直播回放的观看方法。

参与现场直播的大同一中高三年级

副主任、实验班班主任闫宁表示，老师们讲的都是各学科的难点和高考的重点，往往也是不少学生的“痛点”。在目前相对自主的学习氛围中观看和学习，能够帮助学生解决各学科的“绊脚石”，事半功倍。闫宁建议，当下学生们应尽量释放焦虑，自主安排好学习时间和学习进程，找准“增长点”，发挥自主学习的作用，一定能解决遗留问题，提高学业层次，在考场上发挥出应有的实力，考入理

想的大学，实现心中的梦想。

大考临近，很多家长比考生更加紧张、焦虑。市家庭教育协会会长邱吉莲建议，家长最关键的是要谨记保持平常心，才能当好辅助，帮助考生缓解焦虑。

邱吉莲还带领学生进行了高考意向训练，引导考生选取历年考试中发挥最好的一次，进行细致入微的回顾和情感体验，让大脑建立一个愉悦的连接，帮助缓解心理压力，以利在考场上正常发挥。

欣赏长城美景 了解长城文化

乌大张地区500余人长城脚下徒步走



扭起秧歌来助兴

陈杰 摄

本报讯（记者 陈杰）5月28日，2023年大同古长城户外运动线路徒步大赛开赛，来自乌大张地区的500余名徒步爱好者从左云威鲁堡段出发，伴着欢快的音乐拥抱自然，享受运动乐趣，欣赏长城美景，了解长城文化。

此次比赛由市体育局、大同大学、市文旅局、左云县政府、新荣区政府、市体育总会主办，旨在唤起人们对长城的关注与保护，同时以“体育+”的方式助力乡村振兴。

比赛分为半程徒步和全程徒步，半程为12公里的左云威鲁堡—黑土口—保安堡线路，全程为22公里的左云威鲁堡—黑

土口—保安堡—新荣区助马堡线路。参赛者既有耄耋老者，也有在校小学生，大家在长城一号旅游公路上开始了徒步比拼。

参赛者刘丕松表示，在行走过程中能打开感性审美的能力，用长城美景洗涤心灵的同时，感受到长城赋予人们的家国情怀。55岁的张先生参加了沿途设置的长城知识问答，他说，“大同现存几个朝代的长城”“长城官方马市一年开设几次”等问题，让人深感需要加强对长城知识的了解。

在专门设立的农产品销售摊位上，参赛者踊跃购买了当地村民销售的野菜、苦荞茶等农产品，以实际行动助力乡村振兴。

我市住房公积金新政效果显现

4月公积金提取笔数和金额环比双增

本报讯（记者 邱东芳）今年4月1日起，我市调整住房公积金提取和贷款政策，其中租房提取住房公积金额度提高、次数增多，购买商品住房增加阶段性提取政策，吸引了广大住房公积金缴存职工享受这一政策红利。5月26日，记者从市住房公积金管理中心了解到，4月我市租房、购房提取公积金笔数和金额均环比增加，最高增加幅度超200%。

据介绍，我市住房公积金提取政策调整后，许多缴存职工根据各自的需求，纷纷办理住房公积金提取业务。统计数据显示，公积金新政实行的第一个月，租房提取住房公积金笔数、金额较3月分别增加49.05%和34.96%；购房提取住房公积金笔数、金额较3月分别增加201.1%和201.72%。

该中心有关负责人介绍说，4月1日起，我市对租房提取住房公积金政策进行了调整：一是提高租房提取额度，由原政策

规定“每年每户提取总额不超过2万元”调整为“每年每户提取总额不超过2.6万元”；二是增加租房提取次数，由原政策规定“每年可提取一次”调整为“每月可提取一次”；三是提高多子女家庭租房提取额度，对生育二孩及以上的家庭，符合租房提取条件的，每年每户提取总额在2.6万元的基础上上浮50%，即每年每户提取总额不超过3.9万元。

同时，对购买商品住房的，从4月1日起至2023年12月31日阶段性调整提取政策。一是全款购买商品住房提取，由原政策规定“缴存职工本人及配偶提取，同一套房屋可提取一次，提取总额不超过房屋总价”调整为“缴存职工本人及配偶提取，同一套房屋可提取两次，提取总额不超过房屋总价”。二是贷款购买商品住房提取，缴存职工及配偶在我市贷款购买商品住房的，在发放贷款前可申请提取住房公积金一次，提取总额不超过房屋总价。

公积金助力安居梦

新政策倾情惠民生

我市公开招聘250名特岗教师

涉及广灵浑源灵丘天镇阳高5县

本报讯（记者 田雁）记者日前从市教育局获悉，今年我省将公开招聘2520名特岗教师，其中中央特岗计划1520名、省特岗计划1000名，涉及全省59个县区，我市广灵、浑源、灵丘、天镇、阳高5县共有招聘名额250个。

凡符合招聘岗位要求，年龄不超过30周岁（1992年7月1日及之后出生），退役军人年龄放宽到35周岁，且具有相应教师资格证书的全日制普通高校本科及以上学历毕业生或全日制高等师范教育类专业专科毕业生，均须通过山西特岗教师招聘报名系统（网址：<https://tgjs.shxedc.com>）报名。网上提交报名申请的时间为6月1日9时

至6月5日18时，应聘人员可在6月2日至6日登录报名系统查询资格初审结果，通过资格审查后可在6月15日至17日登录报名系统下载并打印准考证。

招聘采用笔试+面试的方式，笔试时间为6月18日上午9:00—11:00。省教育厅计划于6月30日在报名系统公布具备面试资格人员名单。

据了解，参加过“大学生志愿服务西部计划”“三支一扶计划”、有从教经历的志愿者，参加过半年以上实习支教的师范院校毕业生，在校大学生士兵退役复学毕业生，全日制硕士及以上毕业研究生，同等条件下优先聘用。

■广告

买农夫山泉 购上魏都惠



大同日报传媒集团旗下魏都惠购微店平台携手农夫山泉，为新老订户，开启限时活动：
农夫山泉饮用天然水12L装，售价22元/桶，2桶起送，步梯3层以上每桶加1元搬运费。上门自提18元/桶。

平城区内免费送水上门，
请扫描二维码进店选购。

咨询热线：0352-2503915