

西安今天降水持续

本报讯(记者 陶颖)6月18日,西安主城区以小雨转阴天为主,受降水影响,高温天气有所缓解。记者从西安市气象台获悉,6月19日凌晨至上午西安有较明显降水天气,雨量分布不均,局地短时雨强较大,量级以小到中雨为主,偏西地区局地大雨,6月19日下午至夜间有分散性小雨或阵雨;6月20日至6月24日以多云天气为主,南部地区多分散性阵雨或雷阵雨。

具体预报:6月19日:小到中雨转阴天,偏西地区局地大雨,22~26℃;6月20日:阴天间多云,南部地区有小雨或阵雨,23~30℃;6月21日:多云,19~32℃;6月22日:晴天间多云,21~33℃;6月23日:晴天转多云,23~35℃;6月24日:多云转阴天,24~35℃。

西安共享单车上新“小粉”

本报讯(记者 朱娜娜)“呀,这个粉色的自行车好可爱,太喜欢了。”6月18日,在西安市碑林区太乙路,刚刚下班的刘琪和朋友被停在路边的一辆粉色共享单车吸引,两人不禁掏出手机拍照。从6月17日起,有市民发现了西安共享单车上新了“小粉”。

随后,记者在西安和平门地铁站找到了一辆“小粉”。该单车通体粉色,极具辨识度;车座采用银色防晒材质,车把处设置手机支架,方便市民骑行时导航,在车把左侧处配备变速装置,向下拧动可切换1、2、3档位,旁边还贴着“数字越小越省力”的粉色标签。记者扫码了解到,这款“小粉”哈啰单车收费标准为20分钟1.5元。

“小粉”单车一经出现便收获大量好评,多名市民表示其颜值超高,可爱的外观让人眼前一亮。

让非遗可感可学

本报讯(记者 葛兰)“同学们,揉面的时候要注意力度均匀,这样才能让面团更加细腻。”向荣巷小学面塑社团的老师一边耐心地讲解,一边熟练地示范着。孩子们瞪大眼睛,专注地看着老师的手,随后纷纷动手尝试。近日,记者从西安市新城区教育局了解到,新城区多所学校将非遗巧妙融入社团活动,让学生们在实践中感受传统文化的魅力。

记者了解到,每周三课后服务时段,向荣巷小学面塑社团活动室内,便被热闹的氛围所包围。在老师的带领下,一件件创意作品在孩子们手中诞生。

励耘小学南狮社团以广泛普及和培养兴趣为目标,打破常规,实行体育、音乐双师教学,一次社团课为两节课时间,以保证学习效果。在体育老师的指导下,孩子们练习基础动作。“我喜欢舞狮,感觉特别酷!而且还能学到很多知识。”一名同学满脸自豪地说。

在新城区的这些学校里,孩子们在沉浸式实践中,不仅学会了非遗技艺,更增加了文化自信。

2025年西安市中考将于6月21日至23日举行 考前一天下午进行英语听力试听

本报讯(记者 张彦刚)2025年西安市初中学业水平考试将于6月21日至23日举行。6月18日,西安市教育考试中心向考生发布考前提醒:开考15分钟后迟到考生不得进入考点(其中英语学科8:20以后不得进入考场),终考前30分钟后方能交卷出场。

考生拿到准考证后,需认真阅读准考证上的“考试须知”,提前熟悉交通路线、考点环境和考场位置,于考前一天下午,进行英语听力试听。

考生在进入考场前,须先自行检查,将违规物品妥善存放。不得佩戴手表、戒指、耳环、项链

等饰物,避免穿着有金属饰物的服饰。考生进入考场后对号入座,并将准考证放在课桌左上角以备查验。

考生领到答题卡后,要认真检查答题卡的印刷质量,如发现字迹模糊、行列歪斜、正反面印刷方向倒置、缺印等现象,应立即举手报告。检查无误后,使用0.5毫米黑色墨水签字笔在规定的栏目内填写姓名及准考证号。

监考员贴好条形码后,考生要认真核对条形码上的姓名、准考证号是否与自己填写的相同,如有错误立即报告。领到答题卡和试卷后,在规定时间内、规定

位置处填写姓名、准考证号,填涂与试卷上对应的试卷类型(A、B)信息点。填写、填涂错误者责任自负;漏填、错填或字迹不清的答题卡为无效卡;故意错填、错涂涉嫌违纪作弊的,查实后按照《国家教育考试违规处理办法》严肃处理。

所有试题必须在答题卡上规定的位置作答,书写在答题卡规定区域以外以及试卷、草稿纸上的答案无效。第一部分(选择题)信息点使用2B铅笔填涂(语文不分第一、第二部分,全部按照非选择题答题要求作答),第二部分(非选择题)使用0.5毫米黑色墨

水签字笔在各题对应的答题位置内作答(作图题可先使用铅笔绘图,确定后,再使用0.5毫米黑色墨水签字笔描写清楚)。使用规定以外的笔作答而影响评卷识别的,责任自负。

保持答题卡卡面整洁,不得折叠、污染、穿孔或撕破等。不准在答题卡上作任何标记,不准更改题号。考试结束,考生必须立即起立,停止答题,将试卷、答题卡按页码顺序整理好,依次退场,不准带走试卷、答题卡和草稿纸。交卷出场后不得再进场续考、不得在考场附近逗留或交谈。

以稳定心态迎接中考



随着2025年中考的临近,考生和家长不免有些紧张。如何科学化解压力,以最佳状态冲刺备考?记者采访了多位往届考生家长、毕业班的老师及资深心理专家,让他们提供一些参考和帮助。

老师:保持自信心和平常心

西安高新区第八初级中学九年级部长王梦阳,有着连续两年毕业班的教学经历。她的建议是:调整认知,合理看待考试。

“中考是检验初中学习成果的一次重要机会。”王梦阳说,同学们可以提前写下考后心愿,如学一项技能、读一本好书、和朋友

出游等,让这份期待缓解当前焦虑。同学们对于中考,需持有“莫问收获,但问耕耘”的心态,全力以赴。

同时,给大脑编写“必胜程序”是一种积极的心理暗示,是提高信心最有效的方式之一。相信自己的知识储备和历练,一定可以在考试中发挥出最佳水平。同时她强调,“不打疲劳仗,过于紧张焦虑,反而可能让大脑‘卡壳’。各科复习回归基础,利用好错题集,检查考试所需物品,保证7—8小时睡眠,不熬夜,远离手机。在中考赛道上,心态占有重要地位,保持自信心和平常心。”

家长:陪孩子从容走过这段旅程

往届考生家长王子涵的妈妈分享说,中考前,她每天固定留

出半小时和孩子聊聊学校里的一些趣事,用轻松的话题缓解孩子的紧张情绪。同时,她也参考其他同学妈妈的做法,准备专属“能量补给包”,把励志便笺、喜欢的零食藏进孩子书包。

2024届考生家长赵女士分享说,中考前一段时间,她会定期带孩子进行“沉浸式放松”,比如周末带孩子骑行、爬山或陪孩子听听音乐,让孩子的大脑从题海中抽离。她说:“家长情绪的稳定对孩子非常重要。考前家长一定要先稳定好自己的情绪,陪孩子从容走过这段重要旅程。”

心理专家:做心态掌舵人

国家二级心理咨询师、陕西心荟心理咨询有限公司总经理李红丽认为,中考临近,考生和家长产生紧张、焦虑的情绪是

正常的。

考生和家长要知道,此刻所面临的考验并非不可跨越,关键在于心态的调整与路径的选择。要聚焦可控因素,像学习计划、复习进度、心态调整等,增强掌控感。识别并接纳压力,适度压力是动力,过度才需管理。每天用1-10分评估压力水平,了解波动规律。

学会减压技巧,每天保证20-30分钟运动,分泌“快乐激素”。建立积极自我对话,挑战消极念头,用积极陈述替代,如“我已努力准备,有能力应对”。

需要提醒家长,要调整自己对孩子的期望,关注孩子努力的过程,让他们明白中考不是终点。父母要减少过度关注和唠叨,信任孩子,同时鼓励孩子参加一些社交活动,适度放松是重要的减压阀。

本报记者 成东丽

“阿姨帮”志愿者为高龄独居老人送菜上门

6月18日8时,西安市机床厂家属院,80岁的赵女士手机突然响起,女儿发来消息:“妈,菜给您订好了,待会儿志愿者送来。”

9时,惠民北坊社区“阿姨帮”志愿者辛竹娟提着打包好的蔬菜,轻轻敲响赵女士的家门:“阿姨,这是您女儿订的菜,西红柿四个、青菜一把、西葫芦两个,还有面条和馒头,您看看新鲜不?”赵女士接过袋子,笑容满面地说:“社区服务真贴心,我女儿在外地也能‘照顾’到我,多亏了你们。”

这样的暖心服务,如今在惠民北坊社区持续了20多天。针对高龄、独居老人“买菜难”问题,该社区党总支联合“治理合伙人”“菜篮子”生鲜超市和“阿姨帮”志愿者服务队,于5月下旬开通“红色菜篮子”助老专线。老人只需一个电话,或由子女微信下单,新鲜蔬菜就由志愿者精准配送到家。

“年纪大了,出门不方便,现在

志愿者直接送菜上门,省心多了!”西城摩尔小区的李女士感慨道。她的女儿在社区微信群看到这项服务后,经常远程下单,志愿者便会义务配送。

这条助老专线背后,是社区、超市和志愿者的高效协作。每天清晨,超市工作人员按订单分拣打包;5名志愿者按网格划分,负责配送。该社区党总支副书记潘璐介绍:“我们建立了快速响应机制,老人订单优先处理,确保及时送达。”

辛竹娟是“阿姨帮”的骨干成员,她告诉记者:“服务队共有19名志愿者,其中5人专职助老送菜。有些老人不会用手机,我们就帮他们电话订购,或定期上门询问需求。”这5名志愿者平均每周送菜约5次,通常超市配好菜后联系他们取货配送,有时老人也会直接来电,志愿者再协调超市备货。

除了送菜,志愿者们还主动帮



志愿者给老人送菜。

老人代扔垃圾、代取快递。社区通过宣传栏、微信群分享暖心故事,鼓励更多居民加入志愿服务,让“红色菜篮子”不仅解决吃饭问题,更传递邻里温情。

当天中午,赵女士炒了一盘西红柿鸡蛋,拍照发给女儿,并

说:“今天的菜特别新鲜,你放心。”这条助老专线,让更多老人的餐桌暖意融融。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 冯冠如



扫码看视频