

填报高考志愿需花钱请“高参”吗

高考成绩出炉后,考生们将开始填报志愿了。面对招生专业目录中众多的批次、院校和院校专业组,大部分考生和家长难免挑花眼;如果不报提前批是不是亏了?“一分都不浪费”才算报得好吗?怎样避免滑档和退档?花钱请“高参”有没有必要?上了大学以后是否可以随意转专业?针对这些热点问题,我们特意邀请专业人士为大家答疑解惑。

问题1 不报提前批亏不亏?

提前批让考生多了一种选择

国际关系学院招生办公室主任 刘海明

在全国各地的录取模式中,有叫“提前批”的,也有叫“零批次”的,但不管叫什么名字,都具有共同的特点:第一,独立于其他批次,录取优先于其他批次;第二,若该批次未被录取,不会影响后续各批次录取;第三,如果该批次被录取,不再进入下一批次投档,也不会再被下一批次录取;第四,该批次不是独立的一类学校或专业,有多个类别,大都是国家为照顾某一行业或领域人才的培养需要,给予其优先选择录取学生的权利。

提前批不报亏不亏?这要结合考生个人的实际情况来判断,包括学校的办学定位和目标是否符合自己的目标、学校未来的就业领域和方向是否符合自己的职业理想等。虽然提前批让考生多了一种选择,然而一旦被录取,后面的志愿就不可能再录取了。所以,考生在填报的时候一定要考虑周全。

问题2 报志愿“一分都不浪费”才算好吗?

卡分录取虽幸运却有隐忧

北京科技大学招生就业处处长 吕朝伟

近些年来,阳光高考政策深入人心,各项流程不断优化,信息数据公开透明,高考志愿填报已经变得越来越“有据可依、有料可查”,比以前轻松了许多。但是每年都有考生家庭对分数很“执着”,填志愿时一分都不想“浪费”,持这种想法到底好不好?

首先,平行志愿录取模式保护了高分考生,减少了滑档。另一方面,近年来每年各省都会公布高校投档线和一分一段,考生家长可以很轻松查询到目标高校往年的最低分和录取位次,对照比较后,再根据自己当年的分数和位次去选学校、选专业。

第二,参考往年录取位次排名填报志愿相对更为精准。每年高考成绩的分值跟试卷难易等因素有关,不同年份的本科批次线或者同一所院校的投档线相差10分、20分都有可能。而且,由于高考人数不同,同分考生的数量也不同,少的100多人,多的三四百人。所以考生在填报志愿选大学专业的时候,参考位次排名更加靠谱。但要提醒的是,看位次填报志愿更适用于目标定位在国内“双一流”高校的考,甚至越靠前的院校看排名越精准,普通本科院校的生源范围更加宽一些,还是应该更多参考分数。

第三,不建议把最低分作为选学校的主要依据。越来越多的考生家庭知晓通过排名填报志愿更加准确,但有部分人又过于看重最低分和排名,他们以往年投档分数或者最低分排名作为选大学的最主要标准,将分数高低和大学档次直接挂钩,恨不得卡分录取。此外,不少家长受互联网、志愿填报机构影响较大,认为上了“好”的或者“热门”的大学才有面子。所以,考生还是应该客观理性看待高校的投档线排名,尤其是今年改革省份选考科目和专业组设置变化较大,更不应该简单粗暴地根据往年投档线来选学校。

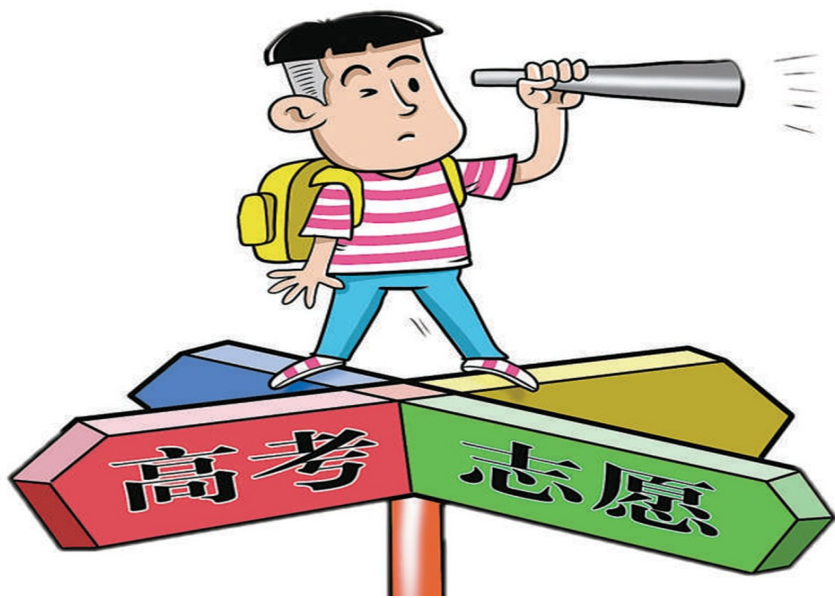
第四,“一分不浪费”的心态不可取。一方面,以最低分被大学录取的确是一种幸运,但如果一个考生的分数正好在投档线边缘,一旦被提档后,考生的专业选择空间就很小了,很可能就去不了想去的专业或者直接被调剂。在此需要强调的是,专业本身没有好坏之分,考生应更多地客理解解专业之后,遵循自己的意向和兴趣去做出合理选择。如果连一分都不想浪费,那就得接受目标院校(专业组)的所有专业。

问题3 如何避免滑档和退档?

明晰投档规则慎重考虑专业调剂

华北电力大学招生办公室 马文君 任华

近年来,高考改革的省份越来越多,到2025年,全国除新疆和西藏外,将有29个省(市、自治区)实施高考改革。高考改革除了



不再区分文理科,考生志愿填报模式也改为“院校专业组”和“专业(类)+院校”两种模式。如何科学合理地做好志愿填报,有效避免滑档或退档,我们建议从以下两个方面着手:

第一,重视专业志愿填报。以院校专业组为例,每个院校专业组内一般设置6个专业志愿和一个“是否服从专业组内调剂”选项。考生需要在所填报的院校专业组中选择6个专业(类)作为专业志愿。高校在录取时依据考生填报的专业志愿进行专业录取。当考生填报的6个专业志愿均无法满足时,若考生选择“服从专业组内调剂”,则被调剂到该专业组内还有计划余额或尚未录满的专业。若考生不服从调剂,则高校被迫退档。由于平行志愿的投档规则为一次投档,考生若被退档,即便分数达到后续志愿的投档线,

也没有再次投档的机会。考生需参加该批次的征集志愿或下一批次的志愿填报。因此,选择服从专业调剂非常重要,建议考生、家长慎重考虑。同时,在填报专业志愿时,也可根据“冲、稳、保”的原则,在相应院校专业组内选择1至2个分数略低且考生愿意报考的专业(类),通过科学填报,最大程度避免被调剂。

第二,关注高校招生章程。各高校每年都会发布当年度本科招生章程。章程中会明确相关专业(类)在外语语种、体检要求、单科成绩等方面的要求和限制。考生需根据自身情况,结合招生章程中的相关规定,理性选择填报。

高考志愿填报对每一位考生都意义重大。不同的招生批次、招生类型都有不同的填报规则和报考策略,考生及家长应早了

解相关政策要求,做好分析研判,最终实现被理想的大学和专业录取。

问题4 花钱请“高参”指导报志愿有没有必要?

关注五大要素可自行科学填报

高考志愿填报指导老师 姚剑锋

随着高考成绩的公布,很多家长苦于对志愿填报规则以及学校、专业不了解,希望通过机构指导孩子完成填报。

平心而论,高考志愿填报没有想象中那么复杂,家长和考生只要关注学校、专业、城市、就业和兴趣这五大要素,就可以科学地进行填报。不过,这五个要素虽然没有先后顺序,但却相互制约,考生和家长要根据家庭的实际情况和孩子的高考成绩寻找这五个要素的平衡点,单纯考虑一个要素或者一个要素占绝对比率都是不科学的。

报志愿如何排序组合?普通批次应按照一个学校、一个专业组、几个专业志愿填报,这样的志愿填报设置需要考生务必填写“服从调剂”,避免滑档。如果一个组内的专业有至少一个实在无法接受的专业,建议这个组不要选报。每个学校、每个专业组志愿之间要形成名次排位梯度。录取时,提前批次的顺序志愿,遵循的是志愿优先原则,一般会给两个志愿选择,第二个志愿被录取的几率不高。普通批次遵循分数优先的原则,考生想被哪个学校、哪个专业优先录取到,就将其放在前面。家长和考生在填报时一定要看清批次,尤其特殊类型招生的批次,每个省市标列不同,前一批次被录取,后一批次就无法再被录取了。如果本科批次结束考生没有被录取,虽然还会有征集志愿阶段,但一般这个阶段的学校和专业就都不是太理想了。

目前,社会机构提供的填报服务鱼龙混杂,指导老师水平参差不齐,以往每年都有因为机构老师失误造成考生重大遗憾。所以,如果家长和考生希望寻求社会机构的帮助,务必要谨慎考虑,科学决策。

本报综合消息

儿童健康第三大“危机” 脊柱侧弯

根据相关部门的统计,我国中小学生对脊柱侧弯发生率为1%至3%,侧弯人数已超500万,并以每年30万左右的速度递增,成为继肥胖、近视之后影响我国儿童健康的第三大“危机”。

脊柱侧弯的成因多种多样

据杭州上城区笕桥街道社区卫生服务中心体检中心主任陈苏兰介绍,脊柱侧弯是一种常见的脊柱疾病,主要影响儿童和青少年。该病症表现为脊柱不正常的侧向弯曲,不仅影响体态,还可能引发一系列健康问题,包括背痛、呼吸困难甚至心脏问题。在上述校区,这些患病学生大多处于青春期,这一时期孩子的快速生长和发育本应得到更多关注,以免潜在的健康问题影响他们的未来。

陈苏兰指出,脊柱侧弯的成因多种多样,包括遗传因素、不良坐姿、不恰当的书包携带方式以及缺乏足够的体育锻炼等。随着智能手机和平板电脑使用的普及,越来越多的儿童和青少年长时间保持不良坐姿,这无疑加剧了脊柱侧弯的发病率。

不少体坛名将患有“同款病”

近年来,脊柱弯曲异常已成为危害儿童青少年健康的重要问题。“虽然脊柱侧弯发病率不低,但其对生活、运动的影响程度,主要是看侧弯的程度。”浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任医师王跃主任医师表示,“侧弯在20度以内的人群,基本对日常生活不太有影响,除了双肩不等高等外观轻度异常,并不引起功能障碍。”

“特发性侧弯在青少年中的发病率约为3%,这是不容忽视的!”王跃教授表示,特发性脊柱侧弯常发生在10至20岁的人群中,且女孩常见,男女发病率约为1比4。此前泳坛名将张雨霏就被媒体公开报道患有脊柱侧弯。此前在训练中,中国游泳队教练崔登荣发现她的泳姿有问题——正确的蝶泳,身体两侧要完全对称。张雨

霏下水后,胳膊,肩膀,一前一后,一浅一深,就诊后发现是脊柱侧弯所造成的。

不仅是张雨霏,像“飞人”博尔特也患有脊柱侧弯,NBA球员麦迪同样患有脊柱侧弯。王跃主任医师表示,对于普通人运动来说,轻度的脊柱侧弯肯定不会有太大的影响,但对于竞技体育选手,要去国际比赛的运动员来说,脊柱侧弯可能是会给他们造成一定困扰。

如何判断孩子患有脊柱侧弯

王跃教授表示,孩子的脊柱出现问题不容易被发现,但有一些简单的方法可以帮助家长初步判断孩子是否可能患有脊柱侧弯的情况。

1. 观察站姿

看孩子站直时,肩膀是不是一样高,脊柱是不是直的。如果肩膀不一样高,或者脊柱看起来有些弯曲,那可能就要留意了。

2. 检查背部皮肤

轻轻摸摸孩子的背部,特别是脊柱那块。如果发现皮肤纹路像两条不平行的线,那可能是脊柱出了点问题。

3. 肩膀和肩胛骨

观察一下孩子的肩膀,如果一边比另一边高,那可能是脊柱的问题。还有,肩胛骨如果一边更突出,也要警惕。

4. 腰部和臀部

看看孩子的腰部是不是对称的,臀部是不是平衡的。如果腰部或臀部看起来不对称,比如一边的线条更明显或者臀部有点倾斜,那可能是脊柱问题的信号。

5. 腿和脚

检查一下孩子的腿是不是一样长,脚是不是放得很正。如果腿不一样长,或者脚放得不正(比如有点内八字),那可能是脊柱问题的信号。

6. 手和手臂

还要注意孩子的手和手臂。如果双手和双臂看起来不一样高,或者胸部两边不对称,那可能是脊柱有问题的表现。

王跃教授提醒,如果发现孩子有上面这些情况,最好带他去医院做个专业的检查。医生会通过一些检查来确诊。上述这些方法只是帮助家长发现可能的问题,不能作为最终的诊断。同时,家长也要关注孩子的坐姿、站姿和走路姿势,帮助他们养成良好的习惯,减少脊柱问题的风险。

青少年在家如何科学锻炼

发现孩子脊柱侧弯了该如何锻炼呢?北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌介绍,青少年脊柱侧弯可以在家这样锻炼:

1. 伸展运动

■**仰卧抬腿:**仰卧在平坦的地面上,将双腿抬至胸部,双手可以轻轻扶住膝盖,保持这个姿势约30秒,然后慢慢放下双腿。这个动作可以帮助拉伸脊柱和腰部肌肉。

■**站立侧弯:**站立时,将双臂伸直向上,然后向一侧倾斜,感受脊柱的伸展,再换另一侧进行倾斜。每侧倾斜保持约20秒,重复2~3次。

2. 核心肌群锻炼

■**平板支撑:**采取俯卧姿势,双肘弯曲支撑在地面上,双脚踩地,身体离开地面,使腰背部、臀部、腿部保持在一条直线上。保持呼吸均匀,持续15~30秒,然后休息片刻再重复。

■**桥式运动:**仰卧在地面上,双脚踩地,将臀部抬起,使身体呈一条直线。保持这个姿势约10秒,然后慢慢放下臀部。重复3~4次。

3. 脊柱活动性锻炼

■**脊柱屈伸:**坐在椅子上,先向前弯曲脊柱数秒,然后慢慢向后仰,使脊柱充分伸展。重复5~6次。

4. 游泳(如条件允许)

游泳是一种很好的全身运动方式,对于脊柱侧弯患者而言,选择仰泳和蝶泳等姿势可以有效加强背部肌肉,维持脊柱的稳定性,可以在户外或合适的室内泳池进行。

本报综合消息