



新闻热线 87777777

「心系寻常百姓 可读可用可亲」

# 宁波晚报



扫码关注  
宁波晚报视频号



扫码关注  
宁波晚报公众号

今天 阴到多云有阵雨 20℃-26℃  
明天 多云,局部阵雨 20℃-27℃

2026年5月15日 星期五  
丙午年三月廿九

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

第11272期 今日16版

## 宁波市城区 普通高中招生计划发布

5月14日,宁波市教育局、宁波市发展和改革委员会联合发布通知,下达2026年宁波市城区普通高中招生计划。通知指出,招生计划遵循“培育特色、多样发展、创新模式、提高质量”发展策略,合理配置高中教育资源,坚持普职教育协调发展,充分满足初中毕业生接受高中教育的需求,确保2026年初中毕业生全部升入高中段学校。通知强调,各区(县、市)、各学校要进一步规范招生行为。学校在招生过程中,未经计划下达部门审核同意,不得随意调整招生计划,严禁擅自扩大班额、超计划和变更计划招生等各种招生行为。



扫码了解  
各校招生计划

记者 樊莹



距离高考不到一个月,备考压力也随之萦绕在高三学子心头。近日,宁波多所学校分别推出纸飞机寄心事、户外烧烤解压、学弟学妹暖心送祝福等一系列温暖又治愈的活动,为高三学子卸下备考紧绷感。



学生们折纸飞机。



大小朋友互动。



学生们化身“烧烤能手”。

### 宁波多所学校“花式减压” 为高三学子舒缓备考心情

#### 1 纸飞机寄心事

5月12日午后,秦河中学高三(8)班迎来了一段特别的课前时光。正值高三最后一场模拟考的前一天,班主任站上讲台,抛开备考节奏,和同学们畅谈青春与远方。

每位同学都领到一张信纸,落笔写下心仪的目标大学、藏在心底的烦恼,或是自我鼓励的话语。随后,同学们将信纸折成纸飞机,随着一道道弧线划过,纸飞机散落在课桌、窗台之间。

“现在,捡起你身边的那一架纸飞机。”班主

任又说,“你可以用自己的话,去温暖另一个和你并肩的人。”

孩子们愣了一下,弯腰去捡。有人展开纸飞机,看到上面写着一个熟悉的名字——原来朝夕相处的同桌,心里藏着这样的期待;有人读到一句“希望我们都考上理想的大学”,嘴角不自觉地上扬;还有人发现纸上写的是“最近有点烦,不知道该跟谁说”。

按照老师的指引,同学们捡起身边的纸飞机,阅读同学的心事,以文字温柔回应、互相慰藉。

#### 2 “烤”走压力

为帮助高三学子舒缓备考心态,近日,北仑中学组织全体高三师生走进东钱湖景区,开展“释放自我 从容逐梦”主题烧烤拓展活动。

袅袅炊烟中,平日里伏案苦读的学生化身“烧烤能手”,围在烤架前忙碌不停——撒料、翻烤,空气中弥漫着食物的诱人香气,大家脸上也挂满了笑容。正如一位参与活动的同学所说:“今天的烧烤,就像是我们的青春缩影,有火辣的挑战,也有甜蜜的收获。”

活动当天还发生暖心一幕,高三(4)班全体同学,将烤好的第一串美食送给语文老师林燕娜,以花式献串的方式感谢恩师。

#### 3 “最强后援团”来了

滨海教育集团则上演一场温情满满的考前应援活动。滨海新城实验学校的小学低年级段学生化身“最强后援团”,为宁波滨海国际合作学校高三学长送上专属祝福。

学弟学妹们精心编排了文艺节目,同时以“一对一”结对形式,给学长们送上手写祝福卡片、鲜花与暖心小礼物。一字一句皆是真诚,让高三学子深切感受到,追梦路上从不是孤身前行。

记者 万建刚  
通讯员 陈涵容 吴碧燕 吴依佳