

调整良好心态 考出理想成绩

双考 临近,这些考试服务指南也许对你有帮助

记者 董英晓

6月是栀子花开的季节,也是成千上万莘莘学子过独木桥的季节。然而,高考、中考不仅仅是考生个人的事了,这已经成为全社会关注的热点。记者从市教育局获悉,今年我市参加高考、中考人数略多于往年,高考时间是6月7日至8日,中考是6月11日至12日。本报罗列了一些给家长和考生们的备考建议、减压方法、考前注意事项及饮食安排,希望能给考生一些参考。在此,我们也祝愿考生能考出好成绩。

饮食宜清淡

双考 不仅是学习的战斗,也是身体的战斗。目前学生的任务就是好好复习,家长会做点好吃的给孩子调理,但不能一味进补。专家建议,合理的饮食搭配才是最佳的选择,应尽量清淡,不吃油腻食品。除此之外,考生吃饭时吃七八分饱就可以了,切勿过饱、过撑,使更多的血液进入消化系统,影响大脑的血液供应。这样容易使人犯困,影响考试发挥。

近两年,陪考家长明显减少,但对于饮食,家长们却丝毫不敢大意,一部分家长在考试期间会为孩子送上自做饭菜。对于这一现象,记者也咨询了教育部门以及相关学校老师,他们均表示,这种行为不提倡。他们建议还是按照以往,让学生在食堂就餐,其实在考试期间,菜谱搭配方面学校也会做出相应的调整。当然这个也要根据考生的需求,如果考生觉得家长送的饭菜合胃口,家长也应尽可能满足。

试试三种减压方法

面对考试,压力山大 的不仅有考生,还有家长。减压应该从家长做起。考试前夕,选择恰当时机带着孩子去户外走一走,既放松心情,也让孩子对即将来临的考试有正确的态度。家庭气氛要保持常态,不要过分关心,体贴也不能过分,要正确引导孩子无论成功与否,这都不是一时之举,切不可询问“你紧张吗?睡得好吗?”之类的话。这样实际上会挑动孩子心中的不安。

有些家长在考试前担心孩子考不好,整天愁眉苦脸很少说话。其实,孩子一看就知道父母紧张、害怕,而这种情绪或多或少会传染给孩子。

考试前夕,孩子复习都是非常用功的,连续几个小时做题,有时搞得精疲力竭,头昏脑涨,不仅影响心情,也影响复习效率。其实考生在考前也需放下课本,做些轻松愉快的事,比如看一会儿娱乐节目,听听自己喜欢的歌来愉悦心情,还有跳跳绳,打打羽毛球

等,有助于消除疲劳,焕发精力,切不可沉迷于手游。

记者也就如何减压请教了心理学专家,他建议用肌肉放松、自我暗示和焦点转移等减压方法。

肌肉放松减压法就是找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。每天1至2次,每次10分钟。

自我暗示减压法就是在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,对自己说:该复习的我都认真复习了,还怕什么呢?和别的同学比,我花的功夫一点也不少,既然如此,我又何必紧张呢?

焦点转移减压法:有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。处于压力过大的状态时,转移自己的注意力,做一些或想一些愉快的事情有助于心理压力的缓解。

营造轻松环境

几乎每个孩子都会问父母:如果我考不好怎么办?有的家长也许会说:无所谓。有的也会回答:考不好,这辈子就完了。其实这两种回答都不可取。这时家长最好诚恳地与孩子共同面对这个问题:我们尽力,只有这样,将来才不会后悔。

家长也不要问孩子复习得怎么样了,以免增加他们的负担,而是要告诉孩子考场上无论是什么影响到自己答题,都要及时举手向监考老师提出来。

有些考生走出考场会觉得,试卷上忘写名字,或是没涂答题卡等现象,其实,这种现象出现的概率很少,而是出现了幻觉,这与考试压力有关。家长也不必惊慌失措,应该安慰孩子,帮他们尽快恢复,投入下一场考试中去。

提前到达考场

考生应该提前去熟悉下考场环境,看自己在哪幢楼哪间教室哪个座位。

考试当天一定要在开考前20分钟开始进入考场。选择适当的交通工具是非常重要的,往年在考试期间,有考生因遭遇堵车急急赶到考场,虽然没有迟到,但势必影响考试心情。家长与考生应充分估计到交通堵塞等意外情况,适当提前出发,以免耽误考试,也避免因为赶时间而引发交通事故。

参加英语口语考试的考生必须要按规定的操作程序操作,不得擅自用计算机电源开关、网络设备。考试过程中出现故障时,考生如擅自重启计算机重新进入系统继续考试,该科考试成绩可能为零分,请考生千万要注意此事。

寒窗苦读不容易,希望考生一定要自爱、自重,千万不要有侥幸心理,冒险作弊。

天气总体舒适

双考 期间,天气如何也是考生和家长最为关心的事。记者从市气象

局获悉,未来几天西南暖湿气流活跃,为多阵性降水的,气温逐渐回升。7日,阴到多云,局部有阵雨,21至30℃;8日,多云到阴,局部有阵雨或雷雨,23至30℃;11日,晴,19至30℃;12日,阴转多云,20至30℃。

总体来说,气温总体适宜,早晚舒适,午间气温相对较高,再加上湿度较大,体感上会稍感闷热。考生最好能穿清凉吸汗的棉质衣服,并带上雨具。

部门助力 双考

为了确保 双考 顺利进行,也为给考生营造一个安全舒适的考试环境,确保公平公正,实现平安 双考 ,我市也制订了相关措施。

考试期间天气闷热,再加上考生的紧张心理,考生容易出现身体不适现象,因此在各考点开设了医疗站点,市一医还开设考生就诊 紧急通道 ,并指派一辆救护车待命专用,方便考生就医。

为了净化考点周边环境,市综合行政执法局在考前、考中对各个考点进行专项整治,并加强考点附近的违章车辆停放的处置。公安部门为每个考点抽调2名民警驻守,保障考点附近的交通畅通。

电力、电信、供水等部门也做好了相应措施,并备有电力应急抢修车随时调用。市市场监管局等部门就各考点食堂、考生集中住宿的宾馆进行了食品安全检查。



小学生书画赛

2日,由西城街道、太平洋南龙百货主办的第五届书画赛在太平洋南龙百货商场开赛,来自全市200多名小学生参加书法、绘画等项目比赛。 记者 林群心 摄

辉煌40年 永康工业摄影大赛征稿启事

永康是中国五金之都、工业强市,为展示改革开放四十年来我市工业发展辉煌成就,特举办“辉煌40年 永康工业摄影大赛”。

一、主办单位:永康市工业经济联合会、永康市企业联合会、永康市企业家协会。

二、作品主题:反映我市工业企业和相关行业改革开放四十年的发展变化和辉煌成就的摄影作品。

三、征稿时间:2018年即日起至2018年10月31日

四、奖项设置:一等奖1名,奖金5000元;二等奖3名,奖金3000元;三等奖

10名,奖金1000元;优秀奖50名,奖金300元。

五、大赛细则:

1、作品规格:7寸纸质照片,每人限投5幅,组照4-6幅为一组,同时提供电子稿,邮箱:yksqyjxh@163.com。参赛作品只能作亮度、对比度调整,不能改变原始影像。

2、参赛作品背面须注明作者姓名、作品标题、拍摄地点、联系电话。

六、投稿地点:永康市行政中心主楼四楼1428办公室

联系电话:87101141