

交警、志愿者服务点和爱心助考车全力护航 @高考考生 这份服务指南请收好

2023年普通高考即将来临,考生考试前要做什么准备?遇到紧急情况怎么办?考试期间如何调节情绪?在饮食上要注意哪些?出行方面又有哪些保障?针对我市家长和考生关心的一系列问题,记者特意整理了这份高考服务指南,护航莘莘学子的赴考之路。



心理健康辅导讲座



免费接送服务点(资料图)



爱心顺风车免费接送考生(资料图)



免费给考生送水(资料图)

交警:考生遇到难题 可向交警求助

记者从交警部门获悉,6月8日14时30分至15时30分对丽州北路(古丽高中东侧路段)、城南路(丽州中学至永康一中路段)、溪中路(溪中桥至永康一中大门路段)等道路和区域实行交通管制。请非送考车辆提前绕行,所有途经考点周边车辆按照交警指挥通行。

此外,交警部门还将严管机动车违法鸣号等噪声类交通违法行为,6月7日至10日高考期间,途经上述考点及

管制路段的车辆禁止鸣喇叭,噪声较大的车辆请绕行,避开考点及周边道路路线,为考生提供安全安静的复习、考试及休息环境。交警呼吁广大市民错峰出行,尽可能选择公共出行方式,如驾车出行,途经考点周边自觉不按喇叭,切勿违法鸣笛,给考生创造一个安静的应考环境。考试期间将加强面上警力部署,强化指挥调度、路面秩序管理,为全市考生提供安全、畅通、有序的道路

交通环境。

交警提醒广大考生和家长,在考试前了解、熟悉考点所在地位置,并选择合理出行路线,尽量选择主干道通行。最好在考前进行踩点,避免走错考场。开车送考的家长行至考点周边时,要即停即走。如考生遇到交通拥堵、走错考场、忘带准考证等问题,请及时联系就近交警,交警将提供帮助,确保考生尽快到达考场参加考试。

专家:学会自我解压 保持阳光心态

高考临近,不少高三学生出现紧张、焦虑情绪。为了帮助大家调适心理、增强信心,以饱满的学习热情自信从容面对高考,6月1日下午,市教育局主办的《为心赋能,从容面对高考》主题讲座在永康一中举行,由上海体育学院心理学院教授贺岭峰主讲。

讲座中,贺岭峰教授用幽默风趣的语言让学生们了解高考并没有那么可怕,仅是人生的一次重要考试。大家以后还要面对许多大大小小的考试。

另外,贺岭峰教授还通过分享一些亲身经历,引导他们尝试多种方式进行

自我解压,并在高考期间保持积极阳光的心态,确保自己能以自信且平稳的心态来面对高考。

王建立是永康一中一名教学经验丰富的老教师,他为考生总结了高考期间的行动指南。他说:高考临近,我建议各位考生保持原有生活节奏,以平常心应对高考。高考期间要合理安排学习与锻炼时间,保证充足睡眠。考前可以针对自己的薄弱点,有针对性复习,多看看常错题。考场上要放松,保持认真的状态去完成考试。

在王建立看来,除了学生要保持平

常心,家长也要稳住心态。备考倒计时阶段,家长要做情绪稳定的陪考者,可以默默关注孩子的状态,营造有爱、轻松的氛围。王建立说,家长的焦虑情绪也会影响到孩子发挥,应给予孩子适当的空间,助力孩子顺利应考。

此外,市三院为更好服务广大考生,精心组建了由心理医生组成的服务队,为考生们提供24小时线上免费心理健康咨询服务,引导青少年掌握心理调节的方式方法,增强自我调适和保健能力。有需要的考生可以拨打热线电话:13588612320(市府网739320)。

志愿者:每个考点都有爱心接送车

记者了解到,今年全市共设永康一中、永康二中、丽州高级中学、明珠学校、古丽中学、外国语学校、职技校等7个考点。高考期间,高考爱心接送车队再次启动,为全市高考学子免费提供接送服务。

据市慈善总会负责人介绍,市慈善总会爱心顺风车分会和永康电台已连续七年推出高考爱心助考接送公益活动,为高考考生保驾护航。前期,永康电台已在节目中活动进行预热宣传,招募爱心私家车车主,并接受需要用

的高考生报名。有需要的考生可以拨打市慈善总会爱心顺风车热线:13758999633(市府网619633)。

此外,高考爱心接送车队将在各个考点设立免费接送服务站。每个考点每天至少有10辆高考爱心接送车和两位现场服务人员备勤待命。考生若遇突发状况,可直接现场求助。同时,建议广大市民在高考期间绿色出行,遵守交通规则,尽量避开学校路段,给考生提供一个安静、温馨的考试环境。

暖心陪伴永康学子的还有一大批

志愿者。每年高考期间,身穿红马甲的志愿者们都会在各个考点前支起一顶顶帐篷,提前准备好免费饮用水、文具、防暑用品等物资,为广大考生提供后勤保障和公益服务。

届时,带着标识的爱心送考车辆将行驶在永城的大街小巷,成为一道流动的亮丽风景线。校门口的志愿者们将积极维护考场外秩序,为广大考生圆梦护航。因爱相聚,为爱出发。形式多样的爱心助考不仅传递着爱的接力,也彰显了城市温度。

营养师:饮食要保持不变

高考临近,如何给考生合理安排饮食是许多家长关注的问题。瑞倪医院营养师胡玲巧告诉记者,高考期间饮食上最重要的是保持不变,一定要保障食品安全和考生充足的睡眠,而不要让考生乱吃补品。胡玲巧说,每天的总热量不要过高。饮食结构方面基本上还是按照常规的均衡饮食的原则,比如每天一斤蔬菜、半斤水果,可以适当增加绿叶蔬菜。

考试期间,饮食一定要多样化,鱼肉蛋奶、谷类食物、蔬菜、水果都要有。在选择荤菜时,不要选择肥羊、肥牛这样过于油腻的食物。考生可以吃一些去皮的鸡肉、鸭肉或鱼肉以及偏瘦的牛肉、羊肉或猪肉。胡玲巧介绍,在主食方面,如果只吃精粮、细粮可能会引起考生的血糖快速增高。所以,除了白米白面之外,应当给考生增添部分豆类或薯类为代表的粗粮作为主食,来保证考生的血糖维持在正常的水平。

同时,她建议,迎考期间考生要注意调理饮食,以清淡为主,忌食煎炸、烧烤、油腻之物,更忌暴饮暴食,忌过食冷饮。千万注意不要喝太多的水,也不要吃得过饱,七八分饱即可。

融媒记者 吕晓婷 王佳涵

分类广告

求购出售 出租转让
招工求职 遗失声明

高价收购出租二手发电机组 18867169980
电话:13588613758
发电机出租出售
收旧机械 13588608700
厂房出租
东阳市横店镇工业区有2万平方米,不锈钢保温杯企业优先。

18867169980
厂房出租
烈桥正大路二楼1400平方米。电话:13819904247、644247
套房出售
南苑东路一线江景房出售,135平方米,豪华装修。13758986960
房屋出租
双舟线旁边加油站对面,一楼180m²,共5层,有三箱电。
13967939797 沈
声明
东阳市强立建设有限公

司遗失永康市东城街道胡店、成家自然村做污水管网保证金发票二张,发票号码:1550206228、1550206261,金额:13万元,声明作废。

声明
永康芭莎医疗美容门诊部遗失公章一枚,声明作废。

声明
永康市惠梁百货商行遗失财务专用章一枚,声明作废。