

高考零距离

我市为考生开通“绿色通道” 送考车轻微违法 不扣不罚

本报讯(记者 吴艳敏)近日,记者从市交警支队获悉,高考期间,全市交警将全力为参加高考的学子提供交通保障和服务,确保考务车辆和运送考生车辆优先通行,确保考生安全、准时应考。并提前实地对市区各考点周边道路进行一次排查,在各个考点周边设置禁鸣、禁停等临时交通标志,划定交通管制区域,部分道路将实行交通管制。

执勤民警将为“爱心送考”提供好服务,提前一个半小时上岗,确保考试前后各考点门前及通往考点的主干道路畅通。维护高考期间所有考场周围道路交通秩序良好,

重点加强校园周边道路路面管控,加强指挥疏导,严查超速、超车、抢道、乱停乱放、乱鸣喇叭、货车违反禁令标志等重点交通违法行为;同时联合相关部门,对校园周边道路进行综合治理,清理占道摊点,规范车辆停放。

高考期间,我市交警在各个考点之间建立高考“绿色通道”,保障考务车辆和运送考生的车辆优先通行,对考务车辆和运送考生的各类车辆(乘车人须出示准考证)存在有轻微交通违法行为的,一律予以教育放行,不现场处罚、扣车,确保不耽误考务工作和

考生考试;遇有考生或其家属求助的,要求执勤民警迅速给予帮助,不得以任何借口推诿;有紧急情况的,及时调度安排车辆运送考生,必要时派警车护送,确保考生安全、准时应考。

高考期间,漯河交警将在市教育局招生办所在地周边开展流动巡逻,及时清理可能影响运送试卷车辆通行的违章停放的车辆和摊位。提醒广大市民尽可能采取步行、骑自行车、电动车、乘坐公交等“绿色”出行方式,您的爱心,将会极大的助力广大考生安全顺畅参加高考,缓解交通压力。

考生咋吃、咋睡? 过来人支招 均衡饮食 保证睡眠

□本报记者 于文博

高考对于每一个学子来说,都是一场极其重要的“战斗”,如何以充沛的精力和积极的心态打赢这场“战斗”,是每一位家长和考生都关注的问题。6月6日,记者对此进行了采访。

好的身体状态是考生考好试的前提保证,面对高考,家长们怎样做才能保证孩子们的身体状态达到最佳呢?市民王女士就此给家长们分享了她的一些经验,王女士今年40多岁了,她的孩子前年参加了高考,并取得了不错的成绩。王女士告诉记者,家长面对高考,不要太紧张,更不能在这两天给孩子大补特补。高考的两天,家长给孩子做饭,不用刻意做好的,平时吃什么,当天还吃什么,只要好消化,不油腻,均衡饮食就可以。中午时,家长可以让孩子稍微休息一下,保证孩子下午考试时精力充沛,但午休时间不宜太长,半个小时左右就可以了。晚上可以早点上床躺下,听一点舒缓的音乐,平静一下心情,保证睡眠质量。“总体来说,就是保持常态,让孩子能轻松上阵。”王女士说。

高考中,上一科考试的情况可能会对考生的考试情绪造成影响,应该如何调整考试情绪呢?记者为此咨询了漯河实验高中专职心理咨询老师、国家二级心理咨询师姜红英,姜老师建议,考生考完一科以后,不要和别人对答案,避免该科结果影响考试心情。考生出场以后,家长也不要询问孩子的考试情况。“考一科,忘一科,每科考试前,都尽量抱着第一次上考场的心情,以平稳的心态对待每一科考试,如此才能在考试中发挥正常的水平。”姜老师说。

孩子进考场后, 家长该怎么做? 摆正心态 耐心等待

□本报记者 张玲玲

今天,我市众多考生赶考的日子,考生进考场后,家长们该做些什么呢?又有哪些值得注意的事项呢?记者采访了心理咨询师邹冬妮。

在高考期间,家长一定要摆正心态。“不要过分紧张,要正视高考,保持愉悦心情,耐心陪伴和等待孩子。”邹冬妮说,经常有家长在考生上考场前帮孩子拿东西,其实这完全没有必要,“如果家长实在想帮孩子拿,必须要征得孩子的同意。”

“陪考家长与孩子在一起时,一定不要抱怨,比如遇到天气不好、路上堵车等情况时,别抱怨,以免把负面情绪传递给孩子,影响孩子心情。家长一定要坦然面对所发生的一切。”邹冬妮说。

孩子在考场内,考场外坐满了焦急而又耐心等待——在每年高考期间都会出现这一场景。“其实在考生考试期间,家长该干什么就干什么,比如逛街、看书或回家给孩子准备饭菜等,不用一直等在考场外。”邹冬妮说。

面对高考,一些孩子会产生焦虑情绪,怎么办呢?“家长要想办法转移孩子的注意力,比如讲一些生活中发生的有意思的事情、自己当年上学的经历、孩子小时候的成长趣事等,尽快帮孩子放松下来。”邹冬妮说,另外,家长一定要把握好时间,提醒孩子提前上考场,尤其是最后一场考试时,“以为是最后一场考试了,心里就有所放松,也正因此,几乎每年都有考生因为迟到而被堵在考场外,很可惜。”

“绿色护考”启动 有噪音可举报

本报讯(见习记者 陈金旭)6月5日晚,市环境监察支队组织50余名工作人员,分三组分别对源汇区、西城区、郾城区、召陵区、经济技术开发区、市城乡一体化示范区的噪声污染源进行夜间巡查,为高考考生保驾护航。

据了解,巡查组主要对所属区域进行全方位监督检查,尤其加大对建筑施工工地的夜间巡查力度,确定重点监控目标,禁止建筑施工单位夜间(22时至次日6时)施工;高考(6月7日~8日)、中考(6月25日~26日)期间,距考场周边500米范

围内全天禁止建筑施工作业。此次日常巡查从5月27日起到6月26日,为期一个月。市环境监察支队相关工作人员表示,在高考期间,如果市民遇到噪声污染,可以拨打12369环境投诉电话,他们会第一时间赶到现场,及时予以处理。

图片新闻

6月6日下午3点,考生们纷纷来到漯河四高东校区考点认考场。图为考生在查看考场平面图,寻找自己的考场。

本报记者 朱红 摄



张立凯高考记之一

爱心一路跟随 贫困生即将步入考场

□本报记者 齐放 见习记者 刘彩霞

6月6日下午是考生认考场的时间。下午1时,家住郾城区裴城镇大张村的张立凯,安顿好身有残疾的母亲后,收拾了一两件衣物,坐上公交车来到了市区。

下午3点,张立凯来到市区黄河路上的华山美食城内,在我市一家爱心组织的服务场所里,几位爱心志愿者早已经等候在这里。考试这几天,张立凯的食宿将由原来资助他的爱心组织负责。

下午3时10分,张立凯来到漯河五高南校区查看自己的考场。找到考场后,张立凯经过工作人员探测仪扫描和刷指纹认定后顺利进入考场。找到自己的座位,他仔细检查桌椅板凳有没有晃动,便一脸轻松地走出了教室。

“我对明天的考试充满了信心。今晚我一定好好休息,用充沛饱满的精力迎接明天第一场的语文科目考试,给自己和一直关心帮助我的好心人一个满意的答卷。”张立凯微笑着说。2014年,张立凯来到临颍三高借读。在学

校,张立凯认真刻苦,学习成绩优异,在全年级名列前茅。可是,张立凯的命运和生活充满了崎岖和坎坷。

张立凯的父亲在2013年因病去世,家中留下了张立凯和患有残疾的母亲相依为命。母亲因精神和哮喘等疾病,生活基本不能自理。张立凯上学的费用,主要靠社会救助和亲戚邻居的帮助照顾。

沉重的家庭负担让张立凯早早的学会了自强自立,除了上学其余的时间就用来照顾母亲。一到寒暑假,还得打工挣钱补贴家用。

自张立凯上高中后,这家爱心组织得知他的家庭情况后,大家共同出资救助这个困难的家庭。爱心人士们的无私关爱,让张立凯感受到了人间真爱的温暖,更加坚定了用功读书的信念。

“无论高考结果如何,我都会坦然面对。”张立凯说,“在人生的成长道路上,我已经收获了许多。这些关爱和奉献,是一笔巨大的财富。我将来走向社会,也要向爱心人士学习,帮助他人。”



张立凯模拟进考场。 本报记者 齐放 摄