

周日就要高考了,最后的准备工作做好没?

看考场时留心厕所在哪 晚上睡不着也别太紧张



□ 类延花 李多富 记者 李皖婷
周日就要高考了,明天别忘了去考场踩点、熟悉环境哦!星报君再啰唆几句,说说高考期间的准备、饮食、睡眠攻略,希望对考生和家长有所帮助。

准备篇 考前踩点,厕所在哪要搞清楚

明天下午,全省高考考生都要去看考点。需要注意的是,一些考点容易混淆,如一个学校的新老校区,要避免走错;对考点的环境也要熟悉,考场所在的楼层,考场与厕所之间的距离,医务室在什么地方等都要搞清楚,这些细节会在一定程度上影响到考试状态。

此外,考试工具提前几天就要准备齐全。铅笔等文具要到正规超市购买,防止出现因铅笔质量问题导致答题卡无法读取。

饮食篇 考前,别再大鱼大肉地进补了

考前食谱变化不宜太大,不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。营养补充应科学、合理,不宜大补,否则肠胃不一定习惯,反而易导致腹泻、食欲不振。

合理安排餐次和食量,应少食多餐,每餐不宜过饱,食物在肠胃中消化需要大量血液,过饱易引起脑内血液供氧减少,会导致大脑迟钝。晚间加餐时最好喝杯牛奶,吃些面包、鸡蛋,既补充营养,又起到安神作用。

三餐之间可以加吃水果,如西瓜、香蕉等;在饮

料上可选择富含多种维生素、糖类以及矿物质的新鲜水果原汁。由于天热,不要过食冷饮,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。

睡眠篇 睡不着也别紧张 对考试不会有影响

高考期间最好和平时一样,不要睡得太早或太晚。万一激动、紧张得睡不着怎么办?不妨泡个热水澡,舒缓一下紧张的神经和绷紧的肌肉;或者听听平时自己喜欢的曲子,让优美舒缓的音乐带你进入一种愉悦的状态;还可通过数数、深呼吸等帮助入睡。即使睡不好,也没关系,不会对考试有大的影响。

温馨提醒 家长别唠叨,做好“后勤”即可

细节决定成败,有必要再提醒家长一句,天时、地利、人和是需要大家积极地争取的。家长只要默默地做好力所能及的工作,不必过多地提醒和唠叨,以免引起考生的烦躁,加重其心理负担。

考试期间,除了考生个人的因素,一些小的细节需要家长注意:考试用具和所需证件的完备,用餐的注意事项,考场的熟悉,考试线路的顺畅,环境的安静等,都很重要,家长务必做好后勤保障,让考生全神贯注地投入考试。万一遇到突发状况,家长要有相应的应对措施。

50余名考生 将享星报“爱心送考”私人订制 今日起,正式进行“一对一”结对服务



星报讯(记者 鲁龙飞)星报“爱心送考”启动以来,社会反响强烈。截至6月4日下午5时许,星报三种报名方式共接受50余名考生报名。今日起,星报将为考生和爱心车辆进行“一对一”配对。

50余名考生 报名参加星报“爱心送考”

6月2日,星报联合合肥市交警支队以及合肥市运管处正式启动“爱心送考”公益爱心活动以来,截至6月4日下午5时许,已经有50余名考生家长及热心车主主动联系本报,希望参与到活动中来。

蔡先生,家住合钢北二村,孩子考点在滨湖合肥一中,6月7日当天他要上早班,担心孩子睡过头,“希望有爱心司机送一下,让孩子准时到考场”。

王女士是星报忠实读者,今年女儿高考,她也格外关注“爱心送考”信息。她给星报打来电话,希望能够“钦点”一名和瑞出租车公司的哥。“去年,家里亲戚的孩子,就是和瑞出租车公司的司机接送的,不但准时而且服务态度非常好。”王女士称。

据悉,截至6月4日下午,星报“爱心送考”活动报名已经全部结束,通过热线电话、微信和微博的方式,共接受了50余名考生及其家长报名。

今日起 星报将对考生和车辆进行配对

根据车主和考生的报名情况,今日起,星报将开始着手车辆与考生一对一的“配对”工作。除了在接考地点上充分考虑最稳妥的配对外,还要求司机必须提前与考生及家长取得联系,在考试前必须与接考对象见面,以确认接考地点及路线。

据星报负责统筹活动的工作人员说:“我们将力保至少50台爱心送考车,确保为高考学子做好服务。同时,我们也做好了应急预案,一旦有特殊情况,车主不能前往接送考生,我们将立即进行协调,调用备用的车辆。保证考生能够顺利参加考试,是我们工作。”



距2015年高考还有2天加油考生!

你们负责好好考试 我们负责保驾护航

重点路段交警部门 设立护考小分队

今年高考期间,全省交警部门将主动为运送考生车辆提供通行便利服务,保障顺利通行。对接送考生车辆发生的轻微交通违法行为,教育警告后及时放行;对发生交通事故的,迅速出警、快速处理。有条件的地方会在城市主要路口和重点路段设立护考小分队,配备警用摩托车,为遇有道路交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供应急救助服务。 马璐 记者 王涛

高考生可免费乘高新区公交

市场星报、安徽财经网记者从合肥高新区了解到,中高考期间,该区8条公交线路共计85辆公交车将统一系挂绿丝带,考生只需持准考证便可免费乘坐。据悉,这8条公交线路途经长江西路、黄山路、创新大道等多条主干道并对接合肥市公交线路。 记者 沈娟娟

来滨湖新区接送考生 短暂停车不处罚

市场星报、安徽财经网记者从滨湖新区城管部门了解到,高考期间(6月7日、8日两天),来滨湖新区接送考生临时短暂停车的,城管部门将予以提醒告知,不予贴单。免于处罚的车辆仅限于接送高考生车辆,且限于在考点学校围墙外慢车道、人行道20分钟内短暂停放的。 曹杨 记者 宁大龙

包河区高考考点外 将有城管定岗服务

昨日,市场星报、安徽财经网记者从包河区城管局了解到,高考期间,该区合肥一中、合肥二中、合肥七中、合肥三十二中、合工大附中等考场外,将有城管执法人员定岗管理,维护考场周边环境,并为考生提供应急服务。田守锋 毛娟静 叶梦琦 记者 宁大龙

大妈为禁噪远离小区练鼓

近段时间,在省城中山路与上海路交口附近,有一群大妈进行着腰鼓的练习。为了考生有一个良好的休息和备考环境,她们不嫌远,来到这个离小区好几里路的地方练习。现场一位大妈告诉城管队员,虽然有些不方便,但是好在不会扰民,不会影响到考生。 李星星 记者 宁大龙

监督员“蹲点”巡查 确保食品安全

为确保高考期间广大师生饮食安全,连日来,我省各级食药监部门分别成立专项检查组,先后开展餐饮服务环节食品安全专项检查。6月4日,市场星报、安徽财经网记者从获悉,考试期间,监督员将深入考点“蹲点”巡查。 石跃新 记者 王伟伟