



全县各高中校 厉兵秣马迎高考

本报讯(通讯员 江仁彬 记者 范媛媛)高考临近,高三学生都已经进入了最后冲刺阶段。全县各高中校从学习到生活,全方位地做好备考准备,严阵以待,厉兵秣马迎高考。

进入高三以来,全县各高中校着重加强对高考信息的研究,为学生做好高考备考提供指导。为提高课堂教学的有效性,将“三级研备”集体备课制度落到实处,弘扬集体智慧,注重群策群力。各高中校高三年级部集体备课既备教材的分析,明确目标,又备教学的设计,找准重点、难点;既备练习的设计,举一反三,又备知识的积累,迁移运用。通过同伴互助、交流合作有效促进教师专业发展。同时,继续加强与省内各兄弟学校的交流,拓宽新的信息交流平台,考试资源互通,确保准确把握高考方向。

全县各学校还结合实际情况,通过认真分析,积极研究增分策略。在高考的最后冲刺阶段,各学校通过召开考务质量分析会、班主任会、教研组长会等会议,确定今年学校高考奋斗目标,要求全体高三年级教师要深入研究高考规律和动向,认真分析学情,科学备考。县高级中学教务处主任邹向军介绍:“哪些学生的哪些学科还可以增分,怎样增分,每次考试过后,学校都会重点进行分析、研究,努力巩固优势学科,弥补短板学科,想尽办法提高学生成绩。”

县高级中学、县第二中学根据学生实际,采取差异性辅导方法。在对尖子生辅导方面,采取“动态跟踪、主动介入、重在平时、贵在坚持”的辅导原则,把尖子生的培养落到实处。在加强上线生辅导工作方面,为学生提供教师筛选过的练习题训练,并利用课余时间或自习课时间,采取个别谈话或集中辅导形式进行扶短。在对艺术生上线辅导方面,要求教师为学生确定辅导专题,提高补差辅导针对性。

为缓解考生心理压力,不少学校将心理课引入课堂,根据班主任的反馈信息,开展有针对性的心理辅导广播讲座,帮助学生调整状态,增强自信。同时,通过举办心理辅导讲座、出版心理专刊、开展班会活动、组织体育比赛等形式,加强全体学生的心理调适,在高考备考最后阶段引导学生发力冲刺。

县环保局 为中高考按下“静音键”

本报讯(通讯员 杨洋 王静)2019年中高考即将来临,为给广大考生营造一个良好的考试环境,做好高、中考期间环境安全工作,县环保局扎实开展“绿色护考”专项行动,切实加大噪声、烟尘污染源监管力度,为广大学子迎战人生“大考”保驾护航。

该局环境监管执法人员在高考、中考期间,围绕县建城区,以各个考点及考生食宿点为重点加强巡查,对建筑工地及装潢施工作业、冷机加工等施工噪声,浴室、舞厅、茶座及其它产生烟尘及噪声污染源单位及企业生产噪声等加强督查。督查过程中,一方面对县城区内建筑工地、娱乐场所发放禁噪通知,做好宣传工作;另一方面对一些噪声、烟尘扰民,但一时难以整改到位的企、事业或“三产”单位,在考试期间内责令其限产、停产。同时在考试期间,安排专门值班巡查人员,对考点开展不间断巡查,及时发现各类隐患问题,确保环境安全。

另外,该局开通“82332411”举报电话,真诚接待群众来电、来访,对群众反映的噪音违法案件安排执法人员迅速处理,确保全县考生有一个安静的学习、考试和休息环境。

县市场监管局 确保考生“舌尖上的安全”

本报讯(通讯员 施陈贵 记者 杨向东)随着2019年中高考的临近,为切实做好中高考期间食品药品安全保障工作,保证中高考期间考生的饮食用药安全,县市场监管局采取多项措施确保全县中高考期间食品药品安全。

提前介入干预。该局根据中高考期间消费特点,以肉制品、凉菜、保健食品、药品等为重点品种,以中高考考点及周边餐饮服务单位、药店、接待宾馆为重点场所,对全县餐饮服务单位和药品经营企业实行全面检查与监控,严厉打击违法违规行。

加强监督检查。该局重点加强对肉制品、凉菜等食品的监督抽检工作,对在抽检过程中发现存在安全隐患的餐饮服务单位,执法人员现场下达监督意见书,责令其限期整改,由专人负责跟踪,督促其整改到位。

强化宣传引导。为营造人人重视食品药品安全的良好氛围,该局加强与学校、新闻媒体密切配合,充分发挥舆论引导和监督作用,采取多种形式,深入餐饮服务单位、学校食堂、周边药店、市民广场等,宣传相关法律法规和食品药品安全科普知识,提高广大群众的饮食用药安全意识和自我防范能力。

加强应急值守。完善食品安全事故应急预案,中高考期间严格落实24小时值班制度,密切关注食品药品安全动态,强化应急防范,进一步完善食品药品安全事件应急处置制度,确保及时有效应对突发事件。

县城管局 全力整顿考点周边环境

本报讯(通讯员 宋玉成 胡惠瑾 记者 王茜)为了保障我县2019年中高考顺利进行,给广大考生营造安静、和谐的复习应试环境。连日来,县城管局多措并举,确保中高考顺利进行。

该局在全面禁噪的基础上,重点对射阳中学、射阳县第二中学等校园周边的沿街商户进行全天候监管,对使用扩音设备和高音喇叭进行商业宣传的商铺予以警告。采取定点值守和巡逻管控相结合的方式,强化考场周边卫生管控力度,一旦发现流动摊点、占道经营堵路现象,立即劝导、快速疏散。对居民投诉案件做到“举报一起、查处一起、曝光一起”。全面落实“五定”(定人、定时、定点、定岗、定责)勤务管理机制,主动为考生及家长提供交通咨询、停车指引等便民服务,全力做好中、高考期间的保障工作。

截至目前,该局共劝离各类违章301起,发放责令改正通知书95份,先行登记保存作业工具61份,拆除违章户外广告11处,处理电话举报28起,有效地保障了校园周边环境秩序。

高考减压从“心”开始

本报记者 彭岭

高考一天天临近,不少考生感觉到越来越大的压力,由此也出现各种问题。面对高考,很多家长也会表现出一些紧张的心态;不知如何与孩子更好地相处,既怕不经意间的一个言语、一个眼神就给孩子带来不小的心理压力,又怕自己给予孩子太多的自由空间使得孩子过度放松,在最后的时刻出问题。那么,临近高考,作为考生应该如何调节自己的心理,以更好的状态迎接高考的到来呢?作为家长又要如何陪伴孩子顺利度过这段时期呢?

“高考既是知识的考查、能力的考查,更是对考生心理的一次检验。”作为一名有着多年毕业班经验的班主任,射阳中学老师施成兵想告诉我们广大考生,面对高考考场,掌握一些积极自我暗示的技巧,拥有健康的心理状态,会取得意想不到的成功。

要学会强化自信,不管你现在是成绩拔尖,还是跟别人有一定差距,千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎

样,每人都有自己的优势和不足。不管怎样,在高考前夕,对于自己不要过多自我责备,要多看、多想、多忆自己的长处和潜力,激发自信心。很多成绩优秀的同学在高考中失利,他们不是输在知识能力上,而是输在信心上。

要进行自我减压,临考前不要老想着一定要考上那所大学,考上名牌大学。要知道高考只是人生中的一个阶段并不是全部。只要以平常心对待考试,充分发挥自己的水平就是胜利。在迎考复习和高考中,要学会转移情绪,将自己的情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候,听听轻音乐,哼唱小调,或伸伸懒腰,弯弯腰,摇摇脖子,或漫步户外,看着云霞,听听蛙声;或与同学聊聊天,讲讲趣事,幽默幽默。考场上可做做深呼吸,望望窗外。

要坦然面对现实。每个人参加较大的考试都会有一点紧张,怎么办?那就面对现实,坦然面对考场。谁在考试时调整得快,谁就能考得更好。另外,有考生觉得考

前没睡得好会影响第二天的考试,其实不然,考前睡不着是好事,睡不着是常事,要坦然对待。因为紧张,夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好,而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了,我明天精神不好怎么办。十七、八岁,正是人生中身体机能最好的时候,即使一夜失眠,对第二天的考试也影响不大,而影响大的倒是自己先乱了方寸,恐惧害怕。

学会微笑,自信地走进考场。心理学研究表明:人的表情与人的内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的,相互促进的,充满信心使人微笑,微笑使人增强信心。考前与中考微笑,内心就会自然滋生自信的体验。考场遇到同学面带微笑,打打招呼就会相互鼓励,遇到监考老师面带微笑,主动问好,老师也自然向考生问好,这样在不意中就消失了对考场的陌生感、紧张感,获得心理上的安全感。

“高考一头系着我们考生,另一头则



是我们的广大家长。”施老师说,作为家长在孩子临考前一定不要太过焦虑,家长在备考阶段的孩子应该以鼓励为主。让孩子着眼现在,帮助孩子梳理担心的问题,如何通过现有的水平又好又快应对难题。在这个时候,家长更不要去说未来将会怎样,而是要说孩子曾经做过什么,已经取得了哪些进步,现在需要做什么,这样帮助孩子提高心理素质,令孩子也更容易接受。

最后,预祝所有考生金榜题名!

射阳中学誓师动员大会



6月5日上午,江苏省射阳中学2019届高三毕业典礼暨高考出征誓师大会在该校体育馆举行,学校相关负责人及高三年级全体学生参加大会。会议上,该校校长亲自为同学们做考前指导,并激励高三学子勇往直前,争取考得好成绩,奋力踏上人生新征程。图为会议现场。

备考指南

考生家长: 你的平静从容 胜过千言万语

高考将至。考场中,考生们比拼的是实力;考场外,比拼的是心理。北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心主任崔永华提醒,此时考生心理压力很大,家长和教师要想办法给孩子们做好心理“减负”。

崔永华说,考生一定要明白,焦虑是每个人在面临重大事件时的正常反应。考生可以多和同学沟通交流,“你会发现大家都有焦虑的感觉,你也就不会为自己的焦虑感到紧张,同时还会从别人身上学会一些应对焦虑的方法。”“这也是一种社交性‘互助’。考生有紧张、害怕、生气、厌恶或者疑惑等情绪,坦然接受就好,不要压抑自己的情绪,否则反而会增加压力。

考生良好的状态离不开外部环境,特别是家庭环境。崔永华认为,父母的平静从容胜过千言万语。“父母和孩子一样都要有一颗平常心,切记不要围着孩子转。”家长就像平常一样,忙自己的事即可,给孩子营造一个和谐宽容的家庭氛围,让孩子感受到无条件的爱和支持。如果考生非常焦虑,通过自己的努力难以调整,甚至伴有明显的身体不适,如头昏、头紧、头皮发麻、肠胃功能失调、睡眠欠佳和食欲下降等,严重影响学习和生活质量,就要第一时间向专业人士求助,切忌拖延。

来源:北京晚报

考生: 考前聊聊天 轻松上考场

和老师聊方法。面对考试,我们会陷入紧张、恐惧的一个原因就是对于考试情形不了解,会考什么范围、出题形式是什么、重要的知识点是哪个……这些问题,其实可以通过与老师聊天获得信息。向老师请教的过程中,你会对出题规律、解题思路、答题技巧有更加了解,这会让你心里有底,不至于在迷茫中焦虑。

和家人聊想法。不少人的考试压力来自于家庭,尤其是升学考、入职考等涉及个人发展的考试。备考压力的考生其实是背负了父母、亲戚的期望,觉得考砸会给家里丢脸。试着开诚布公说出自己的压力,让家人了解你的情况,不要一个人承担,有时候也许家人并没有把事情看得那么严重,是你自己给自己压力罢了,把想法说出来,大部分家长会给予理解和鼓励的。

和朋友聊困难。与同样在备考的“战友”聊天的一个最大好处就是,你会发现你不是唯一紧张的人。说出自己的担忧、害怕、困难,几乎所有考生都会说自己也面临同样的烦恼。在相互分享经验、心情的过程中,你会慢慢释然。而且,战友间对彼此的鼓励能让让你感受到“不是一个人在战斗”的巨大能量。

和自己聊人生。要减少考试压力,转变对考试的想法很重要。如果把一两次考试看得太重,认为考不好人生就毁了,在这样的状态下,很难理性思考,良好发挥。好好思考这次考试在人生长河中的地位和价值,给人留有后路,给学习留有空间。另外,也要正视自己的情绪,压力让人不舒服,但适当的压力可催生日动力,试着在压力中前行。

来源:人民网



高考日 三餐这样吃

国家级全民健康素养宣讲专家、宁波卫生职业技术学院寿佩勤教授说:“高考期间,考生高度紧张,能量消耗大,必须从低糖、高蛋白及低脂原则出发,安排好考生的饮食营养。”

早餐:寿佩勤建议,如果考生平时不喝牛奶或豆浆,那么考试期间最好不要喝,因为那样有可能会引起肠胃不适,影响考试。豆浆和牛奶要喝温热的,不要在里面加糖,否则容易引起腹胀等不适症状。有的考生喜欢早上起来喝一杯咖啡,这是不可取的,因为咖啡易引起心慌和尿频。考生也可以在早餐时喝一杯鲜榨果汁,但也不宜放糖。不要吃油炸的和奶油蛋糕一类的食品,也不能吃得过咸。

中餐:中餐要提供足够的热量和营养素,多摄入肉类、鸡蛋、豆腐等食品,能为午后学习及考试提供能量及营养储备,同时要防止暴饮暴食,以免加重肠胃负担,吃得过饱可使大脑灵敏度降低,影响复习或者考试发挥。搭配原则:150-200克主食,3-4份菜,荤素搭配,1份汤,水果适量。

寿佩勤说:“午餐要吃得比平时少一些,大概七

八分饱就可以了,否则容易肚子胀。如果考生食欲不好,可在饭前喝一小碗鲜鸡汤,鲜鱼汤或去油的骨头汤等,可以刺激胃液分泌,增加食欲。”另外,用餐一小时后可以喝一瓶酸奶,促进消化。

晚餐:寿佩勤建议,晚餐也要提供足够的热量和营养,搭配原则:100克-150克主食,3-4份菜,荤素搭配,1份汤,水果适量,可以多吃一些木耳或是海带类的食物。家长应注意饮食的色、香、味、形搭配,同时配以开胃菜,以引起考生食欲。另外,睡前最好洗个澡,喝一杯温牛奶或一小碗小米粥、玉米粥,也可在开水中加点醋服用,有利于睡眠。

寿佩勤教授还表示,考前半小时或中途休息时可吃块巧克力,其中富含的蔗糖能增速大脑血流量,从而增加对大脑葡萄糖和氧气的供应。

此外,如果感冒,考生要吃清淡点,可以喝些清粥,同时补充维生素C,增强抵抗力。如果腹泻,考生应以流食为主,少吃油重的食物。女生如果“痛经”,要多吃一些温热、补血、安神的食物,例如银耳羹、红枣、猪肝汤等。

来源:人民网

高考日程

2019 江苏高考具体科目及时间

科目顺序	考试时间
语文	6月7日 9:00-11:30 文科考生考试时间另增30分钟
数学	6月7日 15:00-17:00 理科考生考试时间另增30分钟
外语	6月8日 15:00-17:00
物理/历史	6月9日 9:00-10:40 (两门选测科目同时开考)
化学/生物/政治/地理	6月9日 15:00-16:40 (四门选测科目同时开考)



6月5日,记者从县气象部门获悉,今年高考期间(6月7日至9日)我县以多云天气为主,气温较为舒适,天气总体有利于考生的发挥和休息。

具体预报如下:
周五(6月7日),多云转晴,18/26℃,北风,微风;
周六(6月8日),多云,19/26℃,东南风,微风;
周日(6月9日),多云转晴,18/23℃,东风,微风。

特别提醒:
有关部门、考生及家长请及时关注天气变化,做好应对防范。考试期间,不宜吃生冷食物,以防腹泻,同时需适当添衣,谨防感冒。此外,各考场须保证通风,以防预防呼吸道疾病的发生。