

如何度过高考前最后一周

■本报记者 尹晓玉
距离2023年高考仅剩一周时间,考生应该如何度过?要做好哪些准备?家长又该注意些什么?近日,记者采访了高三年级班主任、优秀学子及有经验的家长,帮助考生用最好的状态迎接高考。

最后一周 考生状态不一

随着考试时间临近,有人觉得自己还有很多知识没有记住,每天晚睡早起,抓紧时间继续学习;有人因模拟考试成绩不理想,每天都有点惊慌失措、坐立不安;有人认为大局已定,把书本、卷子都扔在一边,开始彻底放飞自我……

记者采访发现,目前除了极少数学生因心理压力较大,选择回家自行复习,大多数学生正在学校进行最后的“冲刺”。在学

校学习的学生,相比以前,自由复习时间增多,多数学生会老师的引导下复习错题,进行限时训练和仿真模拟。部分高中推迟了高三学生每天的到校时间,让学生进行作息调整。

结合自己实际安排复习

最后一周,如何复习?我市优秀学子、目前就读于北京大学的郭世梁建议,要做到“致广大而尽精微”,不断进行查漏补缺。除了复习,模拟考试也是高考前一个时期必须要做的事。考生可按照高考的收发试卷时间进行模拟考试,把握高考答题节奏,并用心体会考试时心理上会遇到什么样的障碍,比如遇到不会的题怎么办、题做不完怎么办、考前一个星期必须要做的事。考生要开始调整作息。对此,李达建议,高三学生要尽量每天比平时提前一小时左右入睡,养精蓄锐,平时可以适当进行一些体育、娱乐活

属于正常现象,切勿因此自暴自弃,要怀有“人难我难,我不畏难”的乐观主义精神,悦纳自己,勇往直前。

漯河高中高三年级班主任李达表示,考前一周,考生最重要的是找准自己的定位,有的放矢进行复习。成绩好的学生,要注意梳理书本上的细小知识点及压轴题训练。成绩中等的学生,可着重复习既往错题。基础较差的学生,可以反复研究、练习自己能拿分的知识点,不要再学习新的知识或做难题,以免因为不能完全理解而丧失自信。

尽量保证情绪稳定

高考前一周,考生要开始调整作息。对此,李达建议,高三学生要尽量每天比平时提前一小时左右入睡,养精蓄锐,平时可以适当进行一些体育、娱乐活

动,比如散步、做操、慢跑等,有助于心情的稳定与放松,也可以听听喜欢的音乐。此时,稳定情绪很重要,不要给自己过多压力,尽量避免与同学谈论自己薄弱的知识点,以免出现紧张情绪,注意调节好自己的期望值,正确对待别人的期望与评价。

孩子去年顺利考上重点大学的刘女士建议,家长在目前这个阶段一定要保持情绪稳定,因为家长的情绪会影响到孩子。家长不要总和孩子谈论高考,不要给孩子定过高的目标,不要过分计较模拟测试的成绩。

饮食安全营养 不过分进补

高考前一周,考生的饮食需要特别注意。市二院中级临床营养师董晗丽提醒,考前最后一周,考生不宜大吃大补,家长也

不要突然改变孩子的饮食习惯,不做孩子以前没吃过或易引起过敏的食物。

具体来说,早餐要营养丰富,可食用富含优质蛋白质的食物,如肉、蛋、奶等,同时搭配全麦面包、包子、馒头等碳水化合物;午餐要有充足的热量和各种营养,可选择吃西红柿鸡蛋面或者米饭加炒菜,菜品可选择去皮鸡肉、猪肉、牛肉、鱼肉、蔬菜、豆制品等;晚餐要适量,饭菜要清淡、易于消化,可吃蔬菜、水果等。

记者观察

新闻热线:0395-3139148
15939503609

2023年度城乡居民医保参保缴费延期至6月底

本报讯(记者 齐国震)5月29日,记者了解到,根据国家医保局和国家税务总局的统一安排,我市2023年度城乡居民医保参保缴费延期到6月30日。

据了解,2023年度城乡居民医保参保缴费标准为个人缴费350元,财政补助610元,待遇期为2023年1月至12月。缴费对象是我市行政区域内不属于城镇职

工基本医疗保险覆盖范围的人员,包括农村居民、城镇非从业居民、大中专院校学生、国家和我省规定的其他人员。参保人员可通过“河南税务”手机APP、“河南税务”微信公众号、“河南税务”微信小程序、“河南税务”支付宝小程序、国家税务总局河南省电子税务局和办税服务厅等渠道进行缴费。

创建风景线

寻找文明出行参与者 赠送“交警小熊”玩偶

本报讯(记者 于文博)5月30日,“文明守法 平安出行”活动在市实验小学附近开展。市公安局交通管理支队的交警在街头随机寻找文明出行参与者,赠送“交警小熊”玩偶,引导广大市民共同营造安全、畅通、文明、有序的道路交通环境。

当天早上7点多,市实验小学附近的道路上,不少家长骑着电动车送孩子上学。交警随机拦下一些正确佩戴头盔的家长,向他们提问6个交通法律法规相关问题,并为答对者赠送了“交警小熊”玩偶。

“谢谢,这小熊真可爱。”接过“交警小熊”玩偶,市民

陈自修高兴地说。因孙子在市实验小学上学,陈自修每天都要骑电动车接送孙子上学。“只要骑电动车出门,我们爷孙俩就会戴上头盔,尤其是小孙子,特别自觉。”陈自修告诉记者,“希望大家都能做到文明守法、平安出行,让我们的交通越来越畅通、文明。”

据了解,“文明守法 平安出行”活动于5月12日启动。交警随机寻找遵守交通规则的行人和司机,现场提出交通安全相关问题,并向回答正确的市民赠送“交警小熊”玩偶。另外,广大市民和网友还可以通过制作短视频、点赞、评论等方式参与活动。

建设全国文明城 巩固国家卫生城
主办:漯河市创文办 漯河市爱卫办

国防教育进校园

本报讯(记者 姚晓晓)5月30日,漯河军分区政治工作处、市双拥办、郾城区伊坪小学共同举办漯河市“传承军魂·关爱成长”庆“六一”爱国主义国防教育进校园活动。

在伊坪小学校园内的展板上,孩子们利用手抄报描绘出心中的国防。河南省老

兵宣讲团成员陈晓露为孩子们作了红色宣讲。他通过历史讲解、互动问答等形式,阐述了建设强大国防的重要性,调动起学生们关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的积极性,并引导青少年继承和弘扬先烈精神。同学们听得热血沸腾,内心受到了极大的震撼。

创建全国双拥模范城



- ①5月30日,舞阳县文联、舞阳县书法家协会走进孟寨镇庄罗小学,开展“书法进校园 墨香润童心”活动。 本报记者 刘净涛 摄
- ②5月29日,源汇区问十乡社工委组织问十乡曹店小学学生参观曹店村党员政治生活馆。 本报记者 孙震 摄
- ③5月29日下午,源汇区顺河街街道东大街社区开展“童心巧手绘纸鸢 放飞梦想迎六一”活动。 本报记者 王嘉明 摄
- ④5月29日,市儿童福利院举办“六一”文艺汇演,孩子们通过形式多样的活动庆祝自己的节日。 本报记者 朱红 摄

加装安全装置 防患于未“燃”

■本报记者 王嘉明
“燃气自闭阀已经给您安装好了。”5月26日,在源汇区卫校家属院李女士家中,工作人员一边收起手中的嗅敏仪一边说。经过半个小时的操作,李女士家中换上了全新的燃气自闭阀等设备,燃气安全指数大大提升。

近期,记者在市区部分小区看到,我市燃气加装安全装置宣传活动正在有序开展。各区城市发展服务中心工作人员通过张贴宣传单、发放宣传页等方式,向居民讲解燃气安全装置作用,告知居民燃气安全使用常识,提醒居民用气安全。

相比传统燃气设备,全新的设备有哪些不同?工作人员告诉记者,当燃气管道出现超压、低压、密封不严等问题时,自闭阀会自动关闭气源,防止因燃气泄漏造成的安全问题。另外,传统

橡胶和塑料软管存在容易老化漏气的缺点,而不锈钢波纹管抗老化,更耐高温,寿命更长。

目前,燃气安全装置加装工作正在有条不紊地推进。各小区安全装置加装工作开始前,工作人员会提前两三天,通过在门口张贴通知、业主群发送短信、上门主动宣传等方式告知用户。如您所在小区暂未接到加装信息,请耐心等待;如错过社区通知的加装安全装置时间,可联系社区进行登记,由各街道统一报送给所在区燃气联席办。

新闻直通车
0395-3139148
15939503609
电话一响 记者到场



河南省社区运动会漯河赛区源汇区站上千居民感受运动快乐

■文/图 本报记者 杨光
5月30日上午,双汇广场运动场上热闹非凡,2023年河南省社区运动会漯河赛区源汇区站的活动在这里举行(如图)。

舞台上,我市健身爱好者精心编排的文艺节目正在集中展演。舞台周围,十多个兼具趣味性、竞技性、运动性的比赛项目正在进行,吸引了1000多名居民参与。场上的参赛者身形矫健、充满活力,场下的观众一边观看一边鼓掌加油,处处充满欢

声笑语。

据介绍,为提升活动的趣味性和居民的参与度,此次社区运动会设置30秒跳绳、绕杆跑、掷实心球、立定跳远、坐位体前屈、曲线托球跑、3000米快走、1000米跑等达标项目和踢毽子、定点投篮、飞镖、陆地冰壶等趣味竞赛项目。参赛者凭通关卡参赛,所有项目全部通关后可领取一份奖品。

据了解,这是河南省社区运动会首次在我市举行。5月31日,召陵区站活动将启动。

学生捡提包 老师寻失主

■本报记者 张玲玲
“我们学校的学生捡到了一个手提包,里面有现金和钥匙。”5月29日,记者接到市第二高级中学政教处教师宋国民打来的热线电话,希望通过本报寻找失主。

5月27日下午5点多,天下着小雨,该校高二(10)班学生蒋含和蒋奕骑着电动车行至泰山南路与柳江路交叉处附近时,看到路边有一个女士手提包。“捡到后,我们在原地等了一会儿,但不见失主来,就到旁边一边避雨一边等。”蒋含说,等了很久也不见失主来,她们只好带着手提包

回家了。5月29日放学后,她们把手提包交给了老师。

“我们打开后,发现里面有一些现金、一把钥匙和一个小区门禁卡,找不到与失主相关的任何信息。”宋国民说,希望失主看到信息后,尽快与学校联系并取回自己的物品。

凡人善举 姐365
为好人点赞 让爱心与温暖传递
联系电话:0395-3139148
15939503609

我是创文啄木鸟
如发现身边的不文明行为,可扫描左侧二维码下载漯河发布APP进行报料。



柳江路与文化路交叉口向西约120米路南,盖板破损。



邱山路与牡丹江路交叉口附近,有人乱堆乱放。



岷江路与井冈山北路交叉口东侧,道路破损。



嵩山南路与大学路交叉口西北角交通护栏移位。