

206个考场全部实现标准化

2012年高考即将到来,我市标准化考场相关设备、设施已全部安装调试到位。据了解,所有标准化考场内都装有摄像头、拾音器、无线电屏蔽仪、电波钟,对考试全过程进行同步录像监控。

启用高科技电子装备 严防考试作弊

据市考办负责人介绍,我市今年设有206个标准化考场,每个考场都安装了摄像头,摄像头的位置可以拍摄到所有考生。不仅如此,标准化考场的启用实现了省、市、县联动巡查。也就是说,在每个监控中心都可以调取任何一个考场的监控录像,而且考场的监控录像要保存半年以上。据了解,标准化考场由4级体系构成,最下

面的一级是考点学校,再上面是区县一级的考试中心,再往上是市一级考试中心,最上面是省级考试中心,4个体系联网监控。

除了往年的金属探测仪等仪器外,今年还新增了拾音器。拾音器可以收集考场内的所有声音,包括监考老师是否按照有关要求向学生发出提示等。另外,还有一种叫“电波钟”的新玩意儿也在今年高考中闪亮登场。电波钟利用无线电校正技术,保证各考场的时间没有误差。此外,无线电屏蔽仪也将首次在今年的考场中亮相,主要是屏蔽无线电信号,防止考生使用通讯工具作弊。

禁带手表、手机 违者停考1至3年

据介绍,我省出台的《国家教育考试标准化考点规范》对标准化考点建设进行了明确的规定,如某考场座位数按30人编排,每个考点座位安排必须统一规格,考生座位须单人、单桌、单列排列,间距80厘米以上。

需要提醒考生的是,今年对高考违纪、作弊的处理更加严厉。一是严禁携带与考试有关的相关物品,其中新增加了严禁携带手表。对于不准带手表,考生也不必担心,因为每个标准化考场都装有电波钟。二是禁止携带手机。任何人禁带手机入考场,包括监考老师。即使考生未开机将手机带入考场,也将受到惩罚。违禁者将会受到停考1到3年的处理。 杨星

高考期间多云天气为主

本报讯 本周四将迎来一年一度的高考,高考期间的天气情况牵动着考生和家长们的神经。昨日,记者从气象部门获悉,我市高考期间的最高气温将达到33℃至34℃,但部分地区会出现弱降水,总体来说,天气还算不错,比较有利于考生正常发挥。

最新气象资料显示,今明两天我市以多云有时阴天气为主,最高气温29℃至30℃。7日至9日为高考时间,这3天我市仍以多云天气为主,但气温上升较明显,最高气温将达到33℃到34℃。据气象专家介绍,高考期间,由于气温较高,同时北方有冷空气渗透,午后及傍晚前后极易产生强对流天气,我市可能会出现局部短时雷阵雨天气。预计7日,我市多云到阴,午后有时有阵雨或雷阵雨;8到9日天气总体较好,但需关注午后局部地区强对流天气;10日晴到多云。气象专家提醒广大考生及家长,要密切关注天气变化,及时做好预防措施。

另据了解,今日是农历二十四节气之一的“芒种”,“芒种”的到来预示着农民开始了忙碌的田间生活。目前我市小麦正处于大面积收割阶段,气象专家同时提醒广大农民朋友要抢抓有利天时及时收割、晾晒小麦。 熊伟 晓莉

走出考前饮食三大误区

临近高考,为了给考生快速补充营养,不少家长把心思转到了孩子们的饮食上。殊不知,在这过程中往往很容易进入误区。

误区一:盲目相信保健品

一些家长把保健品视为补充营养的最佳途径。对此,健康专家认为,保健品可以起到一定的保健作用,但绝非万能,而且并非所有的考生都适合“享用补品”。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”,如果考生不吸收、不适应的话,还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症。专家建议家长最好通过食补的方法来补充孩子的营养,不要盲目相信保健品。

误区二:天天大鱼大肉

由于考前学习紧张,体能消耗较大,不少家长担心孩子营养不良,于是变着花样地满足孩子的要求,甚至不惜整天大鱼大肉,天天下馆子。专

家认为,这也是一个误区。首先,每天的大鱼大肉,山珍海味,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好,反而导致腹泻、不舒服、食欲不振等现象。而且吃得过杂反而容易造成肠胃疲劳,而吃得过饱,食物在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液供氧减少,会导致大脑迟钝,思维不敏捷,影响学习和复习。

误区三:饮食变化太大

有的家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜,事实上,考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于食谱变化大,肠胃需要一定的适应期,这反而容易影响身体状态。

健康专家提醒家长,考生日常生活规律最好不要改变,尽量保持平常饮食,尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品,以免引起身体不适,影响考试。 王文

关注中高考

高考减压 各有妙招

一年一度的高考大幕即将拉开,广大考生和家长们现在最关心的就是如何调整好心态,以最佳状态迎接高考。对此,记者特地采访了我市部分高中教师、心理辅导员以及作为“过来人”的前考生家长们,让他们为考生和家长们支招。

第一中学缪真义老师: 拥有一颗平常心最关键

市第一中学缪真义老师执教至今,已带出了13届高中毕业生。谈起考前考生的心理准备,他直言:虽然高考是人的一生中非常重要的考试,但并不是唯一一次。要想在高考中取得好成绩,考生们首先要做的就是摆正心态,以一颗平常心去面对这次高考。

缪老师说,高考前的2至3天,学生所学、老师所授都已基本定型,因此,考生们在这一阶段要做的就是对自己所考的科目再进行适当、有重点的拾遗补缺,少做点难题,多做点基础题,这样才能增强考试信心。切不可盲目“开夜车”,因为考前过度用脑不仅不利于提高成绩,反而会增加心理压力,产生焦躁不安、不自信等心理障碍。

邮中心理辅导员赵青: 积极的心理暗示很重要

高邮中学专职心理辅导员赵青告诉记者,近期有不少高三考生向他咨询如何进行考前减压。他从心理学的角度分析认为,学生考试有心理压力这很正常,适度的心理压力对考试是有好处的,有助于考生正常甚至超水平发挥。所以,考生出现考前焦虑、紧张等现象也不必过于惊慌,可以多听听轻音乐、勤用温水泡泡脚,这样有助于舒缓不安情绪。

同时,赵青告诫广大考生,考前的积极心理暗示也很重要。历经十几年寒窗苦读的学子们,一定要相信自己能够取得好的成绩,要不断地用语言暗示来激励自己,比如多说几句“我相信我会成功”、“我一定会做得更好”等等。

成功考生家长: 适当的鼓励和关心最要紧

家住通湖东路陈先生女儿去年高考以高分被南京大学录取。谈到家长如何为孩子做好考前服务,他说,在备考的最后紧张阶段,家长的情绪会直接或间接地影响到孩子的情绪,所以无论你的孩子平时成绩是好是坏,此时都不应焦虑、紧张,要始终保持顺其自然的心态,对孩子做适当的鼓励和关心,多说一些支持性的中性语言,如“没关系、会好的、我理解你”等。

另外,陈先生以“过来人”的经验告诉家长们,高考期间,在为孩子准备三餐时,不要忘了以清淡为主,一切以适应孩子的肠胃为原则,切不可过度进补。 管玮玮

刘桂兰:高邮摄影界的“奇葩”

□任仁

对戏曲充满了热爱,尤其喜爱京剧,特别是梅兰芳的京剧艺术。10多年前,她清唱的海派风格的《杜鹃山》选段,曾在江苏省京剧票友大赛上获过奖。后来她又以多首京剧唱段亮相中央电视台戏剧频道。

刘桂兰此次入展的摄影作品就是以坐落在泰州凤城河畔的“梅兰芳陈列馆”为题材创作的《梨园奇葩》。那天,刘桂兰随我市摄影界的朋友到达泰州凤城河采风时已是傍晚时分,其他人多去拍摄凤城河畔的自然风光。刘桂兰平时对人文景观比较感兴趣,加之又到了梅兰芳大师的故里,因此,她便独自一人流连在梅兰芳史料陈列馆内。

徜徉在梅大师京剧艺术馆内的刘桂兰,不由自主地“咔嚓”、“咔嚓”地按起快门。刘桂兰说,那时,她是用纪实手法拍摄一些梅兰芳的资料,但随着梅大师在京剧舞台上塑造的《穆桂英挂帅》、《生死恨》等剧目中一个个爱国女性的艺术形象在眼前闪现时,她的相机镜头自然而然地对准了梅兰芳扮演的《生死恨》中的“韩玉娘”剧照,而梅花这一象征高雅圣洁的形象,也顺势摄入了镜头。

虽然,刘桂兰没有专门从事摄影创作活动,但她却生活在摄影圈内,她的先生张元奇是我市资深摄影家。刘桂兰身处这样的摄影艺术天

地里,耳濡目染的摄影作品又何止千件万件,那是他人难以企及的艺术享受。

刘桂兰入围的《梨园奇葩》这幅作品,从摄影技术上讲,是有一定难度的。当时天色将晚,室内光线较暗。拍摄的物象梅花,是一幅屏风漆画,黑色面积较大,曝光速度较慢,相机必须端得相当稳,才能保证所拍的照片清晰。刘桂兰对着梅兰芳的标准像、舞台艺术形象、梅花……一一按下快门。归来后她辅以后期二次创作,形成一幅以怒放的梅花为前景,将梅兰芳大师的生活照与艺术照有机地融为一体的摄影作品,并恰如其分地取名“梨园奇葩”,起到了画龙点睛的作用,具有强烈的艺术感染力。

这几年,刘桂兰外出旅游总是随身带着一只小数码相机,只要是自己感兴趣的画面,就拍下来,心中没有束缚。记者曾见过她的一

些作品,给人的感受就是“敢拍”,尤其是她拍摄的一些“特写镜头”,具有较强的视觉冲击力。

刘桂兰这几年拍摄的东西并不少,可是她从未想到要去参赛。这次是在圈内人士的鼓励下,她才鼓起勇气参加了全国大赛。泰州的“四季舞动凤城河”摄影大赛由中国摄影家协会主办,面向全国征稿一年,共收到近万幅作品。刘桂兰能够“首发命中”,不是意料之外,而是情理之中,这是她长期坚持拍片、看片的结果,是厚积薄发的丰收。

面对荣誉,刘桂兰总是自谦地笑称那是“偶得一得之”。记者祝愿她在以后的摄影艺术道路上取得更好的成绩!



刘桂兰在梅兰芳塑像前留影

5月29日,本报《4幅摄影作品入围全国大赛》的消息引起了我市摄影界圈内、圈外人士的惊羡!

近年来,我市几乎年年都有摄影作品在全国大赛上获奖或入围参展。此次让圈内、圈外人士惊羡的是刘桂兰这一在我市摄影界从未露面的人物,何以一鸣惊人?

日前,记者从有关方面获悉,刘桂兰是我市文联戏曲家协会主席,她童年就生活在省戏剧学校。小的时候,刘桂兰就



刘桂兰获奖作品《梨园奇葩》