



高考进入倒计时——

考生和家长该如何应对?

高考即将拉开大幕,我市 3658 名高三学生将迎来人生中至关重要的一次大考。眼下,处于“临战状态”的孩子们该如何减压,家长们该怎样当好“后勤总管”,成了每个考生家庭的最关注的事。带着这些问题,记者近日采访了我市部分具有丰富应试经验的高中教师以及相关心理专家等,请他们为考生和家长支支招。

考生:适当做题,保持手感最重要

高考进入倒计时,考生常常会出现以下两种情况:有人已经完全放松下来,对复习漫不经心;有人还在疯狂做题,希望在短时间内有更加明显的提升。

针对以上两种考前“极端”现象,高邮中学教师吴卫东认为,进入调整关键期,考生做题太多或完全放松思想都是不好的现象,都不可取。他建议考生在考前这几天时间里,根据高考学科考试时间安排,给自己建立一个模拟的考场环境,每天按照高考当天的时间做少量相应科目的试题。“至于试题的难易和对错,可以不深究,关键是让自己提前进入一种考试状态,保持一种好心态沉着应对大考。”

市第一中学教师傅友东表示,高考前的一个星期左右

时间,学生所学、老师所授都已基本定型,考生们要做的就是适当、有重点地对相关科目查漏补缺,少做或尽量不做难题,多做一些基础题,这样能够更好地保持手感,有利于自己临场发挥。

家长:帮孩子找到应对压力的方法

面对高考,考生有压力,家长也有压力。市人民医院心理医生陈红珍表示:“有些家长对孩子的表现没有信心,比孩子更紧张、更焦虑。事实上,情绪是会相互传染的。因此,家长要特别留意自己的情绪及产生的原因,尽量让自己的情绪保持稳定,以防止孩子受到影响。”

“有压力是正常的,我们要做的就是帮孩子找到一些应对方法。”陈红珍说,考前一周,家长要尽量营造和谐温暖的氛围,在与孩子交流过程中,要用比平时更缓慢、平和的语速说话,并适当地使用一些心理暗示语言,如“一切都会顺利的”“没事,就当一次平常的训练”等,切不可对孩子说类似“你要好好考,成败就在此一举了”等话增加孩子的心理负担。

对于考生大考前饮食的安排,陈红珍建议家长,除了给孩子多吃一些易消化的高蛋白食物外,尽量不要给孩子

特殊安排饮食。同时,要特别注意预防孩子在这段时期感冒、腹泻、外伤等情况的发生,以免影响孩子备考。

高考状元分享经验:用业余爱好分散压力

往年的高考状元们高考时也有压力,但他们觉得充足的自信和扎实的基本功,才是考出好成绩的保障。

2016 年高考文科状元顾菲菲的减压方式就是看课外书。她告诉记者,在高三期间,她经常利用业余时间去书店挑选一些自己爱看的文学类书籍。“哪怕成绩考得再不好,心情再不舒服,只要一翻开飘着墨香的新书,就会感觉浑身放松。”顾菲菲表示,她成功的最大秘诀就是学习有科学的规划。她会给自己制定计划,每天要做什么都写下来,这样可精确把握并很好地利用时间。

有一个良好而坦然的心态也很重要。2016 年高考理科状元张乐童在分享自己的备考经验时说:“当大家都同样面对‘人生第一大考’时,你的心态就是取胜的关键。所以无论考试多么重要,你都不能慌,更不能畏惧,只要想着时刻保持轻松的状态,微笑面对每一场考试,你的成绩就不会差到哪儿去。”

管玮玮

「孩子是大人的文明小帮手」

本报讯(记者 管玮玮)日前,市教育局向全市中小学生和家长发出倡议信,倡议广大中小学生及家长“从我做起,从现在做起”,自觉遵守交通规则,共同营造安全、畅通、文明、和谐的城市交通环境。该倡议信发出后,引起了广大师生和家长的共同关注,社会反响热烈。

市第一小学六年级学生龙星言经常帮助老师共同管理班级、积极参与学校环境保护、主动宣传文明创建知识,俨然成了校园里的文明小使者。他说:“老师经常教导我们,城市是我们大家共同的家园。现在高邮正在积极争创全国文明城市,我们作为这个城市的小主人,应该严格按照倡议信的要求,从自身做起、从小事做起,自觉做一名遵守交通规则的文明学生。同时,发挥‘小手拉大手’的作用,将文明之风带进家中,让我们的父母也为城市文明出一份力,真正让我们的家园变得更美好!”

学生家长吴女士在接受记者采访时,讲述了这样一件事情:“平常我是一个行为习惯十分随意的人,带着孩子骑车过马路闯红灯、走快车道是常有的事。自从市教育局发出倡议信后,女儿对我说,妈妈,你不遵守交通规则的行为都是错的,既不安全,又不文明,以后你要做一名文明的好市民,积极改掉自己的坏习惯。女儿的一番话说得我无地自容,我当即就表态,以后女儿是妈妈的文明小帮手,大家一起做高邮的文明好市民!”

张爷爷的孙子在城北实验小学上学,在谈到前两天孙子用倡议信与自己说“文明”的时候,张爷爷感触颇深:“我们总认为孩子的行为需要大人去引导和督促,其实现在我们许多家长的文明素质都需要提高。逆向行驶一次或闯红灯一次,在我们大人看来也许都是小事,但却给孩子们造成不好的影响。这次教育局‘小手拉大手’,让孩子给我们大人带‘文明信’,使我们这些大人知道了,以后要多多学习文明知识,做文明的事情,努力提高自身的素质,给孩子树立文明的好榜样……”

一个孩子影响一个家庭,一双“小手”牵起了无数双“大手”。实验小学相关负责人在接受采访时说:“为了更好地配合我市

创建全国文明城市,我校一方面利用国旗下讲话、专题班会等形式教育学生争做文明人、自觉维护城市交通环境,另一方面还通过发放《文明出行告家长书》、成立护学岗家长志愿者组织等方式,引导家长成为文明和谐环境的遵守者、践行者。下一步,我们将把‘手拉手’活动开展得更深入,使外在的说教更好地内化为主观能动,让孩子带动整个家庭乃至全社会文明程度提升。”

创文明城·做文明人

保护林业安全 捍卫绿色家园

——我市群策群力防治美国白蛾



注射药物防治

□ 通讯员 张才志 记者 陆业斌

林业生态安全,是江淮生态大走廊建设的重要内容。当下,我市林业生态安全正遭遇美国白蛾侵害的严峻考验。美国白蛾疫情若不严加防控,任其蔓延,后果不堪设想,直接危害我市林业生态安全,江淮生态大走廊建设将会功亏一篑。

2015 年,世界检疫性害虫——美国白蛾入侵我市;2016 年,在市委、市政府的坚强领导下,在全市各级林技人员以及广大农村基层干部的努力下,实现了“不暴发、不成灾、不扰民”的防控目标。

受去冬今春以来干旱少雨不利气候的影响,美国白蛾越冬蛹基数较高,成虫羽化期提前。4 月 18 日,我市监测到今年第 1 只美国白蛾成虫;5 月 20 日,临泽镇 1 台美国白蛾性诱捕器 3 天捕杀成虫 107 只(有效捕杀半径 150 米);5 月 22 日,高新区发现幼虫已进入危害期,网幕内幼虫数有 1000 多条……

上述一组数据表明,今年的美国白蛾虫口基数大、世代重叠发生的特征明显。这预示着,从 5 月中旬开始到 10 月下旬结束,全市防控工作将一刻不能懈怠,防控形势将十分严峻。

为保障防控工作的顺利开展,市财政局在去年安排 100 万元专项防治经费的基础上,今年继续安排并协调其它项目经费 160 多万元,用于购置器械、药品等。各乡镇也根据各自实际累计安排专项经费 100 多万元。

作为业务职能部门,市农委守土有责、主动作为,除了在 4 月 17 日召开全市美国白蛾防控动员部署会进行业务培训外,还安排林业技术人员制作专题幻灯片深入到乡镇、行政村进行培训宣讲;成立 5 个专项督查组,每个组由 1 名

副主任带队、1 名中层干部和 1 名林业技术人员参加,定期到乡镇既开展督查,又进行现场指导。截至 5 月底,市农委累计开展集中培训 30 场,培训 1200 多人次;现场指导 40 多次,涉及 30 个行政村;印发美国白蛾防控宣传单 1000 多份,有力地支持了乡镇开展美国白蛾防控。

记者采访了解到,美国白蛾防控重在严控第一代,高新区的经验做法值得推广借鉴。该区在 2016 年美国白蛾防控过程中,逐村逐组过堂,地毯式进行防治,效果非常明显。今年,该区无论是成虫数,还是幼虫网幕数,都比其它地区明显减少。高新区农村工作局副局长陈安庆感慨地说:“美国白蛾防控工作,抓与不抓、主动与不主动、防治与不防治,结果就是不一样,有耕耘就有收获,有付出就有效果。”

据悉,临泽镇美国白蛾防控工作争主动、早部署、快行动,打响了我市今年美国白蛾防控工作的第一枪。该镇在总结去年防控工作经验的基础上,将重点放在人工摘除第一代美国白蛾幼虫网幕上。镇党委、政府充分发挥经济激励政策的作用,引导组织村组干部和全镇百姓积极参与。截至目前,全镇已累计摘除并销毁网幕 3 万多个。

开发区、龙虬镇、卸甲镇等乡镇按照不漏一棵树、不存一个网幕的要求,逐村、逐组、逐户、逐树过堂,不让美国白蛾有藏身之处……

目前,全市美国白蛾防控工作已到了关键期,美国白蛾第一代幼虫将于 6 月上旬大面积破网进入觅食期。面对长期而艰难的防控形势,全市上下齐动员,群策群力谋防控,一场林业生态安全保卫战正在全市进行。



高邮镇车载喷雾机防治