



今日高邮微信
高邮日报手机报

高考即将拉开大幕,本报邀专业人士为您支招——

孩子高考,这些事您一定要知道

□ 记者 管玮玮



一年一度的高考即将于本周三正式拉开大幕,对于家有考生的家庭来说,这几天尤为重要。孩子饮食上应该如何安排?起居作息要注意哪些?考前要准备些什么?这些都是值得关注的事项。近日,本报记者专门邀请专业人士为广大考生家长支招。

高考饮食: 应多准备碱性和优质蛋白质食物

据市惠民教育服务中心营养师介绍,从专业营养搭配角度来看,正常人的体内是一个弱碱性的环境,因此,考生在考前和考试期间可多吃一些碱性食物,维持体内酸碱平衡,能有效缓解疲劳并减轻心理压力。

“我们常吃的食物中属于碱性的有海带、木耳、菠菜、胡萝卜、芹菜、白菜、苹果等。肉类、鱼、蛋和粮食则属于酸性

食物。所以,家长在为孩子准备考试期间的一日三餐时也要考虑到食物的酸碱平衡。”营养师说。

营养师表示,由于钙是神经中的“信使”,参与形形色色的神经活动,若神经细胞缺钙,则容易使人出现疲劳和注意力分散等现象。所以,他建议家长们在为考生准备高考期间食谱时,还应让孩子适量吃一些富含钙质的虾皮、海带、豆类、核桃和瓜子等。

为了保证考生在高考期间有一个健康、良好的身体,营养师们特别提醒家有考生的家长,在为孩子准备高考期间饮食的时候,除了要选择新鲜的食材外,还要将食材煮熟煮透,以防止食物过敏等食源性疾病的发生。“引起过敏的食物有很多,常见的是海鲜,其次是鱼虾类;有些水果也会过敏,如菠萝、芒果等。”营养师提醒家长要特别注意观察,记住容易引起孩子食物过敏

的食物,尽量不要让考生吃平时没吃过的食物。

高考作息: 考前无需刻意调整作息

高邮中学长期执教于高三教学一线的教师在接受采访时表示,一到备战高考的最后两三天,总会有家长向其询问如何帮孩子调整考试期间的作息时

间,让孩子更好地发挥。其实,从以往的经验来看,这种“刻意”的做法并不可取。比如,很多家长为了保证考生第二天的考试状态,常常会让考生提早休息,但其实这对考生来说不一定是最好的,因为提前上床休息,考生的生物钟可能还没调整过来,不太容易入眠,这反而会加剧孩子紧张不安的情绪。所以,他们建议,考试期间不要对孩子搞特殊化,还是让孩子以正常时间来休息,保持一颗平常心,以稳定的状态应考。

另外,教师还提醒广大考生和家长,为了确保高考顺利,家长不妨在考前抽出一些时间,对送考路线进行预先“踩点”,以做到心中有数。同时,在考试当天,宁可早一点到考场外等候,也不要掐着点到达考点,以免途中遇到堵车等突发状况,影响考生进场考试。

高考物品: 最多只能带9样进考场

市教育局招考办相关负责人介绍说,几乎每年高考都有考生忘带准考证。一旦遭遇这种情况,即使最后准考证准时送到,考生的心理和情绪也会受到影响。因此,他们提醒广大考生和家长,考试前一天晚上,一定要把准考证和所需的文具归拢到一处,最好装到同一个透明袋子里。

根据江苏省教育考试院发布的《2017年江苏省普通高校招生百问》,考生进考场只能带2B铅笔、0.5毫米黑色墨水的签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮、小刀、空白垫纸板和透明笔袋,其他任何物品不准带入高考考场。

今年我市高考仍在标准化考场中进行,考生严禁携带各种具有发送或者接收信息功能的设备(如手机、对讲机等)、电子存储记忆录放设备、手表、涂改液、修正带、透明胶带等物品进入考场,尽量不要穿戴含有金属饰物的服饰。

考试期间遇到突发情况如何处理?招考办负责人提示,考试期间,可能会发生两类突发事件,一类是个人自身因素的事件,如突然身体不适;另一类则是非个人因素事件,如试卷字迹不清、页数漏印等。考生遇到这类突发事件,切忌过度紧张,更不要自作主张,要冷静面对并举手及时向监考老师寻求帮助。



高考考点周边实行临时交通管制 警方吁请社会车辆尽量减少上路行驶

本报讯(记者 管玮玮)记者昨从市公安局交警大队获悉,为给广大考生创造一个安全、祥和的考试环境,切实维护好各考点和考生集中地道路交通秩序,高考期间我市将加强交通安全保卫工作,并在市区2个考点及周边路段实施机动车临时交通管制。

据悉,今年高考期间,高邮中学、第一中学2个考点及周边路段将实行机动车临时交通管制。管制时间为2017年6月7日至9日(7日上午7:30—12:15,下午1:30—6:30;8日下午1:30—6:00;9日上午7:30—11:30,下午1:30—5:30),特别是8日下午英语听力考试期间(2:40—3:30),各考点周边主要道路将禁止机动车通行。具体管制路线为:高邮中学考点:学校北大门至新华路,东大门文游路;第一中学考点:武安路从文游路口至武安大桥地段。

高考期间,市交警部门还将对交通流量大的路口、路段加强指挥疏导工作,为运送考生和试卷的车辆开辟“绿色通道”;在考点、考生集中地附近的重要路口设立执勤点、警示牌或临时交通管制区,以切实维护考点、考生集中地及周边道路的畅通。警方提醒,高考期间社会车辆应尽量减少上路行驶,给广大考生营造一个安全畅通和谐的交通环境。

市监局提醒考生注意高考期间饮食安全

本报讯(记者 子杼)一年一度的中高考即将到来,日前,市市场监督管理局提醒广大考生注意考试期间饮食卫生安全。

市监局提醒,中高考期间向考生供餐的学校食堂、集体用餐配送单位、餐饮服务单位应做好食品安全管理工作。家长和老师尽量不要带考生外出就餐,确需外出就餐时,应选择悬挂有效《餐饮服务许可证》或《食品经营许可证》、有量化等级“笑脸”标识且量化等级较高、环境卫生整洁的餐饮服务单位用餐,不在无证摊点、路边摊点用餐,不向流动摊贩购买食品。同时,家长在家准备食物时,要保证食品原料新鲜。

市监局还特别提示,考试期间,考生一日三餐要合理搭配,多食用清淡营养的食品,少食用油腻和生冷食品,少食用不常吃、不好消化的食物。同时,要合理使用保健食品,不要轻信某些保健食品具有补脑、提高智商等功能的虚假广告与宣传。

事业单位设立登记公告

根据高邮市机构编制委员会(邮编[2013]26号)文件批复,同意高邮市城市管理局下设“高邮市城市管理行政执法局城南经济新区分局”。

特此公告。

2017年6月6日

律师声明

江苏政泰律师事务所接受高邮市昊欣食品厂的委托,指派葛雄兵律师就宋某等人在微信朋友圈散布的高邮麦香人家的肉松面包所含肉松由棉花制作的相关虚假视频信息,严正声明如下:

一、高邮市昊欣食品厂经泰州市开发区麦香人家食品连锁有限公司授权享有对“麦香人家”注册商标(核定使用商品为第30类,包括蛋糕、面包)的合法使用权。该厂所生产的“麦香人家”面包、蛋糕定向供应给高邮市境内的16家“麦香人家”门店。

二、近日宋某等人将肉松面包所含肉松从面包上剥离后放入水中清洗,并拍摄、制作了视频,声称面包系高邮“麦香人家”面包,肉松系由

棉花冒充制作,并在微信朋友圈发送,后被相关公众在微信朋友圈及某些网站转发,导致大量消费者前往“麦香人家”门店讨要“说法”,商品销售量急剧下降。高邮市昊欣食品厂及高邮市境内“麦香人家”16家门店的商业信誉、商品声誉遭受损害。

三、该视频关于高邮麦香人家的肉松面包所含肉松由棉花制作的相关内容系虚假信息,根据《中华人民共和国民法通则》、《中华人民共和国侵权责任法》、《最高人民法院关于审理利用信息网络侵害人身权益民事纠纷案件适用法律若干问题的规定》等相关法律规定,宋某等人的行为已侵犯了高邮市昊欣食品厂的名誉权。

根据《中华人民共和国刑法》第221条规定,若捏造并散布虚伪事实,损害他人的商业信誉、商品声誉,给他人造成重大损失或者有其他严重

情节的,处二以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金。高邮市昊欣食品厂已向公安机关报案。

四、高邮市昊欣食品厂欢迎消费者对“麦香人家”系列商品的质量进行监督,但绝不允许任何人以捏造、虚构事实等方式诋毁企业形象和名誉,希望相关责任人对已经发布的虚假视频信息立即采取措施予以删除,消除不良影响,避免后果继续扩大,并提醒相关公众对上述虚假视频信息不得转发、散布。否则本所将依法接受高邮市昊欣食品厂的委托依法追究相关法律责任,以捍卫企业的合法权益。

江苏政泰律师事务所
律师 葛雄兵
二〇一七年五月三十一日

麦香人家简介

麦香人家是扬州市昊欣食品有限公司旗下连锁店,是国家级食品生产许可认证企业(生产许可证编号:SC12432108400145,执行标准号:GB/T20981-2007)。麦香人家目前在高邮城乡开设有16家连锁门店,拥有万级净化生产车间,采用天然、绿色的食材,做健康美味的食品。麦香人家承诺:我们以消费者为中心,致力打造诚信、创新、绿色、健康食品企业,更好更优地服务高邮新老顾客。