



护考热线今起开通 发现噪音请您举报

举报热线:本报为2321134,综合执法局为3160001

本报济宁5月30日讯(记者 王海龙) 本报联合济宁市综合执法局开展爱心护考专项行动的消息发布后,很多市民纷纷咨询噪音污染举报电话。为方便市民举报,现将两部电话面向社会公布,本报服务热线为2321134,济宁市综合执法局电话为3160001。

30日,据济宁市综合执法局负责人介绍,除白天的正常巡查外,他们已部署人

员轮流进行夜间值班。对于中午和夜间进行违规施工的工地,影响考生夜间休息的烧烤摊点、娱乐场所严肃查处。

据介绍,济宁市中区、任城、高新区、北湖区四个分局的夜间举报电话分别为3160079、3160165、2481717和2296161。

如果您的周围有噪音污染等影响考生学习、休息的行为,请及时拨打举报电话,本报也将对噪音污染行为进行曝光,

为考生创造一个安静舒适的学习和休息环境。

记者查阅相关法律法规得知,根据《山东省环境噪声污染防治条例》,工业生产、建筑施工作业以及其他生产经营活动中产生的噪声,或者其边界噪声超过国家规定标准造成环境噪声污染的,由环境保护行政主管部门责令改正,限期治理,最高可处3万元的罚款。



高考临近,济宁一中的高三学生正在备考。本报记者 姬生辉 摄

考前补品走俏 不可迷信功效

专家表示,考生健康饮食是关键

本报济宁5月30日讯(记者 姬生辉 见习记者 孔令茹) 高考进入冲刺阶段,名目繁多的考前补品在各大商场和药店热销。专家建议,家长应谨慎为孩子进补,应选用一些易消化、有营养的食物。

29日,记者来到建设路附近一家药店,当询问哪些补品适合高考考生时,销售人员拿出深海鱼油、健脑胶囊等产品。

相继走访了几家药店后,记者注意到,这些补品价格并不便宜,一瓶60粒装的健脑素价格竟在80元左右。

29日中午,在古槐路附近的一家药店内,正在选购补品的宋女士说,孩子即将高考,学习强度非常大,想购买些保健品保证他的精力,他班内有不少同学都在服用保健品。一药店工作人员告诉记者:“现在是孩子备考的关键时刻,家长对孩子的

考前营养很重视,保健品销量非常好。”

济医附院营养科主任孙鹏认为,考生在考前进补没有太大必要,补品只是在特定阶段,如婴幼儿时期服用才有效果,短期服用很难见效。“高考前家长应给考生一个轻松的学习和生活环境,多吃一些易消化、有营养的食物,而良好的心态更是最好的补品。”孙鹏说。



“平常心”待高考 过度紧张没必要

本报济宁5月30日讯(记者 姬生辉) 高考临近,如何保持良好状态应对考试,成为考生和家长们关注的问题。对此,专家表示,现阶段考生们保持一颗“平常心”是关键。

30日上午9点50分,正是大课间时间,济宁一中西校区内播放舒缓的钢琴曲,教学楼一楼的几间教室内,考生们正在相互交流。高三16班学生张家锋介绍,老师已停止统一授课了,现在主要是查缺补漏。“不是太紧张,安排好复习时间应该不会有问题。”他说。

虽然距离考试仅有一周时间,但考生们经过系统复习后,对高考还是充满了信心。“把握好复习节奏,保持正常作息,高考中一定能够发挥出好状态。”济宁一中高三、十八班学生周小洲说。

有着多年教学经验的济宁一中教务处主任房晓辉表示,现在考生们应全力掌握各学科的主要知识点,一些难度较大、较偏的内容没有太大必要涉及。现在考生们应该尽量将书本“读薄”,将主要知识点熟记于心。切忌过度紧张和过度放松,保持一颗“平常心”是比较理想的状态。

考前心理减压 可免费拨12355

本报济宁5月30日讯(记者 张建丽 通讯员 赵光君) 济宁团市委近日在全市范围内开展“轻松备考,12355与你同行”活动,考生和家长可拨打免费热线12355,获得心理咨询专家团的心理问题答疑。

为服务青少年,缓解考生及其家长在中考前的心理压力和焦虑烦躁情绪,济宁团市委近日在济宁市12355青少年服务台开通中高考减压热线。同时成立的12355阳光行动心理咨询专家团,将集中解答中高考前学生及其家长的心理和情绪问题。

据介绍,活动还邀请了市第一人民医院的心理学专家和营养学专家与即将参加中高考的学生进行面对面交流,为考生疏导不良情绪,讲解考前心理减压的方法。

同时组织“轻松备考 12355与你同行——中高考前减压讲座进校园”系列活动,宣传有关考前心理准备的内容和知识,进行典型案例剖析,传授心理调适的方法,以缓解考生心理压力。