



高考首日预报有雷阵雨

8日、9日气温升高,最高温可达35℃;专家提醒考生注意防暑

本报枣庄6月5日讯(记者 赵艳虹) 本周高三学生将迎来一生中最重要的考试,记者从枣庄市气象局获悉,高考首日将迎来雷雨天气。

根据最新气象资料,7日枣庄市有雷阵雨,8日和9日气温明显升高,最高气温可达35℃,考生要注意防暑。据预报,今天夜间到明天白天全市天气多云转

阴有阵雨,降水概率60%,偏南风2至3级,明天最低气温22℃,最高气温31℃。

预计,7日全市天气阴有雷雨或阵雨转多云,偏南风2至3级,气温22℃至30℃;8日全市天气多云,南风短时北风2至3级,气温23℃至35℃;9日全市天气多云,南风2至3级,气温25℃至34℃。

专家建议,高考期间天气炎热,考生应注意合理安排饮食,多食蔬菜、水果等清淡食物,少吃油腻、辛辣食品;避免长时间吹空调,空调温度不宜设施过低,避免室内外温度过大。

高考期间枣庄市无大范围持续性降雨,但可能出现局部性短时降雨,请随时留意气象台最新天气信息,合理安排赴考行程。

对于赶考的学生来说,衣食住行都要防暑。衣:穿棉质衣物,吸汗透气。食:以清淡食物为主,不要吃得过饱,以免造成脑部血液供应不足。

应多食瓜果、黑木耳等健脑食品,多补充水分,最好配备一些能量饮料。住:室内开空调时,温度不宜过低,一般在26℃至28℃为宜,

要防止感冒。行:赶考过程中,要尽量选择空调车,途中要备好防暑药品和降温饮料,要预计好时间,提前20到30分钟到考场为宜。

如果在赶考或考试过程中出现头晕、恶心等,考生可在太阳穴擦些清凉油,捏捏人中,如情形严重,监考老师应将考生送至有空调的房间,使其平躺,等血色恢复后方可继续考试。

100辆“爱心直通车”上路

高考考生可以免费乘坐



50辆出租车都贴上了明显的标志。 本报记者 徐萌 摄

本报枣庄6月5日讯(记者 徐萌) 6月5日9时30分,由枣庄市教育局、市交警支队、市中区交通运输局、海马汽车枣庄旭达4S店等部门,在市中区光明广场隆重举行枣庄市2012年高考爱心直通车大型

公益活动。据悉,本次活动以“回报社会、奉献爱心”为主题,目的是在高考之际为高考的莘莘学子提供便捷服务,努力解决考生坐车难、赶考难等问题。活动中,枣庄海马汽车车友

出动50辆爱心车,市中区各出租车公司“的哥的姐”共出动50辆爱心车,免费接送参加高考的学生。

采访中,记者了解到,枣庄市教育局对各考点学校作了具体细致的安排,枣庄市交警支队印制

了特别通行证,制定了临时管制措施,确保高考直通车一路畅通,市中区交通局、海马汽车枣庄4S店认真组织有爱心、有责任感的车友和出租车师傅们加入爱心送考生的队伍中来。

6日看考场时可顺道领“放心笔”

助考生一笔之力

本报枣庄6月5日讯(记者 杨霄) 本报与山东协和学院联合举办的“助考生一笔之力”活动将在6日下午在全市各考点门前进行一次大规模发放,届时到考点看考场的考生可直接到考点外领取。

据了解,自5月29日“助考生一笔之力”活动在枣庄启动后,各发放点零散发放外,截至目前已发放超过7000套。有学校直接跟报社联系,希望能在校内发放“放心笔”,在枣庄八中和滕州二中进校发放了共2000余套。高考考生拿到“放心笔”后都非常开心,考生小

王称,“马上就要考试了,对外面销售的2B铅笔质量很是担心,辛辛苦苦那么久,可不能因为一点小事就影响了考试,现在有了《齐鲁晚报》和山东协和学院送来的有质量保证的2B铅笔,而且还有考生手册,这些都对我们有很大的帮助。”

不仅如此,连日来峰城区、薛城区、滕州市的“放心笔”发放同样如火如荼,前往“放心笔”临时发放点领取铅笔的考生及家长络绎不绝。

据了解,6日下午各考点门前进行的“放心笔”发放,将是考前的一次最大规模的发放,希望届时到考点看考场的考生直接到发放点领取。

薛城区工商部门

强制劣质2B铅笔下架

本报枣庄6月5日讯(通讯员 宋媛媛 记者 袁沛民) 日前,薛城工商分局对高考考点附近进行整治,以食品、文具等商品质量和考点附近经营环境为重点,取缔无照摊点19处,下达责令改正通知24份。

据了解此次整治主要围绕高考考点学校附近的食品安全、文化用品及考点秩序展开。食品安全方面,薛城工商分局将枣庄八中南校、北校等高考考场周边作为重点整治区域,着重检查考点及其周边经营网点是否具备食品经营资格、供货渠道是否正规,索证索票制度是否落实等,严查无证

无照和销售“三无”、假冒、过期、来源不明食品的行为。

文化用品整治方面,加强对大型超市及校园周边文具商店的巡查监管,重点检查学生高考用2B铅笔、中性笔等,查验商店进货凭证、质检报告等证明材料,对涉嫌劣质2B铅笔当即采取暂扣、下架措施,严防劣质文具扰乱正常的考试秩序。考点秩序整治方面,加大对校园周边歌舞厅、KTV等娱乐场所及音响广告的监管,督促经营者严格执行有关高考期间禁噪制度规定,为考生营造安静、舒心的复习、考试环境。

卫生部门提醒考生

不要买流动摊点食物

本报枣庄6月5日讯(记者 杨霄) 高考即将来临,枣庄市卫生局提醒广大考生和家长,不在路边餐饮摊点用餐,不向流动摊贩购买食品,不吃不洁食品、过期食品。

高考期间正值炎热高温天气,是食物中毒的高发季节。枣庄市卫生局结合辖区内考试规模和考点设置情况,以考点学校食堂、考生食宿点及周边餐饮服务单位和考生集体用餐配送单位等为重点单位,以餐饮服务许可资质等为重点内容开展全面检查,及时消除食品安全隐患。严厉打击涉及考生就餐的各类餐饮服务食品安全违法违规行为,对查实的严重

违法行为,依法从重处罚,涉嫌犯罪的及时移送司法机关处理。

同时指导学校对考生开展针对性的考前食品安全知识培训教育,引导广大考生科学健康饮食,不在路边餐饮摊点用餐,不向流动摊贩购买食品,不吃不洁食品、过期食品。完善中高考餐饮服务食品安全应急预案。加强应急值守,确保信息畅通,及时受理群众投诉和举报,遇有突发餐饮服务食品安全事件发生,立即会同有关部门妥善处置,并按有关规定及时准确地上报动态情况,做到不迟报、不漏报、不瞒报。

考前支招

家长考场外陪考尽量不要做

本报枣庄6月5日讯(记者 杨霄) 7日至9日,2012年夏季高考就开始了,最后的临门一脚如何踢?心理专家建议,高考当天,考生不要太早或太晚到达考场,家长最好不要在考场外陪考。

6日这天,考生和家长先去熟悉一下考场环境,确定教室安排和厕所位置。考前务必把准考证、考试用具等考试用品准备好,每场考试结束后都应该检查一下证件是否落在考场,考前每一晚都应该再检查确认一遍。考试当天到达考场的时间不宜太早或太晚,一般提前20分钟左右到达为宜,避免因等待的时间长产生焦虑。提醒考生注意的是,每场考试结束后不要对答案,尽快离开考

场,考完一科就丢一科,集中精力准备下一科。

家长在考试前除了要帮助考生检查物品外,建议家长不要说类似于“好好考,考完就解放了”等话语。家长们简单的肢体语言,像一个拥抱等,就足以表达关爱。考试当天,家长一定不要强行送孩子去考场,即使孩子同意也要在送达考场以后,尽快离开,最好不要在考场外陪考。家长聚集在考点外,会导致考生心理压力更大。

家长在学生考试前最好记下送考老师和班主任的联系方式。考试期间不要刻意安排饮食,尽量按照平时的饮食习惯,可多补充一些易消化的高蛋白食品,同时注意预防感冒、中暑等常见疾病。

学生熬夜复习得不偿失

本报枣庄6月5日讯(记者 杨霄 通讯员 马艳茹) 6日是高考前的最后一天,记者从市中区的几所学校了解到,6日上午高三学生将基本正常上课学习,为高考做最后的冲刺。专家提醒,高考前最后一天,考生务必要做好物质心理的双重准备。

据枣庄市第八中学的老师介绍,考生在考前一天务必要做好考前心理准备和物质准备的大检查,确保能够以良好的心态、充沛的体力与精力迎接高考。据介绍,考生要按照以往的作息习惯起居,切记不要过早睡觉,睡不着,反而影响情绪。若按时睡觉也睡不着,也要顺其自然,

只要有良好的心态,即使少睡几个小时,也不会对考试有多大影响。更不可在考试前夜以牺牲睡眠时间去复习,这是得不偿失的。

同时,考生一定要避免情绪波动。不要与同学讨论试题,尤其是难题,以免引起情绪波动。考生也要做到不与人发生冲突,尽量不与亲朋好友通电话,避免不必要的干扰。

另外,考生在高考前一天的物品大检查也要做到细心仔细。将高考用的物品及准考证等都放在透明塑料袋内,仔细检查一到两遍,放在固定位置,在睡觉前再核对一遍,确保无误。同时要注意听天气预报,作好相应的雨具、防晒工具的准备。