

心理篇

淄博市中心医院心理科心理咨询师杜志红说——

别怕!考前紧张挺正常

本报6月6日讯(见习记者 焦健 王亚男 通讯员 李扬) 高考不仅是一场对学生学习能力的考验,更是对学生心理磨练。淄博市中心医院心理科心理咨询师杜志红说,高考考试紧张很正常,学生、家长不用过于担心。

“中等程度的紧张是最有利于考生发挥。”杜医师说,考生和家长应该觉察和认同紧张情绪。杜医师介绍说,高考期间会出现很多意外,她女儿去年高考期间也发生过晕场的情况,但是慢慢的就调整缓解过

来了。家长们要学会通过积极的暗示鼓励孩子坚持下来。杜医师说,很多学生觉得某一科考得不好时,情绪会很低落,这时候家长们应该等孩子心情平复之后,对他们进行劝说,其实孩子的感觉有时候是不对的,家长们要用积极的

情绪去感染孩子。对于缓解紧张情绪,杜医师向考生介绍了一种深呼吸的方法。“闭上眼睛后,就像闻花一样吸气,然后憋一会,呼气时注意力放到肩部上,这样做三次,有利于调整自己的情绪。”

饮食篇

别改!平常吃啥就吃啥

本报6月6日讯(见习记者 焦健 王亚男 通讯员 李扬) 高考期间无小事,饮食问题很关键。淄博市中心医院营养科的巩萍主任建议,考生最好保持平常饮食习惯,考前进行少做改变。

随着高考的开始,许多家长都开始变着花样给孩子做好吃的,对此,巩主任说,“孩子平常怎么吃,这段时间就怎么吃,最好不要在大考前盲目改变孩子的食谱。”

她介绍,高考期间考生压力普遍比较大,如果家长刻意改变孩子平时的饮食习惯,孩子的身体需要重新适应,如果不能适应,不仅对身体健康有影响,还容易给孩子增加心理负担。

“三餐都不要忽视主食,即使是早上也一样。”巩主任说,高考期间家长为考生准备的肉、蛋、奶等营养物质都很充足,但是往往会忽略主食的作用。考生考试时大脑消耗的主要是糖类,并非脂肪,而为了给身体提供能量的糖类主要来自于主食。

除此之外,由于考试压力大,消化液分泌较少,考生还会存在食欲不好的情况,除了肉蛋鱼等,家长应多准备些蔬菜,而且尽量将菜做得鲜艳,增加考生食欲,口味上以清淡为主。

喝水上,巩主任建议在考生考试期间,最好喝白开水、矿泉水或纯净水,尽量少喝具有利尿作用的饮料。



淄博中学的负责人在监控室调试

急事篇 淄博交警开通考生求助电话 别慌,应急电话帮你忙

本报6月6日讯(见习记者 王亚男 焦健) 6日,记者从交警部门了解到,高考期间接送考生的车辆可以停靠在临时停车区。家长遇到紧急情况可拨打2139057、2139080,交警会随时给市民提供帮助。

据了解,高考期间,淄博市实验中学周边新村路、南京路两侧非机动车道、最外侧机动车道作为接送考生车辆停放区;市实验中学北门门前空地及最外侧机动车道作为接送考生临时停车区,允许接送考生的车辆进入该区域停车载人,禁止长时间停放;淄博中学考点接

送考生的大型客车统一停放在学校停车场内,小型车可临时停放在中润大道道路两侧及淄博中学东侧小路,单排顺向停放;淄博十一中考点接送考生的大型客车统一停放在柳泉路两侧非机动车道,小型车可停放在兰雁大道和鲁泰大道。

高考期间,张店区交警大队设立两部应急服务电话2139057、2139080,考生及家长如遇到交通堵塞、交通事故及其他涉及学生考试方面的紧急情况,可随时拨打。指挥中心在接到考生和家长求助报警时,要及时通知辖区中队就近援助,妥善处置。



淄博市实验中学工作人员,在考场张贴温馨提示。

左右沙发邀您共享终极抄底盛宴

6月16日左右沙发将在淄博红星美凯龙店和鲁中家具城店疯狂放价狂潮终极抄底6小时活动,届时左右沙发将为顾客准备丰厚的礼品,进店即送精美大礼包,并且从6月6日起到15日,消费者只需预存10元现金,在活动当天就可当300元现金使用,还有多重好礼等您来拿。

左右沙发始于1986年,中国客厅沙发的肇始

者,率先将中国家庭传统家居生活带入国际品质家居生活模式,让无数中国家庭告别单调、生硬的客厅家居,迈入时尚和更富艺术品位的现代家居时代。28年来,左右的视觉始终与国际家居发展同步,并形成自己独特的对家居生活艺术的理解,结合品牌历史的积淀,探索未来生活模式,将之融入每一款产品的设计开发和生

产中,厚重的历史感和现代的时尚感在产品中交融,演绎的淋漓尽致。

左右沙发,以专业制造客厅家居产品,提升客厅生活品味为己任,传承博大精深的中华文明,通过透彻理解和深刻领悟中国客厅文化精髓内涵,准确把握现代中国客厅的发展方向,以创意设计来诠释和演绎现代中国客厅的无穷魅力,成为卓越中国客厅形象的代

名词。在左右的世界里,中国元素厚重的历史感和现代的时尚感得到了完美融合,每一款客厅家居产品都引领家居生活的潮流,都是品味生活的风向标,引导着中国客厅文化和品位的发展方向 and 趋势。大众、经典、品质,左右,天生的生活艺术家,时尚先行者,客厅家居文化的杰出缔造大师。



久盛地板全国工厂直供大“惠”在行动

这个夏天,买地板不用再四处奔波!

这个夏天,买地板不用再一一比价!

哪里能轻松愉快地挑到价格实惠质量又好的地板?6月17日来淄博红星美凯龙久盛地板,这些问题通通都不是问题!久盛地板全国工厂直供大“惠”正掀起夏季地板采购高潮,让你轻轻松松就挑到价格实惠质量又好的地板。打造2012年以来团购规模之最!没有什么比工厂直销更“惠”!6月17日相约久盛地板工厂直销团购会场,齐享独有品质与视觉的饕餮盛宴!

一、王牌久盛

久盛地板历经10余年的快速发展,成为国内最大的生产销售企业之一,现代化综合生产工业园集群占地700余亩,年产能2000多万m²,形成实木、实木复合、新实木地板三大产业布局,国内1000多家专卖店,产品远销欧美。更有“北美材主”之美誉,其独有美式原味系列美国红橡、美国山核桃等地板在国内掀起美式家居流行风潮。

二、王牌气势

气势恢弘,耗资1000万元,历时一年打造的“品牌体验馆”,行业独有,堪称地板业的航母,馆内富丽堂皇,布局精巧,兼具风格与品位。无论

是地板展示还是实景模拟,无论是实木区还是新实木区,无处不灌注着久盛的深厚文化,饱含着设计师对“内涵”的价值追求。

三、北美材主

●产业集群:实木、实木复合、新实木、实木地热、仿古地板……

●美式原味:美国红橡、美国山核桃、美国朴木、美国樱桃木……

●经典畅销:圆盘豆、纤皮玉蕊、二翅豆、柞木……

●质优价廉:新实木?高滑地板、番龙眼、纽墩豆、桦木……

四、工厂直销最省钱

0利润,千款特卖:抛去一切中间环节,直面厂家,0利润放价,仅限当天活动现场!

最划算,最省钱:全场最低2.9元/斤,地板论斤卖,限量抢购,最高可省数万元!

淘宝产品底价直供,从未有过的优惠,买贵可退!

十年畅销产品,首次列入直供,价格震撼山东!

认购金最高升值20倍:交10元认购金,最好可抵200元!

全程免费,好礼相赠:往返豪华大巴免费接送,中餐免费,每人赠送礼品一份!

为你支招

清凉舒适榻榻米保养

榻榻米使用很方便,储物更方便,但是它的保养应该怎么做呢,榻榻米的寿命在于您的爱护和清洁。下面小编就告诉你保养榻榻米的小诀窍榻榻米的保养方法:

- 1.使用之前请先用干布擦拭。
2.保持干燥,霉雨季节过后,背面朝阳晾晒一下。
3.清洁、保养,利用食用白醋加温水扭干后的毛巾擦拭。
4.若有水渍、尿渍,用温中擦净,墨水渍,用牛乳清洁,再用吹风机吹干或背面朝阳晒干即可。
5.不可用力弯曲或拉扯,以防表面产生折痕或变形,如果弯曲,在弯曲的一边反方向拧数次,即可恢复原状。
6.以稀释的醋擦拭榻榻米,可避免榻榻米泛黄变色。