

没了“助考团”，春季高考平静结束

夏季高考即将到来，希望家长也能给考生们一个放松的考试氛围



10日下午三点半，一中南校门口，考生们陆续走出考场。本报记者 吕奇 摄

本报5月10日讯(记者 李楠楠 实习生 王峰) 10日下午，为期两天的春季高考结束，如果不看报道，可能很多市民并不知道在刚刚过去的这个周末，今年的春季高考已悄悄结束。与夏季高考动辄“全家出动”，全社会“如临大敌”的场景不同，春季高考很平静，考场外少见陪考家长。

每年进入五六月份，“高考”必然是一个热门话题，全社会也随即进入了“高考总动员”阶段，高考房、高考餐、高考要点、高考忌讳等纷纷成为关注点，即便是电力、交通、安保、环保等外围部门也如临大敌，全社会都有一种进入“战备状态”的感觉。

相较于即将到来的夏季高考，很多市民还不知道，就在刚刚过去的这个周末，烟台市4983名考生在芝罘区结束了

一场春季高考，这场高考很平静。

记者探访烟台各考点发现，考点门前“静悄悄”的，只有几辆大巴车停在路边，前来陪考的家长寥寥无几，考生们大部分人手只拿着考试袋，装着准考证和考试用品，他们三五成群，谈笑风生，非常轻松。

10日上午，在烟台五中考点，天虹职校的学生杨昊告诉记者，这两天都是他自己坐公交车来参加考试，父母工作忙并没有陪同。家长不陪考，考试感觉很轻松，压力小了。

记者发现，除了少见陪考家长，社会对这次高考的关注度也很低，现场鲜见其他培训机构的踪影。

“一方面中职的孩子都比较独立，另一方面是参加春季高考的考生多来自各县市区，

都是学校老师带队集体乘车前来，家长来陪考也不方便。”烟台城乡建设学校招生就业办主任初美华告诉记者，“还有一个原因就是春季高考的人数与夏季高考的人数相比还是少，全市4万多人参加高考，其中春季高考只有4000多人。”

“我参加高考那会儿没有那么大的‘助考团’，考生的心态反而平和，现在高考的气氛太浓了，家长压力大，老师压力大，考生的压力就更大。”牟平一中老师毕德毅说，其实像春季高考这样平静度过也很好，毕竟高考就是一场考试，还是以平常心对待为好，考试最重要的是考出个人的真实水平，而考出真实水平的关键在于放松，要考生放松，就需要对高考有个正确认识，并保持良好的状态。

相关新闻

春季高考本科录取率很给力

虽然春季高考考得很平静，春季高考的本科录取率却很给力，参加春季高考的考生也越来越多。据了解，2012年全省首届春季高考烟台考生1374人，本科录取率20.9%；2013年烟台考生1785人，本科录取率34.8%；2014年烟台考生2940人，本科录取率36.5%。3年来，烟台春季高考本科录取率分别居山东省的第三位、第三位和第二位。

记者了解到，烟台市春季高考有11个县市区参加，参与

面较广，报考人数呈上升趋势；烟台市报考春季高考的面较广，2012、2013年，全市春季高考考生涵盖14个报考专业中的12个，2014年17个报考专业中，考生涵盖了14个专业，重点专业较集中。

从高校本科投放计划上来看，2012年本科招生计划为2600人，2013年增加到5200人，2014年猛增到了10460人，增加了春季高考对考生的吸引力。

本报记者 李楠楠

新疆生产建设兵团工作组来烟考察

本报5月10日讯(记者 张琪) 5月8日到9日，新疆生产建设兵团团党委常委、副政委徐伟华率领工作组，来烟台就产业合作进行考察。市领导孟凡利、于爱军、王晋汉陪同活动。

在烟期间，徐伟华一行先后实地考察了泰和新材料股份有限公司、张裕卡斯特酒庄、圣豪家纺有限公司、中粮长城葡萄酒(烟台)有限公司、“美丽乡村”马家沟，对烟台经济社会发展取得的成绩给予充分肯定，

表示将积极探索与烟台开展产业合作的长效机制。

孟凡利简要介绍了烟台经济社会发展情况。他说，烟台是国家“一带一路”战略的重要节点城市，新疆被定位为“丝绸之路经济带核心区”，两地合作空间广阔。烟台将进一步深化交流合作，积极组织企业到新疆寻找商机、投资兴业，努力实现优势互补、互利共赢，共同谱写两地科学发展新篇章。

鲁大招聘70名工作人员

本报5月10日讯(记者 李楠楠) 10日，记者从鲁东大学获悉，根据工作需要，鲁东大学拟面向社会公开招聘初级岗位专业技术人员70名。

初级岗位年龄应在40周岁以下(1974年5月5日以后出生)，要求研究生学历；应聘人员一律采取电子邮件形式报

名，将报名材料发送至邮箱ldyangming@126.com(高校教师岗位)或ldudy@vip.126.com(高校政治辅导员岗位)。聘用人员均为学校编制内正式职工，工资及福利按照国家、山东省事业单位的相关标准执行。联系电话：杨老师0535-6693585、6646560。

如何报志愿，专家来支招

本报举办首场高考志愿填报公益讲座
百余家长来“取经”

本报5月10日讯(记者 李楠楠) 还有不到一个月就要举行高考了，俗话说“考得好，还要报得好”。如何填报志愿才能如愿以偿进入心仪的学校和专业就读?很多考生和家长还是“两眼一抹黑”。9日，本报首场高考志愿填报公益讲座在芝罘区举行，邀请具有多年报考指导经验的专家现场为100多位考生家长分享了填报志愿的策略与技巧。

“考了200分，我不说考得

少；考了680分，我也不说考得多，关键是如何让这个分数价值最大化，考上一个合适的大学。”现场分享经验的张老师讲，填报志愿是一个系统工程，要结合院校历年录取分数线、考生分数、特长兴趣、职业发展等因素综合考虑。

“让分数价值最大化，一方面要有一套整体的报考思路，还要结合孩子的兴趣和素质特点，最后就是科学合理地

比对参考数据，让数据发挥最大效用，防止盲目性。”张老师讲，分数在变，分差在变，位次不变，运用考生分数的全省位次来定位院校和专业，是一种理性的选择。

由于家长参与的积极性高涨，9日上午的讲座全场爆满，临时又增加了下午场，当天100多名考生家长前来“取经”，近期本报还将继续举办相应讲座，为考生和家长提供服务。

高三生进入减压阶段

本报5月10日讯(记者 李楠楠) 记者从烟台各个高中了解到，目前各个高中的考生们都开始进入减压阶段。有的学校悄悄擦掉了教室后面的高考倒计时，有的学校专门成立了“减压导师团”为学生减压。

目前，各个高中的二模考试基本结束，马上就要开始第三次模拟考试。“这个阶段，越是临近高考，学生们的心理压力就特别大，无论成绩优秀的还是成绩一般的，毕竟高考对他们来说是读书12年来的检验，特别是周围环境还给它赋予了太多的期待。”烟台一中心理老师蔡娅丽说。

“这个阶段，班主任要天

天靠上去，没事的时候也要去教室转转，跟学生们聊聊天。”烟台二中一位高三班主任告诉记者，在课程方面，以回归基础知识为主，帮助学生建立信心。针对不同类型的学生，老师们有着不同的减压措施，成绩较好的学生侧重于放松，偏科的学生侧重于补救，成绩不太理想的学生侧重于树立信心。

“不少家长现在在孩子还着急，家长也需要减压。”烟台一中心理老师蔡娅丽说，“最近不光是学生来心理疏导，也有很多家长来找我，一些家长特别焦虑，说孩子总是怀疑自己哪里都没复习好，其实这是正常的，高考不结束，永远复习不完，高考不是考查记住了

多少知识，而是考查学生解决问题的方法，因此家长无需焦虑，避免给孩子带来情绪波动，孩子的紧张，冷处理即可。”

“心理问题对考试发挥影响很大。”蔡娅丽说，有的学生在考前因感觉成绩进步不明显，非常焦虑，导致模拟考试成绩直线下滑，为此学校专门成立了《备战高考》报，还专门成立了高考减压导师团，由校长带队，利用一天时间走进班级，为学生们减压。

除此之外，一些高三班级的黑板上也取消了倒计时。“淡化高考，尽量让学生用平常心对待。”牟平一中一位高三老师说，学校已经多年不设立高考倒计时了。

果舒食醋 守卫健康

果舒食醋分为5度食醋和8度食醋。它用苹果汁做为原料经二次发酵酿造而成。不同于用醋精勾兑而成的调味醋，果舒食醋不含有任何防腐剂，其口感酸爽、略带果香，并富含多种营养物质。人体健康的状态，体液呈弱碱性，但由于人们的饮食习惯、环境、心态及压力等因素的影响使我们的身体往往处于酸性的亚健康状态。果舒食醋经过二次发酵，是一个口感呈酸性，在人体内代谢后呈碱性的食用醋，它有中和鱼、肉、蛋、米、面等呈酸性食品的功能，并有利于它的各种营养素的保存和促进钙的吸收。能够有效改善人体酸性体质，使人

体呈健康的弱碱性。

网上广为流传的食疗配方一：用8度苹果醋2两，鲜鸡蛋一枚，浸泡1.5-2天，蛋壳软化后，用筷子戳破搅匀，再放置一天即可。每天起床后服用一小汤匙醋蛋液加一小匙蜂蜜和四小匙温开水调匀，空腹一次服完，蛋膜最后一天咀嚼吞服。可降血脂，防动脉硬化。

食疗方二：将同等份量的柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋各一杯放入瓦煲，大火滚，小火慢煮，不要盖锅盖，让水份蒸发，剩下约一半汁液，加入适量冰糖搅匀，冷却后放入冰箱保鲜即可。每天起床后空腹服用一汤匙。可净化血管。

烟台吉斯生物科技有限公司 业务电话0535-4237199
服务热线：4006582211 8008602211

送礼送健康

烟台特产苹果食醋
果舒·食醋
GUOSHU APPLE VINEGAR

二次纯酿 果真舒心
果舒·食醋

净含量：250mlX4瓶
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司